



International Day of Older Persons

NYT fra FUAM

**Foreningen til Udvikling
af Alderens Muligheder**

44. årg. Nr. 9 okt. 2024

Fejring af det lange liv	2
Velfærdens redning: Pensionsalderen	2
Er du klar til at få det bedste ud af din aldring?	3
"Ind i taknemligheden"	3
Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet	4
De 6 bud	5
Månedens tema	7
En glædens dag?	7
Det livslange forældreskab	9
Bærende kræfter	12
Rygraden	13
Nyt fra alderisme-fronten	15
Drømmen om et rygmærke	17
Om FUAM	18



Fejring af det lange liv

Dette nummer er en slags særnummer, der handler om de ældre voksnes betydning. Emnet er faktisk for omfattende, men man skal jo starte et sted. Det begyndte med, at jeg opdagede, at d. 1.oktober er den internationale ældredag. Den var lige ved at glide mig af hænde, idet den ikke vækker megen opmærksomhed. Det er ikke som med pensionsalderen, der får fuld dækning i den begyndende valgkamp.

Velfærdens redning: Pensionsalderen

Interessen for det sene liv er blusset op, men den ophører netop ofte ved pensionsalderen. Mette Frederiksen har meldt ud, at hun vil stoppe væksten i pensionsalderen – uden at give mange konkrete svar. Det har sat gang i en heftig debat mellem samfundets store aktører. For politikerne er det en chance for at vinde stemmer, mens vi andre ser til med skepsis. Aldrende medarbejdere har længe været et centralt fokus for politikere. Evnen til at arbejde længere er blevet afgørende for samfundsøkonomien. Efterlønnen, der gav almindelige mennesker retten til at bestemme deres egen pensionsalder, er nu blevet en økonomisk udfordring. Med et faldende befolkningstal bliver det dem, der lever længere, der skal sikre velfærden.

Vi, der husker efterlønnen

I 70'erne, før efterlønnen, var det anderledes. Nedslidte, syge og ensomme ældre fyldte billedet. Det blev endda diskuteret, om pensionering kunne være farligt for helbredet. Pensionistlivet var ikke noget, man så frem til. Da efterlønnen blev indført, var argumentet, at de ældre skulle trække sig for at give plads til de unge. Men de unge kom ikke i arbejde. I stedet oplevede vi, at mange af de nedslidte kom sig og begyndte at leve aktive, tilfredse liv – de blev kaldt 'hopla-pensionister'. Arbejdsforholdene forbedredes også, og færre blev nedslidte. I dag er efterlønnen næsten væk, og pensionistlivet er blevet noget, mange længes efter. Derfor er der stemmer at hente ved at love flere år på pension.

Pensionsalderen handler ikke bare om os, men nu - som før - er de vordende pensionister afgørende som samfundets økonomiske buffer.



Efterårsprogrammet 2024

Er du klar til at få det bedste ud
af din aldring?

9. oktober kl. 14.30- 16.30

"Ind i taknemligheden"



Oplæg Martin Holmgaard Laursen

Martin Holmgaard Laursen er psykolog og forfatter til en bog med samme titel som dagens oplæg. Han arbejder til hverdag med mennesker, der er ramt af alvorlig sygdom samt deres pårørende.

Kom og hør mere om taknemlighedens muligheder. Vi vil alle gerne have meget at være taknemlige for, men er taknemlighed afhængig af, hvad vi har i livet?

Hvad nu hvis taknemlighed er et tilbud til os, uanset hvordan vores liv forløber? Taknemlighed er et valg, og at invitere det inden for i livet er en stor hjælp, når vi møder modstand i tilværelsen. Tilrettelægger: Lene Dernert

Du kan evt lade sig inspirere i denne podcast.

21. Ind i taknemligheden med Martin H. Laursen - Noell Elise.

13. november Kl. 14.30 -16.30

Livshistoriefortælling - godt for din livskvalitet

Oplæg Dorthe Kirkegaard Thomsen

Professor, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet. Er forfatter til 150 publikationer bla. den nyeste “Storying Mental Illness and Personal Recovery”

Det er dejligt med et langt liv. Vi får med alderen mere og mere livshistorie at holde styr på. Måske vælter du dig i fotos, men er det din livshistorie? Er det den livserfaring, du gerne vil give videre? Kan din livshistorie gøre nytte i dit lange liv? Dorthe Kirkegaard Thomsen forsker aktivt i livshistoriefortællingen og dens betydning for mennesker. Hun vil på mødet give os en introduktion til den nyeste forskning. Tilrettelægger Knud Ramian



Gør det nu!

