



NYT fra FUAM Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

44. årg. Nr. 12 dec 2024

Kom godt i gang i 2025	2
Godt nytår!	2
Forårsprogrammet 2025	3
"Hvad du ønsker...skal du få i 2025"	3
Visioner i FUAM - et frokostmøde	3
Generalforsamling	4
Gør noget ved din alder!	5
Om menneskets natur	5
Mere FiF 😊	6
Det filosofiske hjørne	7
FUAM i borgerpanel	8
Om frisættelse af plejehjem	9
En ny forståelse af senlivet?	12
En sang til nytårsaften	15
Tøven - om at udsætte	16
Nyt FUAM-grej til salg	18



Kom godt i gang i 2025

Du kan se frem til 2025 – et år, hvor FUAM igen sætter fokus på det, der betyder noget for dig. Allerede i januar hjælper vi dig i gang med dine drømme og mål for året. Februar byder på et nyt initiativ: frokostmøder, hvor du kan få stof til eftertanke og måske endda en idé eller to at tage med hjem. I marts lover Knud Ramian at gøre noget ved din alder – på

den gode måde! I april kan du møde Hans Fink, som tager fat på det evigt aktuelle tema 'Menneskesyn,' og i maj runder Lene Dernert forårets arrangementer af.

Vi rykker også ud i folkehusene i år for at møde flere, der endnu ikke har opdaget, hvad FUAM kan tilbyde.

Kender du nogen, der kunne have glæde af vores arrangementer? Tag dem med!

Reformerne banker på

2024 var året, hvor regeringen endelig kom på banen med to store reformer. Sundhedsreformen, som ruller ud i 2026 og 2027, og ældreloven, der træder i kraft allerede 1. juli 2025. Ældreloven handler om frisættelse af ældreplejen – men hvad bliver konsekvenserne for dig og andre? Læs Evas artikel. FUAM vil have fingeren på pulsen og arbejde for, at de flotte ord bliver til handling, der gør en reel forskel.

Tid til forandring

Anti-aging-industrien har længe solgt os drømmen om evig ungdom, men i 2024 skete der noget nyt. Den globale pro-aging-bevægelse vandt frem, og den handler om at tage livet, som det kommer, og opdage det potentiale, der stadig ligger foran os. Knud Ramian går til stålet i sin artikel om behovet for en ny forståelse af aldring og forklarer, hvorfor pro-aging er mere end en trend – det er en holdningsændring, vi har brug for.

Lad os holde fast i håbet

2024 var et turbulent år. Fra uforudsete konflikter i Syrien til usikre politiske reformer herhjemme minder verden os om, at fremtiden sjældent lader sig forudsige. Prognoser kan fejle, og uventede kræfter kan ændre alt på kort tid. Men netop derfor kan jeg håbe på det bedste og give mig grund til at gøre mig umage.

Velkommen til 2025. Vi glæder os til at gøre en forskel sammen med dig.

Godt nytår!

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

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.



Forårsprogrammet 2025

8. januar 2025 kl. 14.30 - 16.30

“Hvad du ønsker...skal du få i 2025”

Gunhild Weisbjerg, Bestyrelsesmedlem i FUAM/
kontaktperson, tlf.23355556 weisbjerg.dk



Et nyt kalenderår ligger foran os. Det kalder på drømme, ønsker, og forhåbninger. Jeg vil i mit oplæg dele mine allerbedste teknikker til at skabe det liv, du drømmer om. Teknikker som har virket i mine kunders og mit personlige liv gennem mere end 35 år. Vores tanker er kræfter, tingene bliver stort set, som vi tror, de bliver. Det er min overbevisning, at alle realistiske mål er opnåelige. Så “hvad drømmer du om”? Et bedre helbred, en ny bolig, flere venner, en kæreste (den sidste eller i al fald den seneste ene)? I skrivende stund er mit liv herligt, og jeg lever det i farver. Og dog!!! Som aldersaktivist, der altid har arbejdet for fællesskaber, drømmer jeg om flere medlemmer i FUAM.....Tilrettelægger Lene Dernert

Et gratis seminar

Jeg tilbyder alle, der har tegnet medlemskab i FUAM senest 10/1 2025, et gratis seminar. Det bliver i Klostergadecentret 8000 C. Varighed 5 timer med indlagte pauser. Et seminar, hvor vi går i dybden med jeres ønsker for 2025. Med ønsker om et fredfyldt, udviklende og helsebringende 2025 til alle.

