



Foto: Anegen Trillingsgaard

NYT fra FUAM
**Foreningen til Udvikling
 af Alderens Muligheder**

46. årg. Nr. 2 februar 2026

Mændene haler ind	2
Fri for fald	3
“Sammen gør vi det svære lettere”	4
Hvorfor synger vi fællessang?	4
Råd til et aldersvenligt samfund	5
Overgang fra arbejdsliv til pensionistliv	6
11 tanker om moderne aldring	8
Livets højskole er søsat	9
Kunstig intelligens i Sundhedsvæsnet?	10
LIVS-SPINDET	11
Ulykken - eller en opskrift på lykke/ulykke	13
Det er svært uden frimærker	14
Har du set SeniorTV for nylig	16
Referat fra FUAM's generalforsamling	17
Fra de indre linjer	18

Kære alle



Mændene haler ind

Sikke en vinter. Det er lidt trygt, at den globale opvarmning også kan vise sig fra den kolde side. Det synes de ikke i Ukraine.

Det var i denne måned, at Lene Dernert fik os meldt ind i Alliancen for et aldersvenligt Danmark. Vi har allerede bidraget. Poul har sendt et indlæg om forberedelse til et arbejdsfrit liv. De har også modtaget Knud Ramians "11 tanker om moderne aldring" Begge dele kan I læse mere om i dette blad. Vi skal også mødes med Ældreoprøret, Som er en nyere bevægelse, der, ligesom FUAM, arbejder for et alternativt syn på aldring.

På vores generalforsamling blev Kirsten forfremmet til rigtigt bestyrelsesmedlem, men hun har nu været meget aktiv længe. Steen Mikkelsen har meldt sig som revisor
Velkommen!

Der er noget om aldring alle vegne. Månedens største nyhed – i hvert fald den, der trak overskrifter alle vegne – var nyheden om, at mænds gennemsnitlige levealder nu har oversteget de 80 år. Jeg fejrede det, da jeg passerede 79,4-årsdagen for ikke så længe siden. Det var den gamle levealder, men den stiger jo stadig, og det har den gjort i mange år. Men 80 år! Det er et rundt tal – og så er det vel en nyhed?

Kvindernes levealder stiger også, men ikke lige så hurtigt. Det lakker mod enden for vordende glade enker, der i stedet må døje med deres gamle mand til det sidste. På trods af den gode nyhed humper vi stadig efter de andre nordiske lande i levealder.

En anden levealder-nyhed er, at generne (nu igen) spiller en større rolle, end man troede. Når man ikke regner alle ulykkerne med, bliver genernes effekt tydeligere. De har dog ikke så stor indflydelse på levealderen, men på hvor mange dårlige leveår vi får til sidst. De af os, der ikke har så gode gener, må kunne glæde sig over det.

Det gik ellers så godt for Mette Kirkegaard, men hun valgte klogt at være sammen med sin mand. Og så kom der en ny ældreminister: Henrik Frandsen. Han er gammel borgmester og landmand med storproduktion af 13.000 slagtesvin om året. Vi må håbe, han har lært noget, han kan bruge i ældreplejen. Det kan vel ikke udelukkes.

Aldring er udfordringer og muligheder.

Det er vi sammen om!

Vi dyrker sammen kunsten at se muligheder - altid- allevegne.

Sådan styrker vi hinandens selvværd, livsmod og handlekraft.

Måske kan vi også gøre verden lidt bedre at blive gammel i.

11. marts 2026 kl. 14.30–16.30

Fri for fald

Oplæg ved fysioterapeuterne Line Krogh Elmer og Sanne Fiil Nielsen, Center for Faldforebyggelse, Marselisborgcentret, Aarhus Kommune.

Kom og bliv klogere på:

- Hvorfor vi falder
- Hvordan fald påvirker os i vores dagligdag
- Hvad vi selv kan gøre



Er du selv bekymret for at falde, er du selv faldet, kender nogen, der er faldet? Så er du ikke alene.

En tredjedel over 65 år oplever mindst ét fald om året – for ældre over 80 år er det halvdelen.

Kvinder falder oftere end mænd.

Forskningen viser, at en stor del af os over 70 år bruger (for meget) energi på at undgå fald. Det kan betyde, at vi undgår at gøre ting, som vi plejer, selv om vi egentlig godt stadig kan.