Skriv datoerne i din kalender, mens du husker det.

Onsdagsmøderne - Din kilde til inspiration

Onsdagsmøderne er indsigt og samtale. Hver måned bringer de dig ny viden og inspiration. Vi mødes i Klostercaféen i Aarhus kl. 14.30 -16.30, hvor vi byder på spændende oplæg, kaffe og gode samtaler.

Onsdagsmøderne afholdes den anden onsdag i måneden. Alle møder starter i Klostercaféen, Klostergade 37, Aarhus C

Alle er velkomne. Du behøver ikke være medlem. Pris kr. 40 inkl. kaffe/the og kage.

Aldring er både en udfordring og en mulighed – men du behøver ikke være alene!
I FUAM styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft. Vi får sammen øje på nye muligheder.
Måske kan vi også gøre verden lidt bedre at blive gammel i.

De 6 bud

Om sikker færdsel i den digitale verden på Internettet.

Af Poul Grosen Rasmussen

Man hører ofte om ældre medborgere, der er blevet kontaktet telefonisk eller elektronisk af svindlere, der udgiver sig for at være fra deres bank, deres politi eller deres kommune. Vores danske kultur, der blandt andet bygger på tillid til institutioner og myndigheder, udnytter disse svindlere meget professionelt. Hvordan kan vi beskytte os mod disse ondsindede angreb på vores person og ejendom?

Østjyllands Politi har, på et nylig afholdt møde i FUAM, givet et bud på denne udfordring med oplægget: "Bliv sikker på nettet". Kristian, der efterforsker økonomisk

kriminalitet på Internettet var den ene person, og Gunner, der er IT-ekspert og softwareudvikler, var den anden person fra den 80 (!) personers store afdeling, som Østjyllands Politi har beskæftiget med at bekæmpe økonomisk kriminalitet på de digitale platforme.

Oplægget gav anledning til en god diskussion og flere kunne

give eksempler på, hvordan de var blevet snydt og forsøgt fradraget større summer. De to oplægsholdere kom med en række nyttige anbefalinger (6) til, hvordan man kan blive mere sikker på nettet:

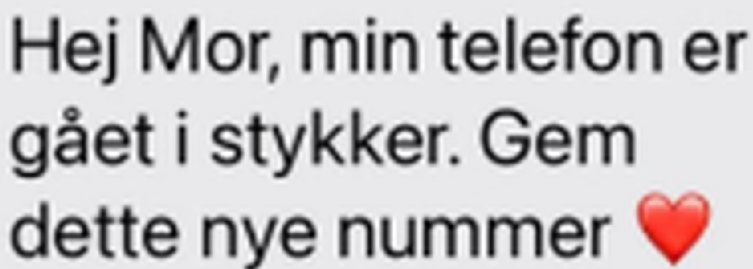
1.Lav et kompliceret password, der er nemt at huske.

Svindlerne er gode til at gætte password og det anbefales, at passwordet er på mindst 16 enheder samt med både bogstaver, tal og symboler.

Endvidere bør man også benytte en 'tofaktor godkendelse'. Fx med brug af MitID eller med brug af SMS kode til sin mobiltelefon.

Der blev også vist, hvordan man kunne lave et kompliceret password, der var nemt at huske: 'Min datter Emma blev født den 4. oktober 2006.' ->

MdEbfd4.o2006



Hej Mor, min telefon er gået i stykker. Gem dette nye nummer ❤️

2. Tjek sælger når du handler privat på Internettet.

Svindlerne skjuler sig ofte bag falske identiteter, fx en falsk Facebook- profil eller en hacked mailadresse.

Der er mange eksempler på personer, der har prøvet at sende penge til sælger på forhånd, men aldrig modtaget varen, de ønskede at købe. Hvordan kan man forhindre dette?

På Den Blå Avis's handelsplatform kan man tjekke, om sælgeren er valideret/ godkendt med sit MitID og på Facebook kan man tjekke om pågældende er helt ny og ingen venner har (=svindler).