12. februar 2025 kl. 12.00-14.00 (OBS)

Visioner i FUAM - et frokostmøde

Et frokost-møde om visionerne i FUAM med korte oplæg af bestyrelsens medlemmer.



Prisen for 2 stk. smørrebrød og drikkevarer kr. 80- . Endeligt program og tilmelding kan ske efter 1. Januar. Mere info i næste nummer af NYT fra FUAM på FUAM's hjemmeside og Facebooksiden “Alderens muligheder og umuligheder).



Generalforsamling

12. februar 2025 kl. 14.30- 16.30

Klostercafeen, Klostergade 37, 8000 Aarhus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent.
2. Bestyrelsens beretning.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2024.
4. Fastlæggelse af kontingent for 2025 samt godkendelse af budget for 2025.
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen.
På valg er: Gunhild, Christian og Eva.
Sidstnævnte trådte ind i bestyrelsen, da Gunnar trådte ud. (Alle genopstiller)
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen.
På valg er: Søren-Peter Pedersen (genopstiller ikke)
7. Valg af to interne revisorer.
På valg er: Kai Fisker Petersen og Søren-Peter Pedersen. (Søren Peter genopstiller)
8. Indkomne forslag.
9. Eventuelt.

Vær opmærksom på at forslag til behandling på generalforsamlingen skal være sekretæren i hænde senest tre uger før generalforsamlingen dvs. senest **22. januar 2025. Den endelige indkaldelse med evt. forslag udsendes d. 29. januar 2025.**

11. marts 2025 14.30 - 16.30



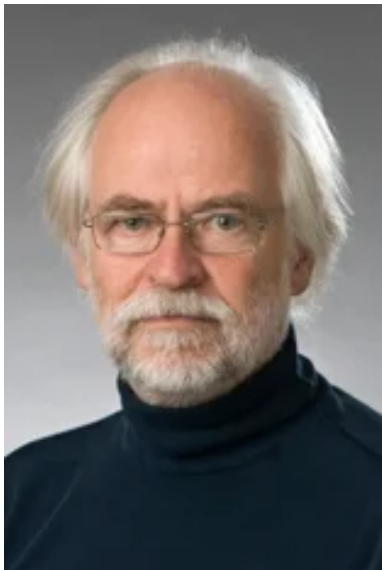
Gør noget ved din alder!

Oplæg ved Knud Ramian

Socialgerontolog, psykolog, formand for FUAM.

Alder har til alle tider optaget mennesker. Guden Thor bekæmpede den gamle kvinde 'Ælde', men tabte. I dag er den gennemsnitlige levealder længere end nogensinde. Det skyldes først og fremmest et fald i dødeligheden hos de yngre, så flere kommer op i en højere alder. Levealderen for de 80 årige er kun steget ganske lidt. Vi er altså ikke blev bedre til at blive gamle. Hvordan bliver man god til aldring?

9. april 2025 kl. 14.30 - 16.30



Om menneskets natur

Oplæg ved Hans Fink

Dr.phil., docent emeritus, Institut for Kultur og Samfund, Aarhus Universitet

Du og jeg har begge vores helt egen natur; men hvad er det at have en natur, og hvordan forholder din og min natur sig til menneskets natur og til den natur vi er mennesker i? Det vil jeg lægge op til diskussion af.

Velkommen !

Alle FUAM's onsdagsmøder afholdes i Klostercafeen, Klostergade 37, Aarhus C. Kom bare forbi, du behøver ikke være medlem, men deltagelse koster kr. 50 incl. Kaffe/the og kage.

Mere FiF 😊

Af Lene Dernert



FiF betyder FUAM i FOLKEHUSE, og er et samarbejde mellem Folkehuse og FUAM. Initiativet opstod som et forsøg på at udbrede kendskabet til FUAM, således at mange flere mennesker kunne stifte bekendtskab med foreningens aktiviteter.

Vi har i 2024 afholdt 2 FiF-møder og i begyndelsen af 2025 afvikles yderligere 2 møder af henholdsvis Knud Ramian og Lene Dernert. Til maj evalueres tiltaget sammen med ledere af Folkehusene.