I oplægget fortælles om fælles træk hos tidligere deltagere i centrets faldforløb, og man kan få råd om, hvordan man kan komme videre i hverdagen uden at opgive fysiske udfordringer.

En af "hemmelighederne" er faktisk, at frygten for at falde er større end den virkelige risiko.

Så kom og få viden om, hvordan man kan få styr på frygten.

Tilrettelægger: Kirsten Piltoft

8. april 2026 kl. 14.30–16.30

“Sammen gør vi det svære lettere”

Lone Bisgaard Henriksen, pårørendevejleder og konsulent på Center for Pårørendesamarbejde, Aarhus Kommune.



Når du er tæt på et menneske, der på grund af sygdom eller aldring får brug for hjælp, stiller det ofte nye krav til dig. Det kan være vanskeligt og hårdt – både praktisk og følelsesmæssigt.

Det kan også føles meget meningsfuldt at hjælpe, men måske er det svært at overskue hvordan. Kom og få den hjælp, du fortjener.

Hør, hvilken støtte pårørendevejlederne i Aarhus Kommunes Center for Pårørendesamarbejde kan tilbyde.

Lad os få en samtale om at være i dette svære vilkår.

Lone har været ansat på centret i flere år og har rigtig megen god erfaring at byde på.

Tilrettelægger: Lene Dernert

13. Maj 2026 kl. 14.30–16.30

Hvorfor synger vi fællessang?

Stig Hansen og Knud Ramian



Det spørgsmål, taler vi sammen om - og denne dag synger vi meget mere end vi plejer. Vi synger i FUAM. Det har vi gjort længe, også før det blev moderne. Der er fællessang overalt. Der er “Aarhus synger sammen”, Der er fællessang i musikhuset hver måned. Den jyske opera afholder sangcafeer. Der er mere end 20 sangkor i Aarhus. Som den eneste nation i verden synger vi lejlighedssange. Højskolesangbogen rummer næsten 700 sange, salmebogen har 800 salmer. Højskole. Det er ikke kun de gamle, på et efterskole ophold synger eleverne typisk mere end 1000 sange. Hvad er det vi har gang? Hvorfor gør vi det? Hvad gør det ved os.

Alle er velkomne til FUAM's møder. De afholdes den 2. onsdag i en måned. Kl. 14.30- 16.30 med mindre andet er meddelt.

Vi mødes i Klostergadecafeen, Klostergade 37, 8000 Århus C
Pris kontant! : kr. 50- for kaffe/the + brød

Råd til et aldersvenligt samfund

Nyt nationalt råd for et aldersvenligt Danmark – FUAM bidrager

Danmark står foran en stor forandring: I 2040 vil cirka en fjerdedel af befolkningen være 67 år eller derover. Det er i sig selv en kæmpe succes – vi lever længere og sundere liv – men det stiller også nye krav til, hvordan vi indretter vores samfund. Derfor er FUAM gået med i Alliancen for et aldersvenligt Danmark, som samler organisationer, der vil være med til at skabe et samfund, hvor det er godt at blive ældre. Her handler det ikke om problemer og “belastninger”, men om alt det, seniorer bidrager med: erfaring, arbejdskraft, frivillighed, omsorg og engagement.

Valgforberedelse?

Kernen i alliancens arbejde er Rådet for et aldersvenligt Danmark, som frem mod første halvår 2026 skal formulere en samlet vision for et aldersvenligt Danmark. Rådet vil bl.a. holde workshops med udvalgte alliancepartnere og besøge steder rundt om i landet for at lære af de gode eksempler. Det er klart, at visionen **skal** være færdig, inden der udskrives valg. Så kan visionen bruges af partierne i en valgkamp. Der er måske ikke et ældreministerium efter valget



FUAM spiller med

Som medlem af FUAM er du indirekte med i denne bevægelse. FUAM har i mange år arbejdet netop med at udvikle aldringens muligheder – og den viden er der brug for nu.

Rådet efterlyser:

- undersøgelser og rapporter om alder, seniorliv og deltagelse
- erfaringer fra projekter og aktiviteter, der styrker ældres muligheder

- konkrete eksempler på aldersvenlige fællesskaber, tilbud eller løsninger

Poul Grosen Rasmussen, som jo er medlem af FUAM's bestyrelse, var hurtigt ude og skrev til Rådet for et aldersvenligt samfund:

“Rådet efterlyser bidrag, der kan fremme og kvalificere processen frem mod et mere aldersvenligt samfund.