3. Undgå at købe hælervarer - krævn at se en købskvittering.

Internettet bugner af brugte varer og genbrug er jo en klimavenlig foranstaltning som flere og flere benytter sig af.

For at undgå at købe en hælervare, bør man anmode om at se købskvitteringen på genstanden. Tjek endvidere om kontaktpersonen er ægte med en valideret MitID. Benyt endvidere MobilPay, hvor man kan se, hvem betalingsmodtageren er.

☐ ☆ ➤	MObilepay Vigtig 2	Bekræft dit mobilnummer i MObilePay - Bekræft dit mobilnummer i Mobile
☐ ☆ ➤	noreply@...patience...	STATUS: Din pakke er klar til afsendelse! - Din pakkeleveringsmeddelelse
☐ ☆ ➤	Basket fra Norlys	Information vedr. din Betalingsservice Aftale - Kundeservice Norlys Kære

4. Undgå falske Webshops - tjek tegn, der kan afsløre svindlen.

Her er fem tegn på at en webshop kan være falsk er:

Varen er markant billigere end andre steder. Prisen er i skæve beløb. Beløbet og butiksnævnet er ændret, når du skal godkende beløbet. Der er ingen "om os" oplysning på hjemmesiden.

Tryk ikke på link til webshoppens navn, men tjek webshoppens navn på internettet og se, hvad andre har skrevet om firmaet på fx. Trust Pilot. Tjek om virksomheden har et 'e-mærke' (Dansk mærke).

5. Undgå Phishing. Beskyt dig mod at dine data 'fiskes op og fanges' af svindlere.

Vær opmærksom på, hvem der er afsenderen på de mails, du modtager.

Mails fra myndighederne, offentlige institutioner, banker og lignende kommer altid i din E-boks. Afvis mailen, hvis den ikke er kommet til dig via E-boks.

Tjek andre mistænkelige mails ved at kikke efter navnet 'bag' den synlige mails oplysning.

6. Afvis fup-opkald på telefonen - tjek pågældendes telefonnummer.

Mange ældre er i tidens løb blevet snydt af falske bankfolk og falske myndighedspersoner, der i telefonen gerne vil have udleveret kontooplysninger, password og MitID oplysninger.

Tjek afsenderens telefonnummer. På Kraks hjemmeside og på 118 kan man tjekke ejeren af et givet telefonnummer.

Her anmeldes fup-opkald og der er registreret eksempler på forskellige typer af useriøse opkald fra det pågældende nummer. **Brug Mit digitale selvforsvar!**

Du kan følge med i de nye metoder, som svindlerne benytter til at snyde sagesløse borgere på nettet og på telefonen, ved at anskaffe Appen Mit digitale selvforsvar.

Månedens tema

af Knud Ramian

Månedens tema er fejring af menneskene i det lange liv. Carsten Borup fra A3 engAgerede Alders Aktivister skriver i et opslag hos ÆldreSagen "at tvivlen på egne evner trues af aldersformdomme". Vi har brug for en debat om fordomme, selvunderkendelse og alderisme. Her er tre tekster om de gamle voksnes betydning.

En glædens dag?

Dette er en absolut kedelig artikel – eller er det?

1. oktober er af FN officielt erklæret som "International Day of Older Persons" – seniorernes dag.

Det har den været siden 1990, og hvert år har et særligt tema. I år fejres 75-årsdagen for vedtagelsen af menneskerettighederne under temaet: "Opfyldelse af menneskerettighedernes løfter til ældre – på tværs af generationer." I Danmark har man fra forskellige sider forsøgt at gøre dagen til anledning til refleksion. Danske Ældreråd foreslår, at vi diskuterer følgende spørgsmål:



1. Hvordan undgår vi, at digitalisering ekskluderer nogle ældre fra samfundet?
2. Hvordan sikrer vi en ældrepleje, hvor den enkeltes ønsker og behov styrer, hvilken hjælp der gives?
3. Hvordan skaber vi større fokus på forebyggelse i ældrebefolkningen?

Men der er ingen, der diskuterer det, for det vil alt sammen koste penge.