Gå af med dit Gamle Gods og Guld

Den 4. februar vil Lene Dernert (NB på Folkehuset Ankersgade) dykke ned i det ambivalente dilemma omkring oprydning og afhænding af ting og sager samlet gennem et langt liv. Mange oplever ønsket om, eller nødvendigheden af at skulle flytte til en mindre bolig, og i den forbindelse konfronteres man med tidens tand: minimalisering eller downsizing. Mekanismerne bag overvejelserne vil blive belyst fra flere forskellige vinkler. Efterfølgende kan man tilmelde sig en workshop på 3 mødegange, hvis man er interesseret i selv at arbejde med emnet.

Selvværd, livsmod og virkelyst

18. februar og i marts vil Knud Ramian på Møllestien komme med et oplæg om tre indre kræfter: selvværd, livsmod og virkelyst man har brug for til sit mangeårige liv. Hvad er selvværd, livsmod og virkelyst? Hvad kan ødelægge dem? Hvordan kan man styrke dem? Oplægget vil give en række opskrifter. Har du lyst, kan du arbejde videre med dem i de efterfølgende samtaler.

Gå af med dit Gamle Gods og Guld	Lene Dernert	oplæg	4.2.2025	16-18	Folkehuset Ankersgade 21
Gå af med dit Gamle Gods og Guld	Lene Dernert	3 x workshop	18.2.2025 4.3.2025 18.3.2025	16-18	Folkehuset Ankersgade 21

Selvværd, livsmod og virkelyst	Knud Ramia n	oplæg	18.2.20 25	14.30- 16.30	Folkehuset Møllestien Grønnegade 10
Selvværd, livsmod og virkelyst	Knud Ramia n	Samtaler	4.3.202 5 18.3.20 25 25.3.20 25	14.30- 16.30	Folkehuset Møllestien Grønnegade 10

Det filosofiske hjørne

Af Gunnar Hatt



“Bliv aldrig voksen - det er en fælde”, læste jeg på facebook og følte mig umiddelbart enig. Men da jeg satte mig ned og tænkte lidt mere over det, så indså jeg, at det er lige lovlig overfladisk at sige sådan om voksenlivet.

Så hellere: At være voksen kan defineres som selv at kunne bestemme, hvornår man vil være barn. For glem aldrig at være barn. Og brug din voksne indsigt til at være barn på den indsigtsfulde måde, der følger af også at kunne være voksen.

Gammel er man først når man holder op med at lege.



FUAM i borgerpanel

FUAM er inviteret med i borgerpanel om frisættelsen

Af Eva Tørnæs

Sundhed og Omsorg i Aarhus Kommune har tilbudt os en plads i borgerpanel om frisættelse af 10 plejehjem. Ældresagen, Røde Kors, Ældrerådet samt repræsentanter fra lokale plejehjemsråd deltager også.

Formålet med borgerpanelet er samarbejde og dialog om:

- Muligheder og dilemmaer i frisættelse ud fra et borgerperspektiv og civilsamfundsperspektiv
- Inddragelse af beboere, pårørende og civilsamfund i processen
- Inspiration, udvikling og sparring om nye former for samarbejde med beboere, pårørende og civilsamfund

Der er afholdt 1. møde og næste møde er i januar 2025.

Bestyrelsen vil følge med i arbejdet og I vil senere høre nyt om arbejdet.

FUAM's invitation kom i stand efter at Knud Ramian og jeg deltog i et møde med rådmand Chr. Budde og formand for Sund- og Omsorgsudvalget Anette Poulsen i august måned omkring Profilplejehjem.

Vil du være med til at gøre verden lidt bedre at blive gammel i?

Har du ideer eller erfaringer, der kan støtte borgerpanelets arbejde er du velkommen til at kontakte

Eva Tørnæs
Bestyrelsesmedlem i FUAM

Om frisættelse af plejehjem – nye rammer for fremtidens ældrepleje

(Notat om rammevilkårene er forkortet af Chatgpt. Læs den fulde længde på hjemmesiden [her](#))

Aarhus Kommune besluttede i foråret at frisætte 10 plejehjem over de næste to-tre år som led i regeringens ønske om at frisætte ældreområdet. Målet er at skabe bedre vilkår for beboere og ansatte ved at frigøre tid og ressourcer til nærvær og omsorg samt styrke arbejdspladserne. Frisættelsen skal sikre mere frihed til lokale løsninger gennem et "bottom-up"-perspektiv, hvor ledelse, medarbejdere, beboere og pårørende samarbejder tæt.