Overgangen fra arbejdslivet til pensionistlivet er et centralt område for denne indsats.

Jeg har – efter jeg har forladt arbejdsmarkedet – arbejdet med dette område og har samlet mine erfaringer i nedenstående overvejelser.

Jeg håber, at rådet finder mine tanker relevante og ser frem til at høre rådets reaktion herpå.

Overgang fra arbejdsliv til pensionistliv

Fra gode råd til grundige overvejelser.

Der gives mange gode råd om denne overgang, men hvorfor er det så svært at omsætte disse råd til nyttig praksis? Nogle vil sige, at “gode råd er noget, man giver til andre”; ikke noget, man benytter sig af selv! Derimod vil et spørgsmål, der stilles til os, appellere på en helt anden måde. Det vil de fleste godt svare på og “udtrykke deres klogskab” om.

Jeg har nok selv “en rem af huden” og vil her prøve at gøre de

gode råd, som jeg tidligere har argumenteret for, mere spørgende og vedkommende som grundige overvejelser.

De ti gode råd er:

1. Forbered dig.
2. Gør pensionen til dit valg.
3. Skab dig en overgang.
4. Se pensionen som en mulighed for noget nyt.
5. Skab en ny mening.
6. Lad dig ikke skræmme af dit eget skræmmebillede.
7. Accepter forfaldet.
8. Engager dig.
9. Lær at mestre tiden.
10. Lær at slappe af og nyde friheden.

Hvis man nu prøver at omskrive dem til spørgsmål, vil det så have en bedre effekt eller nytte? Det må læseren afgøre.

Fra lukkede svar til åbne spørgsmål.



Her er mit forsøg ud i "Spørge-Jørgens" kunst:

1. Hvordan kan og vil jeg forberede mig på denne overgang? Vil jeg det, som jeg kan?
2. Hvordan kan jeg gøre pensionistvalget til mit valg? Hvilke valg har jeg at vælge mellem? Hvilket valg prioriterer jeg?
3. Hvordan kan jeg skabe mig en overgang? Hvordan skal overgangen markeres? Hvilket ritual vil jeg benytte mig af?
4. Hvordan kan jeg komme til at se pensionen som en mulighed for noget nyt? Hvilke nye aktiviteter åbnes der nu op for? Hvilke drømme er nu mulige at realisere?
5. Hvordan kan jeg skabe en ny mening med tilværelsen som pensionist? Hvad skal nu være omdrejningspunkt for mit liv? Hvad skal få mig ud af sengen om morgenen?
6. Hvad er mit skræmmebillede af pensionistlivet, og hvordan kan jeg undgå at blive skræmt af dette billede? Hvordan vil jeg gerne præsentere mig som pensionist? Hvad vil jeg gerne bidrage med?
7. Hvordan kan jeg lære at acceptere forfaldet? Hvordan kan jeg rumme, at aldrig både har en positiv og en negativ side? Hvordan kan jeg blive "ven" med min forandring?
8. Hvordan og hvor bør jeg engagere mig? Hvilke aktiviteter, gøremål og sager kunne være relevante at involvere sig i? Hvor kunne jeg gøre en forskel?
9. Hvordan kan jeg lære at mestre "den ledige" tid? Hvilken struktur eller rytme bør min dag, uge, måned have? Har jeg brug for faste eller fleksible rammer?
10. Hvordan kan jeg lære at slappe af og nyde friheden? Hvordan håndterer jeg friheden til at vælge de aktiviteter, der giver mit liv mening? Hvordan vil jeg gerne "lade op", og hvordan vil jeg gerne "spænde af"?

Hvad er jeg blevet klogere på?

Overvejelserne over de 10 nye spørgsmål har udvidet min forståelse af overgangens kompleksitet og stadige udfordring i seniorlivet. Overvejelserne har også givet mig et overblik over de mange "håndtag", det står til rådighed, når jeg ønsker at justere og tilpasse livet som pensionist.

Hvis du vil læse mere om, hvad mine gode råd gik ud på, og hvordan jeg selv har omsat dem, kan du læse mere om dem [her](#).