Forholdene kan være anderledes end i Danmark. I Japan har man en "Respekt for de ældre"-dag, som er en national helligdag. I Kina har man også en speciel dag, Chongyang-festivalen, hvor man viser respekt for de ældre og besøger deres grave. I Mexico har man "De dødes dag", hvor forfædrene mindes. I USA har man "Grandparents Day", som har eksisteret siden 1990 som en officiel festdag. Ideen har bredt sig til mange andre lande: Polen, Malta, Italien, Tyskland, Frankrig, Spanien og flere – men ikke de nordiske lande! I Danmark har blomsterhandlere forsøgt at indføre "Bedsteforældrenes dag", men uden større succes.



Det er nye tider

Hvorfor slår sådanne dage ikke an i Norden? Jeg har en vild tanke: I både Ældredagen og Bedsteforældredagen ligger det implicit, at det er de yngre, der fejrer eller viser omsorg for de ældre. Men tiderne har ændret sig. De ældre voksne i Norden har måske en anden position i familierne? Måske har de det generelt bedre og er mere ligeværdige med deres børn?

Og hvad sker der så på Ældredagen i Aarhus? Intet som helst! Hvad gør ældreministeren? Hvad sker der i Danmark? Intet. Gennem årene har forskellige organisationer forsøgt sig med arrangementer på dagen, men de fleste gør det kun én gang.

Noget nyt spirer

Men der sker faktisk noget – og måske er det en ny tendens? Ældresagen har åbent hus flere steder i København og de viser sig tydeligvis frem. Ligeledes markerer også seniorrådene i Norddjurs, Vejle, Slagelse og Ringsted, dagen. De voksne ældre er begyndt at fejre sig selv!

Også i Aalborg er der gang i seniorsporten. De ved ikke noget om FN's ældredag, men de har arrangeret deres egen 'Seniorernes dag' den 28. august med følgende aktiviteter: Senior Walk (5 km), Senior Run (5 km), Tour De Pedal (23 km) og en "Hyggebillet". Hvad udtrykker dette? Det er seniorsportens dag, hvor man demonstrerer sit overskud.

70+'erne må fejre sig selv

Jeg har tidligere talt for, at der er meget at fejre. I stedet for at bekymre os over det stigende antal 70+'ere burde vi glæde os over, at flere mennesker end nogensinde får deres inderlige ønske opfyldt om at nå en høj alder. Det er en verdenshistorisk begivenhed, som vi burde fejre hvert år. Vi skal ikke falde i den samme grøft som mange andre, der fylder debatten med klagesange om, at det stigende antal ældre er et problem. Ældredagen i Danmark kan blive en dag, hvor ældre voksne fejrer sig selv. For mange år siden, da vi havde meget små børnebørn, inviterede jeg mine børn til middag på Ældredagen – med babysitter og taxa betalt. Vi trængte nemlig til en voksenaften med dem. Det blev en dejlig aften for os alle. Vi var på vej til at blive voksne forældre.

Det livslange forældreskab

For mange år siden, som yngre psykolog, blev jeg i en kort periode landskendt. Jeg havde skrevet en lille bog om "Kontaktproblemer i alderdommen." Det førte til mange foredrag rundt om i landet. På et tidspunkt overvejede jeg dog nøje, om jeg egentlig gjorde en forskel for de mennesker, jeg talte om, når jeg kun fokuserede på deres problemer.

Jeg besluttede derfor at ophøre med disse foredrag. Hvis jeg skulle fortsætte, måtte jeg finde noget positivt at sige. På et tidspunkt blev jeg inviteret til at tale på psykologernes årsmøde. Der besluttede jeg, at mit oplæg skulle hedde "De gamles værdi." Tilfældigvis var der en TV-journalist til stede, og hun syntes, det var en god historie. Jeg fik nogle minutter i TV-avisen, og så begyndte jeg at holde foredrag igen.

Forældrekærlighed

Forældreskabet er noget helt særligt, der aldrig ophører. Selv når børnene bliver voksne, og selv når forældrene selv er oppe i årene, er de fortsat forældre. Mange ældre forældre er stadig en vigtig kilde til følelsesmæssig og praktisk støtte for deres voksne børn. Uanset om det handler om økonomisk hjælp, råd eller omsorg for børnebørn, stopper forældreskabet aldrig. For mange voksne børn er det en styrke at vide, at deres

forældre er der som en konstant støtte gennem livets op- og nedture.



Den tavse rådgivning

Der er ældre som ikke synes, at de unge spørger dem til råds om noget. Det er der en meget naturlig forklaring på. De unge behøver nemlig ikke at spørge, da de i forvejen ved, hvad deres forældre vil mene. Det tager de naturligvis med i deres overvejelser.