Hvad er frisættelse?

Frisættelse betyder, at plejehjemmene får større råderum til at fravælge unødvendige arbejds gange, regler og projekter. Fokus er på:



- Forenkling af dokumentation og arbejds gange.

- Afprøvning af velfærdsteknologi og nye arbejdsformer.

- Styrket samarbejde med civilsamfundet.

- Mulighed for at udvikle egne profiler og tilpasse visitation.

•Hvordan sker det?

Udviklingen sker gennem prøvehandlinger på de udvalgte plejehjem. Disse fungerer som laboratorier, hvor nye idéer afprøves i trygge rammer. Processen inddrager både beboere, pårørende og medarbejdere og bygger på tillid, åbenhed og læring.

Fire faser i processen

- 1.**Rammer og retning:** Politisk og organisatorisk rammesætning.

- 2.**Udvælgelse:** Plejehjem vælges ud fra deres robusthed og idéer.

3.**Opstart:** Idégenerering, inspiration og udarbejdelse af prøvehandlinger.

4.**Prøvehandlinger:** Konkret afprøvning, løbende udvikling og læring.

Understøttelse og netværk

Plejehjemmene vil få støtte fra kommunen og adgang til netværk, hvor erfaringer kan deles. Der er afsat 3 mio. kr. til implementeringen, som koordineres af en styregruppe, kaldet Frihedsrådet.

Et nyt ældreområde

Frisættelsen sigter mod at skabe en fremtid, hvor plejehjem har større frihed og fleksibilitet, hvilket kan inspirere til forandringer både lokalt og nationalt. Samtidig skal medarbejderne opleve mere mening og motivation i deres arbejde.

Tidsperspektiv: De første prøvehandlinger er startet sommer/efterår 2024.

Læs om de 10 plejehjems tanker [her](#).



Vil du vide mere?

Dansk gerontologisk selskab er det danske videnskabelige selskab på ældreområdet. To gange om året udsender de et gratis nyhedsbrev "Nyt om gammelt". Her kan du holde dig orienteret om den nyeste danske forskning. I vinternummeret er bla. omtalt nye forskningscentre, der vil inddrage borgerne i deres forskning. Du får nyhedsbrevet [her](#).

Nytårshilsen fra FUAM's kasserer



Kære alle.

Jeg ønsker Jer alle et godt nytår.

Ja, 2025 nærmer sig, og det betyder, at

kontingentet til FUAM for 2025

forfalder til betaling i januar.

Beløbet er stadig 175 kr., som bedes indbetalt inden
udgangen af januar på

Konto 1551 0005726646

Med venlig hilsen

Karin Wiedemann (kasserer)

mange solbade? Er jeg for gammel til at opdatere min telefon, eller gider jeg bare ikke bruge tid på det? Hvad kan jeg tillade mig i min alder? Gør min alder mig klogere end de unge?

Vi skal bekæmpe aldersfordomme og diskrimination. De kan underminere selvrespekt, livsmod og virkelyst. Det er derfor afgørende, hvordan denne indre forhandling forløber.

Fakta om aldring, der undsiger alderstrappen.

For at håndtere min aldersangst og skabe et nuanceret billede af det sene liv, er der ny viden. Jeg skal tage denne nye viden med i min strategi til bekæmpelse af alderismerne.

- 1. Aldring er en fælles erfaring hele livet.** Vi skal være 'for' aldring – ikke imod den. Allerede i 30'erne må vi konfrontere aldersangsten. Hvis vi ikke gør det, risikerer vi at bære den med os gennem hele livet.
- 2. Aldring er ikke bare en lang nedtur.** Livet ældes ligesom kroppens organer – med forskellig hastighed. Vi kan være fulde af liv i vores samliv og finde glæde i eftertænksomhed med venner, selvom kroppen ældes. Nye muligheder opstår – som at flytte til inspirerende bofællesskaber eller engagere sig i nye interesser. Også når gamle venner dør og efterlader et tomrum. Der er ingen faser.
- 3. Vi må adskille alder og sygdom.** Vi må ikke acceptere idéen om, at alder er ensbetydende med sygdom. Hvis en sygdom kan behandles, bør alder ikke stå i vejen for en indsats.
- 4. Aldring gør os mere forskellige.** Livets erfaringer fører os vidt forskellige steder hen. Der findes ikke én stereotyp, der kan dække det sene liv. Historiske normer som alderstrappen er fastlåste og ude af trit med virkeligheden.
- 5. Alder er altid dobbelttydig.** Aldringen rummer både muligheder og begrænsninger. Vi ønsker at blive ældre – men ikke gamle. Svækkelser og sygdom afslører kræfter og åbner døre til nye muligheder, vi aldrig havde forestillet os.