Poul Grosen Rasmussen

Cand.mag. Selvstændig konsulent ved Seniorvejen

Tlf. 30 53 86 43

Mail: poulgrosenr@gmail.com

11 tanker om moderne aldring

FUAM har som et af sine bidrag fremsendt Knud Ramians skrift "11 tanker om moderne aldring". Du kan downloade heftet på 25 sider [her](#).

De 11 punkter er ikke en handlingsplan, ikke bare et katalog af "gode idéer" og slet ikke et reklameindlæg for sundhed. Det er et refleksionsgrundlag: et forsøg på at sige tydeligt, hvad vi let kommer til at overse, når vi taler om alder, og hvad vi bør holde fast i, hvis vi vil noget seriøst med et samfund, der kan rumme det lange liv.

Hovedbudskabet er enkelt: Aldring sker ikke kun i kroppen – den sker også i vores levede liv og i samfundets rammer. Og det er især dér, ulighed og alderisme får lov at vokse, uden at vi lægger mærke til det.

Fem pointer fra oplægget er

Aldring er livslang. Alderisme rammer ikke kun "de gamle". Den begynder tidligt – i sproget, i vittighederne og i de billeder, vi får serveret gennem et helt liv.

Aldring er normalt, det er ikke sygdom. Alder forklarer sjældent noget i sig selv. Når vi lader "høj alder" stå som forklaring, holder vi op med at lede efter de virkelige årsager: multisygdom, arbejdsliv, ulighed, isolation.

Ulighederne vokser med alderen. Vi bliver mere forskellige, jo ældre vi bliver. Derfor bliver grove aldersgrænser og standardløsninger mere diskriminerende, jo senere i livet de rammer.

Aldring er et flertalsord. Der findes ikke én aldring og én "ældregruppe". Der findes mange aldringer – i kroppen og i de mange liv, vi lever: samliv, boligliv, arbejdsliv, socialt liv osv.

Tryghed ved livets afslutning er en samfundsopgave. Frygten handler ofte mindre om døden end om vejen dertil. Rettidig, kvalificeret palliation er dokumenteret effektiv – men gives for sent og for ulige.

Alliancen har også et klart kommunikations-mål: Den offentlige samtale om seniorer skal flyttes fra at handle om problemer til at handle om potentialer. Her kan du og jeg spille en vigtig rolle ved at dele egne erfaringer, gode historier og nuancerede perspektiver på det at blive ældre.

Kort sagt: FUAM er med, når Danmark sætter retningen for, hvordan det skal være at blive gammel i fremtiden – og du er meget velkommen til at bidrage med viden, ideer og eksempler.



Den 5. februar kunne man på facebook læse at der nu var startet en højskole på Ankersgade. Her er hvad Bodil Lildholdt Rytz beretter:

Livets højskole er søsat

af Bodil Lildholdt Rytz

Så oprandt dagen hvor projekt "LIVETS HØJSKOLE" blev præsenteret offentligt (vist nok første gang i den form i Danmark) som et forsøg på plejehjemmet Ankersgade i Aarhus!

En stor dag for både Gunhild Weisbjerg og jeg, da vi har pønset på det et stykke tid - nemlig at starte et nyt frivilligt højskolefællesskab for/til beboere på et plejehjem en slags ugentligt højskoleforløb med fokus på krop, sind og livsglæde!



Hvad får så 2 madammer, der nærmer sig de 82 - med endda stærke skridt - til at sætte sådant et projekt i værk? Hvad med blot at nyde livet? Jamen det kommer vi så sandelig også til da projektet er i frivillighedens navn og vi begge elsker at være kreative/aktive, hvilket passer ganske godt til vort slogan: "Læring og det at være aktiv har ingen udløbsdato". Forstået ret da livet jo slutter en skønne dag, men indtil det sker, hvorfor ikke give liv til livet, hvilket kan ske på mange måder!
- Projekt Livets højskole - et af dem!

Som undervisere besluttede vi at dele opgaven mellem os - bidrage med hvert vort kompetance område og i sagens natur vigtigt, at undersøge hvilke emner, der ville give mening for

plejehjemmets beboere.

Vi besluttede os for i første omgang at afprøve følgende emner:

Gunhild: Livsfortællinger og træning af hjerne og hukommelse m.m.

Jeg, AnnaBodil: Musik, sang og bevægelse.