Den omvendte rolle: Når børnene bliver omsorgspersoner

Med tiden ændrer rollerne sig dog. Forældre, der har været en støtte gennem hele livet, oplever måske, at deres voksne børn nu bliver omsorgspersoner for dem. Det kan være en svær overgang, både for de ældre og for børnene. Mange ældre forældre har svært ved at acceptere hjælp, mens børnene skal lære at yde omsorg med respekt for deres forældres selvstændighed. Denne fase kan være udfordrende, men også en mulighed for at styrke familiebandene.

Bedsteforældrekærlighed

Når børnene selv får børn, udvikler forældreskabet sig til bedsteforældreskab. Mange ældre finder stor glæde i at være bedsteforældre og nyder det mindre krævende ansvar, som det indebærer. Med tid og opmærksomhed kan bedsteforældre give deres børnebørn en særlig form for kærlighed og støtte, som kan være vanskelig at få fra andre. Bedsteforældrekærlighed er en gave, både for børnene og for de ældre selv.

De gamle voksne som kulturbærere

Forældre og bedsteforældre spiller ofte en vigtig rolle i at videreføre familiens historie og værdier. De gamle voksne bliver kulturbærere, der sørger for, at historier og traditioner lever videre gennem generationerne. Dette er ikke kun til glæde for de yngre familiemedlemmer, men det giver også de ældre en følelse af kontinuitet og mening i deres senere liv.

Forældreskab i sammenbragte familier

I moderne familier med skilsmisser og sammenbragte familier kan de gamle voksne få en kompleks rolle. Mange skal finde en balance i at være forældre og bedsteforældre til både biologiske børn og stedbørn. Dette kræver fleksibilitet og tålmodighed, men det kan også være en mulighed for at skabe nye, stærke familierelationer.

Tab af et barn – en dyb sorg

Desværre oplever nogle ældre forældre den umådelige sorg at miste et barn. Dette tab kan virke uoverkommeligt, men forældreskabet stopper ikke her. Mange ældre forældre finder måder at ære deres tabte barn på, og selv midt i sorgen kan de fortsætte med at være forældre til de børn, der stadig er her, samt være bedsteforældre for kommende generationer.

Den banale visdom

Der er næppe noget i den ovenstående artikel, der kommer bag på ret mange. Betydningen af det livslange forældreskab er heller ingen nyhed. Det er en af livets selvfølgeligheder, hvis betydning man først rigtig forstår, når det ikke er selvfølgeligt længere. Når jeg går på internettet og søger på "De gamles/ ældres betydning/ værdi" dukker der ikke noget op. Det er åbenbart ikke et velkendt begreb.

Bærende kræfter

- i det danske kulturliv

Af Knud Ramian

Det er ikke nyt, at personer over 65 år spiller en central rolle i dansk kulturliv. Det blev for alvor dokumenteret i Johannes Andersens bog "Nå, og hva får du så tiden til at gå med?", hvor han påpeger, at 68-generationen var den mest aktive ungdomsgeneration, vi har set. Dengang byggede engagementet på fire grundelementer: individuel autonomi, opgør med autoriteter, selvbestemmelse og fællesskab. I dag er mange fra denne generation nået den tredje alder, og de fortsætter med at præge kulturlivet.

I kulturprogrammet '4. Division' blev det bemærket, at denne generation nu ofte omtales som "de grå hjelme". Johannes Andersen beskriver "et sølvgråt hav", som ikke er så pænt ment, og som i stedet måske nok skulle betegnes som "Det grå guld". Det er nemlig dem, der i stor stil fylder op til koncerter, i teatre og på museer,

og som aktivt deltager i aftenskoler og folkeuniversiteter. De ældre voksne står ikke blot som tilskuere, men som bærende kræfter, der holder hjulene i gang i det kulturelle landskab.



Kultur er ikke blot underholdning, men en måde at fastholde forbindelser til samfundet og hinanden. For mange har den kulturelle deltagelse været en naturlig

forlængelse af værdier fra ungdommen – nemlig at fællesskaber er afgørende, og at det enkelte individ skal have frihed til at udvikle sig. Det ses i den brede interesse for alt fra klassisk musik og billedkunst til filosofiske diskussioner og historiske foredrag.