6. Det sene liv rummer uventede glæder og udfordringer. Disse kapitler bringer oplevelser, vi aldrig har mødt før, og stiller os over for opgaver, vi aldrig har løst før.

7. Vi bærer alle på aldersfordomme, der understøtter alderstrappen. Jeg har gennem livet udsat andre for aldersfordomme, og nu rammer de mig selv. Jeg må slippe gamle forestillinger om, hvordan jeg ser ud, og hvad jeg kan i det sene liv.

Der er mange kapitler i mit sene liv.

Med al denne nye viden er det tid til at gentænke det lange liv. Jeg har kaldt det alderdommen. Så talte jeg om den tredje alder som en livsfase. Det er vigtigt at afskaffe den tredje alder. Der er ingen faser. De er konstruktioner. Jeg kan fx. ældes i kroppen, men have hovedet intakt. Hvad er det for en fase? Mit hjem kan være forældet over alt. Alligevel er jeg nyforelsket. Hvilken fase er det? Der er ingen faser, men mange forskellige kapitler i det sene liv.

Alderstrappen skal også ud af mit indre billedalbum. Jeg vil have bedre og mere præcise billeder af det sene liv. Efteråret kan være et passende billede. Det har været brugt af mange. Tage Voss skrev om "at visne lige glad", og titlen på Lise Ehlers' bog *Løvfald* rammer noget essentielt.



Når jeg ser ud i min efterårshave, ser jeg noget, der ligner mit liv. Mange blomster er visnet, og haven bærer præg af forsømmelser gennem året. Alligevel er den smuk på sin egen måde. Selv i oktober er der georginer og jernurt – blomster, der først springer ud sent. De står her fulde af livsmod.

Den 17. november fandt min kone stadig blomstrende morgenfruer og storkenæb. Hvilken inspiration! Vi kan også blomstre sent!

Jeg ved endnu ikke, hvor langt efterårsbilledet rækker, eller hvordan det kan omsættes i praksis. Men det giver mig daglig glæde at tænke i disse billeder. Jeg lever endnu godt med mine skavanker og min kronologiske alder uden at fornægte, hvor jeg er i livet. Jeg kunne ønske at bidrage til et nyt sprog om alder. Det skal være et sprog, der kan bryde de fastlåste forestillinger om alderdom.

Hvad kan jeg gøre?

Jeg er næsten holdt op med at tale om "alderdom" og "ældre. Jeg vil opdage alle de steder, hvor mine fordomme om alder stikker hovedet frem og argumenterer dem ned. Jeg vil blive bedre til at få øje på skønheden i gamle ansigter. Jeg vil lede efter forbilleder, der kan vise mig mulighederne i min fremtid. Mit liv er ikke en fase. Det består af mange forskellige kapitler med forskellige begivenheder og muligheder. Jeg vil flytte min opmærksomhed fra min krop og til mine liv. Hvilken del af mit liv trænger mest til en ansigtsløftning? Hvor er der blomster på vej, som skal vandes?

PS! Jeg bad ChatGPT om at skrive en tekst om aldring og identitet. Den er slet ikke så tosset. Du kan læse det [her](#).

En sang til nytårsaften

Et nytårsskab er det særlige fællesskab man mødes med til nytår - ofte år ud og år ind. Syng sangen sammen!

mel: Anna var i Anders kær...

Livet i vort Nytårsskab, vi ej forklare kan,
men det sætter sine spor, vi ældes, siger man.
Kast et blik tilbage, og vi alle undres må,
hvor de mange år blev af? Det kan vi ej forstå!

omkv. Tid hvor bli'r du af?
kunne vi blot ta'
kun et lille øjeblik og stille tiden fra.