Premieren

Torsdag den 5. febr. 2026 havde vi så premiere nervøs?
Jada! Jeg genkendte den også som en del af "shovet" (erfaring fra 30 år som dukkefører/skuespiller) hvor 'nerver på' er godt at have med i lommen før man går på "scenen" især med noget nyt - så alt var som det skulle være! 😊

Hvordan gik det så?

Godt hjulpet frem af en flok veloplagte og positive beboere - for ikke at tale om Ankersgades fantastiske forstander Lone Bak - der lige fra starten har bakket projektet op - tusinde tak for det! Jamen det gik vist ganske GODT - i hvert fald flere der udtrykte deres glæde med et - vi kommer igen næste gang. Et dejligt påskønnelses klap på skulderen!
Projektet har fået liv - er stadig ung og på prøvestadiet - meget at lære endnu og at justere på - derfor godt at vide at:

Læring og det at være kreativ og aktiv ikke har en udløbsdato; således heller ikke dette projekt!

Spændende hvor det fører hen - indtil videre er hver torsdag i februar Højskoledag - om marts + følger med vil tiden vise!

Kunstig intelligens i Sundhedsvæsenet?

Kan AI få os til at falde mindre?

Vil du præge debatten om det fremtidige danske sundhedsvæsen med kunstig intelligens?

Kunstig intelligens, eller AI, bliver i stigende grad brugt i Danmarks sundhedsvæsen. Men det giver også etiske dilemmaer – hvor meget må vi bruge kunstig intelligens? Og hvordan informerer vi patienter og pårørende om kunstig intelligens på den rigtige måde?

Du kan nu være med til at forme samtalen om brugen af kunstig intelligens i Danmark! Jeg leder nemlig efter deltagere, som har lyst til at snakke med mig om deres overvejelser og bekymringer om brugen af kunstig intelligens til at forhindre fald hos særligt ældre patienter. Hvis du har lyst, så skal du kun bruge et program med kunstig intelligens på min computer, mens du svarer på nogle spørgsmål undervejs. Er du interesseret? Så skriv en mail på vvj@clin.au.dk eller ring på 61 28 27 33.

De bedste hilsener

Victor Vadmand Jensen, ph.d.-stipendiat på Aarhus Universitet & Regionshospitalet Silkebo

LIVS-SPINDET

af Carsten Boup

Manifest for det nye aldersoprør – et nyt syn på livets forløb

Med dette Manifest ønsker vi et opgør med livet forstået som en tidslinje eller en livsbane. Vores liv udfolder sig ikke som et tog på skinner, der drøner derudaf i en lige og tilrettelagt bane og ender engang, når toget stopper.

Vores liv udfolder sig næppe i snorlige linjer, men snarere i cirkler og andre tilfældige retninger, påvirket af kriser og via pludselige hændelser, af jobs og uddannelser, kærlighedsforhold, venskaber, dybe indsigter, filosofiske overvejelser og indskydelser, der giver mange nye muligheder for livsudfoldelse.

Vi spinder livet i et flow, hvor vi hele tiden etablerer nye knudepunkter, punkter som er vigtige holdepunkter i vores eget Livs-spind.

"I dette livs-spind er intet spildt. Hver eneste krise, omvej eller passion er ikke en afsporing, men en ny stærk tråd vi væver."



Et spind falder ikke fra hinanden. Det er stærkt. Det forsvinder ikke, fordi en tråd knækker; i stedet dannes nye tråde og nye knuder, der udvider og udvikler dit livs-spind.

Det er modsat den lineære forståelse. Det bevæger sig i alle retninger – ikke kun fremad. Hvert skift giver en forstærkende knude. Der er ingen blindgyder eller huller i CV'et. Med tiden bliver dit spind stærkere og stærkere – alder er ikke en begrænsning, der løber ud.

Er du fanget på linjen eller er du i gang med dit Livs-spind?

Et væveri uden afslutninger, kun forbindelser, der ikke nødvendigvis vokser fremad, men udad i bredde, dybde og styrke. I dig - og mellem os - fæstnes den gamles visdom til den unges fremtidsmod. Hobbyer, forelskelser, følelser, jobs og venskaber kobles frem og tilbage, rundt og til siden.

Vi skaber mønstre på kryds og tværs. Al erfaring er en del af Livs-spindet.

Når vi følger den lineære model, straffer vi den unge, der er bange for at vælge forkert, og vi svinger den gamle, som vi behandler som udrangeret gods, selvom hun aldrig før har haft så meget at byde på.