De grå hjelme

Det fremgik af udsendelsen at "særligt kvinder i alderen 55-70 år, ofte med kort gråhåret frisure, har markeret sig som storforbrugere af kulturtilbuddene. "Direktøren for Nationalmuseet Rane Willerslev sagde i '4 division' at mændene (han kaldte dem ikke skaldede) er lige så aktive besøgende på Nationalmuseet udstillinger, men de ser måske noget andet fx besættelsesmuseerne. De ældre voksne køber heller ikke længere de billige souvenirs, men vil have kvalitetsprodukter og håndværk på hylderne.

De ældre voksne er aktive i frivilligt arbejde, om det så er som guider på museer eller som arrangører af lokale kulturarrangementer. Deres engagement smitter af på de yngre generationer og er med til at sikre, at kulturtilbuddene forbliver levende og tilgængelige for alle.

Men det er ikke kun som publikum, de gør en forskel. Mange er også selv kunstnere, skribenter og formidlere. Det at skrive, male, komponere eller undervise er blevet en måde at udtrykke de livserfaringer på, som er samlet op gennem årene. Deres stemmer er vigtige og unikke, og de giver et uvurderligt bidrag til vores fælles fortælling om, hvad det vil sige at blive ældre i Danmark.

De ældre er ikke blot en del af publikum; de er en del af noget større. Deres bidrag til kulturlivet er uvurderligt, og det er med til at holde Danmark kulturelt levende.

Rygraden

- i det frivillige sociale arbejde i Danmark

Når man ser på tallene, fremgår det tydeligt, at næsten halvdelen af de socialfrivillige – hele 46 procent – er over 66 år. Denne ældre generation udgør dermed den klart største gruppe blandt de frivillige, og de er på mange måder med til at holde sociale fællesskaber og støtteordninger i gang. Det er ofte de ældre, der har den tid, erfaring og det overskud, som kræves for at engagere sig i frivilligt arbejde på et dybt og vedvarende plan.

Denne indsats kommer til udtryk på mange måder. Det kan være som besøgsvenner, der skaber glæde og modvirker

ensomhed hos andre ældre, eller som frivillige i sociale caféer, hvor fællesskab og samvær er i fokus. Mange engagerer sig også i lokalforeninger, kirkelige organisationer og velgørenhedsprojekter, som alle har til formål at forbedre livskvaliteten for samfundets mest sårbare. Deres engagement rækker langt ud over det konkrete arbejde. De bidrager til at skabe en følelse af samhørighed og solidaritet i samfundet, og de inspirerer de yngre generationer til at følge deres eksempel.

Den næststørste gruppe blandt de socialfrivillige er de unge i alderen 19-35 år, som udgør knap hver fjerde frivillig. Dette står i kontrast til aldersgruppen 36-45 år, hvor kun 7 procent engagerer sig i frivilligt arbejde. Det tyder på, at der er to perioder i livet, hvor man er særligt tilbøjelig til at melde sig som frivillig: i ungdommen og i den tredje alder. Det er

her, man enten har overskuddet, nysgerrigheden eller livserfaringen til at gøre en forskel for andre.



De ældres rolle som frivillige handler ikke blot om at være praktisk hjælp i organisationerne. De er også mentorer og rollemodeller, som de yngre generationer kan lære af. Livserfaringen giver en særlig forståelse for de udfordringer, mange står med. Det betyder, at de ældre voksnes indsats ofte er præget af stor empati og forståelse, og det gør en enorm forskel for dem, der bliver hjulpet.