Vil du have hele sangens fem
vers findes pdf-fil [her](#)

Tøven - om at udsætte

Handlingslammelse- om kunsten at få skrevet en fremtidsfuldmagt og andet

Af Knud Ramian

Noget jeg kan blive bedre til med alderen, er kunsten at 'udsætte'. Til i morgen eller til aldrig? Du kan kalde det handlingslammelse eller procrastination. Det er tid til nytårsforsætter, så hvorfor gå løs på et par udsatte opgaver.

Fremtidsfuldmagten, der ikke bliver skrevet

Vi kender det fra fremtidsfuldmagten. Vi ved alle, at en fremtidsfuldmagt er noget af det klogeste, man kan få lavet. Har man den ikke, kan det tage 7-8 måneders sagsbehandling i Familieretshuset at få godkendt sin datter som værge. Erfaringerne viser, at det kan tage urimeligt lang tid at få den lavet.

Et arsenal af undskyldninger

Kunsten består i at have et tilstrækkeligt arsenal af undskyldninger, man kan fyre af. Fremtidsfuldmagten haster nemlig ikke – problemet er, at for mange bliver den lavet for sent og erklæret ugyldig.



En anden undskyldning er, at det sikkert er svært. Det er noget med jura osv. Det er bare, fordi man overhovedet ikke har sat sig ind i det. Så opdager man, at der ligger en kladde på borger.dk, som man stort set bare kan skrive af. Vil man bruge en advokat, fås de for under en tusse. Man skal måske involvere sine børn. De har så travlt. Det tager sikkert en masse tid, og hvornår kan man lige finde en ledig dag?

Sådan er der så meget

"Man burde gå til lægen," tænker manden. Men han kommer aldrig afsted. Dybest set er han bange for, hvad lægen kan finde. I bedste fald bliver han sat på en pille.

Han får besked på at motionere noget mere, spise sundere eller drikke lidt mindre. Det vidste han også godt i forvejen, men han bryder sig ikke om at skulle bruge tid og energi på at indføre en ny livsstil.

"Jeg burde have sat røgalarmer op i gangen. Jeg har faktisk købt dem, men kan ikke længere huske, hvor de ligger. Det ville vel tage et kvarters tid, men det opleves præcis så besværligt, at jeg aldrig kan finde det kvarter."

Det er ligegyldigt

"Jeg skulle have fjernet det sidste ukrudt før frosten, så der var plads til forårsblomsterne. Det ser heller ikke så pænt ud, men nu hedder undskyldningen: 'Jamen, det betyder jo ikke noget. Der kommer alligevel aldrig nogen, der skal se haven.' (Der var engang, hvor ethvert besøg var ledsaget af en lille havevandring). Mange ting mister betydning – fx når man bliver alene."

Handlingslammelse

Tage Voss skriver om sin handlingslammelse:

"Man kommer hjem i sin bil, kører ind, standser motoren. Og bliver siddende. Sidder der muligvis i 5 minutter, muligvis et helt kvarter. Sidder og tænker på, at man skal tømme bilen, bære ind, fordele indkøbene. Man tænker det i detaljer, begynder forfra: først dette, så dette... men man får bare ikke begyndt. Der skal øjensynligt overvindes en betydelig starttræthed, tidligere ukendt. Gør man det op, viser det sig, at ens verden er garneret med forsømte gøremål, påtænkt igen og igen." Finder man bare en enkelt undskyldning, så kommer man ikke videre. Det værste er, at det langsomt går ud over ens selvværd.

Kuren

Jeg kender godt kuren. 1) Først må man ty til sin værdighed og sin selvrespekt. "Sådan een er jeg ikke. Hvis det bare er besværligt, kan det kun være sundt." Selvfølgelig kan jeg finde ud af det. Jeg vil holde fast i min voksendom, tage ansvar og rose mig selv bagefter. 2) Tænke grundigt over spørgsmålet: Hvad er de tre små skridt, der vil gøre en forskel...3) Tænke over, hvad der vil være en belønning? 4) Ta' de tre skridt et efter et. 5) Give mig selv ros og en belønning.

Kilde: Tage Voss, "At visne ligeglad," Forlaget Vandkunsten, 2008.

Nyt FUAM-grej til salg

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 i forskelligt design, materiale, størrelse og prisniveau. Det fine krus koster 219 kr. og kuglepenne koster k. 25 kr. Skriv til Lene Dernert og få hjælp til bestillingen [her](#)



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
Eva Tørnæs 61 50 10 33

Suppleanter:

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