Ulykken - eller en opskrift på lykke/ ulykke

Af Gunnar Hatt

Da jeg læste arbejdspsykologi faldt jeg over en svensker, der fik stor betydning for at Sverige blev så rigt et land, som det er blevet. Rhenman hed han, og han var en god iagttagere. Han udviklede den strategi, der forhindrede vilde strejker i Sverige, mens det meste af resten af Europa var domineret af strejker og nogle få lockouts. Ideen som han lancerede havde han fra sit ægteskab: hvis man snakker om tingene i stedet for at forsøge at bosse hinanden, så fik man faktisk bedre resultater: stemningen blev bedre og begge parter endte med at få mere ud af det, fordi man samarbejdede. Så hver gang der var en konflikt i en virksomhed, så var det bare med at ledelsen og



tillidsmændene bragt sammen til en diskussion af situationen. Man fandt åbenbart løsninger, der ud fra indsigt i begge parter situation var konstruktive - og man undgik strejker, som i realiteten - i hvert fald på den korte bane - kostede begge parter penge. Så mens hjulene i Europa i øvrigt havde det med at gå i stå og holdningerne tilspidsedes, så var der bare gang i Sverige.

I bund og grund handlede det såmænd bare om at kigge på familier: Der hvor man forstod at finde løsninger, der var til gavn for alle parter, der trivedes man - der skete der noget. Men i de familier, hvor man ikke havde lært at samarbejde og hvor holdningerne stod skarpt, der gik meget af energien til at modarbejde hinanden. I de førstnævnte var det ligeværdet og nærværet - også kaldet kærlighedens fundament - der drev værket. I de sidstnævnte familier var det det manglende ligeværd og oplevelsen af at være adskilt -

udbytningen - også kaldet dæmoniens fundament - der dominerede.

Med andre ord: værdier skabes først og fremmest gennem ligeværdigt samarbejde.

Alligevel hævder liberalismen - alles kamp mod alle - at være mere effektiv. Vi kan jo se, at den skaber formuer, men ser vi på det samlede billede, så må det være tydeligt, at i et land som Danmark, hvor vi i høj grad praktiserer samarbejdet, har vi skabt stor rigdom, psykisk såvel som materielt, mens fx USA

halter bagefter trods deres længere arbejdsdage, ganske enkelt fordi grådighed i sig selv ikke producerer noget, men faktisk kun egner sig til at nappe fra andre. Man har kaldt Elon Musk for verdens rigeste mand. Men hvor meget har han lavet selv? Han har udnyttet andres ideer og arbejdskraft og beholdt det meste selv. Så jeg vil foretrække - ikke at kalde ham verdens rigeste, men verdens grådigste - en parasit, som skummer fløden af andres arbejde og samarbejde. Og hele hans slæng af milliardærer er af samme støbning.

Og så vidt jeg kan se, så er det netop disse to forskellige måder at være i verden på, som i den grad kommer frem i deres mest rendyrkede form: samarbejdet og udbytningen. Men det kræver en vis modenhed at komme ud over barnekulturen, skolegårds-kulturen, hvor de unge forsøger først og fremmest at gebærde sig selvhævdende - mig først-kulturen - og indse, at der er bedre måder at være sammen på. Se blot på de velfungerende familier og se hvordan de trives.

Trump tror, at USA kan blive rigere ved at udbytte andre og skabe frygt og kaos, men i den sidste ende taber alle. Det er blot et spørgsmål om, hvor længe det skal vare og hvor omfattende ødelæggelserne skal blive, før folk indser, at "hvis du elsker din næste som dig selv", så er muligheden for at alle trives og bliver rigere, gladere og mere trygge langt, langt større.

Med andre ord: det, der i vor tid synes at være blevet mere og mere klart, er, at det handler om kærligheden mod mørket.