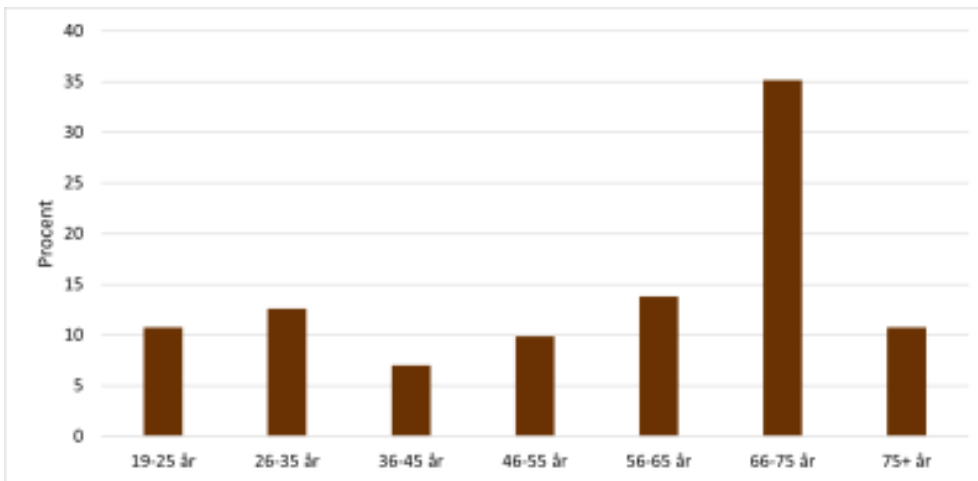
Derudover er frivillighed en stærk tradition i Danmark, som skaber sammenhængskraft og styrker følelsen af fællesskab. Her er det vigtigt at anerkende, at de ældre ikke blot bidrager med tid og kræfter, men også med erfaringer og evnen til at se ting i et større perspektiv.

Når vi taler om de ældre som frivillige, handler det ikke kun om deres store procentvise andel i statistikkerne. De bærer en tradition for fællesskab og omsorg i lokalsamfundet. De har en central rolle i at holde det frivillige arbejde levende og meningsfuldt – ikke kun for dem, der bliver hjulpet, men også for samfundet som helhed. Af figuren, der viser aldersfordelingen, fremgår det, at knap halvdelen af de socialfrivillige (46 pct.) er over 66 år, mens den aldersgruppe,

der har færrest frivillige, er de 36-45-årige, som udgør blot 7 pct. af de socialfrivillige.

Er du blevet senioriseret?

Det er glædeligt, at så mange seniorer er frivillige – eller er det? Kommunerne inviterer med jævne mellemrum deres nye folkepensionister til en særlig orienteringsdag – ofte i



arbejdstiden. Det er en slags overgangsritual fra arbejdsliv til pensionsliv, nærmest en parallel til konfirmationen, men uden gaver. Denne begivenhed kaldte jeg engang for "seniorisering," men det udtryk har jeg siden mistet retten til. Nu bruges det af

frivilligspecialisterne Frederik C. Boll og Torben Fridberg til at beskrive den udvikling, at flere og flere af de frivillige er seniorer. Specielt i frivillige organisationers bestyrelser fylder de godt op.

Men det vækker ikke udelt glæde. Som man kunne forvente, ses det i nogle kredse som et af de sædvanlige "seniorproblemer." De er blevet for mange, men de er stadig rygraden.

Nyt fra alderisme-fronten

Kunstig intelligens har fordomme mod ældre

Forhåbentlig er mange læsere af Nyt fra FUAM allerede gået igang med at bruge kunstig intelligens. Hvis ikke gælder det om at komme i gang nu. De såkaldte chatbotter rummer store muligheder. MEN de skal bruges med omtanke.

Jeg blev meget overrasket, da jeg bad min chatGPT om at finde ud af, hvad Grundtvig mente om alderdom.

Den lavede nogle meget plausible svar, som ved nøjere eftersyn (jeg bad den gå i dybden) viste sig at være det rene gætteri. Hvor klog chatbotten er afhænger nemlig helt af, hvilken viden den er fodret med. Der er mange forskellige chatbotter, som du kan kaste dig over, og de har ikke alle den samme viden. En undersøgelse har fx vist, at nogle chatbotter

har en mere negativ indstilling til aldring og ældre end andre.

Man kan jo stille chatbotter spørgsmål, som man stiller mennesker spørgsmål, og derfor var det naturligt at anvende et spørgeskema som ofte bliver anvendt til måling af alderisme. Man undersøgte ChatGPT, Gemini, Perplexity, YOUChat og Copilot. ChatGPT er den gratis udgave fra OPENAI og måske har du mødt 'Copilot' hvis du søger på nettet med BING fra Microsoft.

Blandt de undersøgte chatbots havde ikke mindre end tre af dem mere end 50% svar med negative stereotyper. Copilot viste det højeste niveau af aldersdiskrimination, efterfulgt af Perplexity. Copilot-chatbotten reagerede mere aldersdiskriminerende end de andre platforme. Disse resultater fremhæver vigtigheden af holde øje med mulige fordomme i AI for at sikre, at svarene er retfærdige og respektfulde for alle brugere.

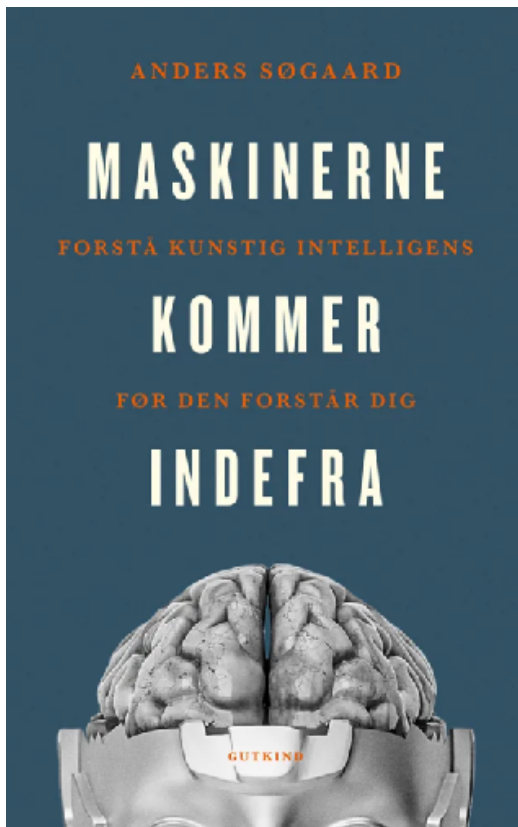
Trænger du til opdatering om AI?

Jeg er igang med at læse bogen "Maskinerne kommer indefra" af Anders Søgaard. Jeg er kommet halvvejs, men den egner sig ikke til godnat-læsning. Det går ikke så stærkt. Så langt jeg er kommet er den absolut anbefalelsesværdig. Anders Søgaard er professor ved Datalogisk Institut i København, men skriver både romaner og digte, så han har et dejligt forståeligt sprog. Da han er 'insider' kan fortælle historien om kunstig intelligens, beskrive forskningsmiljøet og de muligheder og begrænsninger han ser i den kunstig intelligens.

Kilder: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39320544/>

Du kan læse om mine AI erfaringer her. <https://ramian.blog/2024/06/30/grundtvigs-syn-paa-alderdommen-visdom-tro-og-erfaring/>

Anders Søgaard. Maskinerne kommer indefra, Forlaget Gutkin, København, 2024



Drømmen om et rygmærke

Af Lene Dernert

Nu er muligheden der for et rygmærke med en FUAM-T-shirt.

Der er mange som synes, at vi har et smukt og unikt logo skabt af den nu afdøde kunster Hans Ludvig Larsen. Den signalerer livsmod og handlekraft. Nu kan du faktisk købe denne meget sjældne T-shirt og lade dig forskønne, samtidig med at du med garanti får stillet interesserede spørgsmål. Se billedet. Man kan bestille en kortærmet T-shirt i Sort bomuld med logo på bryst og ryg som vist på billedet. Den koster kr. 247- . Du kan også få en langærmet udgave. Den koster kun kr. 219- pga. bomulds kvaliteten. Den findes både til mænd og kvinder og i sædvanlige størrelser, men prisen er den samme. Skriv nu eller inden 1. september til Lene Dernert [her](#)



Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2024

Se en præsentation af de enkelte medlemmer af bestyrelsen her <https://bit.ly/3SWMcqy>

Karin Wiedemann (kasserer) 30 57 64 46
Poul Grosen Rasmussen 30 53 86 43
Christian Christensen 41 35 31 27
Knud Ramian (formand) 53 53 17 81
Lene Dernert (sekretær) 27 21 51 01
Gunhild Weisbjerg (kontaktperson) 23 35 55 56
Gunnar Hatt 21 40 51 50

Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33
Søren-Peter Pedersen 86 13 47 88

FUAM's adresse:

Tjelevej 2, 8240 Risskov

Redaktionsgruppe

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53 53 17 81 E-mail: info@fuam.dk
Lene Dernert
Karin Wiedemann
ISSN:2445-5415

Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og ældre numre af Nyt fra FUAM : <http://www.fuam.dk>
Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook. Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646 ISSN:
2445-5415