Det er svært uden frimærker

af Knud Ramian

Det er ikke blevet nemmere for 250.000 mennesker uden internetforbindelse at sende et brev. Du skal nemlig købe koder, som du kan skrive på brevet, eller købe de nye brevmærker, som det nu hedder. Der er nemlig mange steder i Danmark, hvor man skal køre langt for at købe et brevmærke. Men DAO har en fin løsning. Du kan bare ringe til DAO og købe dine brevmærker. De har tlf. 72330850. Der var næsten 200 i køen, da jeg ringede. De har Danmarks hurtigste telefonkø. så jeg kom igennem på 7 minutter. Jeg fik en sød, venlig betjening. Da jeg fortalte, at jeg skulle sende invitationer ud til min fødselsdag fjorten dage senere, brugte hun tid på at undersøge sagen og mente, at det godt kunne nås af få sendt de nye brevmærker. Onde tunger havde fortalt



mig, at det tager 30 dage. Jeg skulle bruge 5 brevmærker, som de hedder nu. Det kunne ikke lade sig gøre, jeg kunne købe 10 til 230 kr. eller 50. Der er kun 167 steder, hvor du kan købe frimærker. DR har et kort, så du kan se, hvor det er. Læs [her](#). Hvis skulle jeg bruge et mindre antal ville hun gerne undersøge, hvor jeg kunne købe dem. Jeg bor uden for Mårslet og brevmærker skal købes i Superkiosken i Viby. Så jeg skal med et par busser, men jeg kan klare turen frem og tilbage på halvanden time for at købe mine 5 brevmærker. Her er atter et eksempel på at de internetløse borgere er ladt i stikken.

DAO lover at situationen vil bedre sig, men der går nok et halvt år, før du vil kunne få et brevmærke i din nærhed. Tænk at det kom bag på dem, at der var 250.000 uden internetforbindelse. Hvad med postkasserne? Der er mange indleveringssteder, men DAO har en løsning. For en sølle tier henter de

brevet hos dig, men du skal selvfølgelig være hjemme, når du kommer.

Lær at bruge chatGPT

Januarmødet var et kursus i chatGPT, som de fleste kan få meget glæde af.

Er du stadig ikke kommet igang eller hvis du ikke var til mødet, kan du få en gratis vejledning ved at klikke [her](#).



Har du set SeniorTV for nylig

En af de mest trofaste deltagere på FUAM's møder er Jeannette Cold. Nu er hun over de 90, men selvfølgelig deltog hun ivrigt i mødet om kunstig intelligens, som hun gerne ville sætte sig ind i.

Siden 2011 har hun været med til at lave over 80 film på Senior TV. Ofte laver hun dem sammen med de dygtige filmfolk Janus Wejdling og Erik Meistrup.

Dette er ikke et portræt af Jeannette Cold, men teksten er fortrinsvis hentet fra hendes egen præsentation af de seneste film:

Klimahåb og handling

Jeannette har siden starten været aktiv i Bedsteforældrenes Klimaaktion. De har et stærkt kor og har nu også slået



kræfterne kræfterne sammen med seniorbigbandet "Unoderne" fra Rønde. Det er der kommet flere koncerter ud af og nu også en film. En efterårsdag i 2025 optrådte de sammen for første gang i i Dokk1 i Århus med sange fulde af håb for klimaet. I programmet interviewer hun ildsjælen og tekstforfatteren i Bedsteforældrenes Klimakor Marianne Christensen og forpersonen for Unoderne Michael Lund Larsen.

De fortæller om, hvordan og hvorfor de hver især har engageret sig i deres musikalske grupper og om deres fremtidige projekter sammen.

Den film finder du [her](#).

Når demens uhyret vil danse med



Eli Sander Kristensen har haft demens tæt ind på livet. Efter mange års kærligt samliv med sin kone, bemærkede han ganske langsomt, at hun var ved at forandre sig. Efter en lang smertefuld proces fik hun en demensdiagnose.

De erfaringer, han som pårørende til en dement har gjort, fortæller han om i sin bog "Når demensuhyet vil danse med". I bogen interviewer han også 5 andre pårørende til demente. Her i denne udsendelse interviewes Eli Sander Kristensen i sit rækkehus i Århus, hvor han beretter om sine tanker bag den guidebog for pårørende til demente, han har skrevet. Se filmen [her](#).

Referat fra FUAM's generalforsamling

I referatet finder du en fin præsentation af FUAM's arbejde i 2025. Har du brug for et overblik er referatet god læsning.

Du finder hele referatet her <https://bit.ly/4aEVMY6>

Fra de indre linjer

FUAM's Bestyrelse 2026

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

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
Kirsten Piltoft 22 85 55 84

Suppleanter

Stig Hansen 28 73 49 96
Karin Wiedemann 30 57 64 46

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