



# VEJE TIL DET LANGE LIV

**Samtalecaféer om seniorlivets muligheder**



**Tilrettelæggelse: FUAM**

**Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder**

# Om samtalecaféerne

## Hvad kan du få ud af at deltage i en samtalecafé?

Mange af os kan forberede os på en alder mellem 90 og 100 år, men det skænker vi tit ikke mange tanker. Vi ved godt, at der sker meget i de sidste 40 år af et menneskes liv. Det har mange forskellige faser. Vi kan ane en del af mulighederne og forudse en del af vendepunkterne.

Vi ved til gengæld ikke meget om, hvordan det sker, og hvornår det sker i det lange liv, og hvilke handlemuligheder vi har, og hvornår vi har dem. Derfor gælder det naturligt om at vi udruster os, så vi kan klare lidt af hvert.

Vil vi udruste os til det lange liv, skal vi skaffe os den fornødne viden, tilstrækkelige kompetencer og tænke os om i tide. I FUAM – Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder inviterer vi atter til en slags studiekredse, hvor det bliver muligt at tænke det lange liv igennem. Vi kalder dem for FUAM's samtalecaféer.

## Hvad er en samtalecafé?

En samtalecafé er en studiekreds, med et tema, som har betydning i det lange liv, og som vi tidligere har beskæftiget os med i FUAM. Der er plads til 3-6 deltagere i hver samtalecafé.

På den fælles startdag aftaler grupperne, hvor og hvornår de mødes første gang. Grupperne kan fx mødes i Klostercaféen, på Folkestedet, biblioteket, et lokalcenter eller hjemme hos nogen i gruppen. Vi kan anbefale lokalcentrene, hvor der ofte er god plads og hvor man skal reservere et lokale.

Hver studiekreds får tilknyttet en frivillig 'igangsætter', der kan hjælpe gruppen i gang, finde mødested og være med ved møderne. Igangsætteren er ikke 'ekspert', men en interesseret, der hjælper gruppen.

Ved afslutningen mødes deltagerne fra de forskellige caféer og fortæller de andre om erfaringerne fra deres arbejde. Du kan læse mere om detaljerne på bagsiden af denne folder.

# Temaer, som du kan deltage i

## 1. OM AT VÆRE FORÆLDRE TIL VOKSNE BØRN

Denne gruppe er et forum, hvor vi frit kan tale om, hvordan vi har det med vores voksne børn med udgangspunkt i nogle temaer, som fremkom for nogle år siden i forbindelse med FUAM's indsamling af materiale om emnet. Det materiale, vi vil bruge, bygger på ca. 60 breve, som blev indsamlet over flere år. Gruppen består af 4-6 personer.

Igang sætter: Tove Holm, mail: toveholm43@gmail.com.

## 2. HVAD ER DET SÆRLIGE VED LIVET SOM 80+?

I 80+ gruppen vil vi tage emner op som: Hvilke aktiviteter oplever vi som nyttige og udviklende for os! Det travle liv, det stille liv! Hvad vil vi gerne nå! Hvor er de naturlige begrænsninger? Hvordan vil vi ønske overgangen til vores død ville forløbe? Vi fastlægger selv dagsordenen og hvad vi vil drøfte med hinanden. Vi mødes 3-4 gange.

Igang sætter: Traute Larsen, mail: traute@hansludvig.dk.

## 3. HVORDAN SKAL DIN BOLIGSITUATION UDVIKLE SIG FREMOVER?

I denne samtalecafé vil vi undersøge egen boligsituation og valgmulighederne på lang sigt. Møderne vil give mulighed for at få orden i sine tanker. Gruppen mødes 3-4 gange og drøfter følgende spørgsmål: Din aktuelle boligsituation. Stærke og svage sider? Hvordan og hvornår bliver flytteovervejelser aktuelle? Hvad er en attraktiv bolig og hvordan finder man den?

Igang sætter: Knud Ramian, mail: knud@ramian.dk.

## 4. HVAD STILLER DU OP MED DIT LIVS HISTORIER?

I denne gruppe taler vi om, hvordan vi griber vores livshistorie an. Ved at få orden på vores historie, får vi et bedre overblik og bliver mere bevidste om den røde tråd samt efterlader et bevis på, at vi har været her. Vi taler om, hvorfor, hvordan og hvilken del af vores historie, vi vil arbejde med. Vi læser op fra vores manuskript eller fortæller, hvor vi er i processen

Igang sætter: Anne Daae Stridsland mail: annedaae@gmail.com.

## 5. HVORDAN VIL DU ARBEJDE MED DIT SENIORLIVS MULIGHEDER?

Har vi noget, som vi kan holde fast ved i seniorlivet eller skal vi skal sno os med overlevelsesteknik? Det har du mulighed for at blive klogere på i denne samtalecafé. Samtalecaféen tager udgangspunkt i to nye bøger. Sven Brinkmanns bog "Ståsteder – 10 gamle ideer til en ny verden" og Bøe & Henriksens bog: "Overlevelsesteknik for unge gamle".

Igang sætter Poul Grosen Rasmussen, mail: pg.ra@hotmail.com.

**Andre temaer etableres efter deltagernes behov og ønsker.**

# Hvordan kommer du med i FUAMs samtalecaféer?

## TILMELDING OG PRIS

Tilmelding sker på informationsmødet eller efter aftale med igangsætteren.

På informationsmødet vil igangsætterne kort præsentere de enkelte caféer, og der vil blive mulighed for at tilmelde sig og mødes med igangsætter og de andre tilmeldte. Her aftales også, hvornår og hvordan man mødes.

Har du ikke mulighed for at deltage i informationsmødet kan du henvende dig til igangsætteren i den samtalecafé, som du gerne vil med i.

Det koster kr. 30 at deltage denne dag inkl. kaffe/te og kage.

Prisen for selve samtalecaféen er kr. 100 til dækning af det skriftlige materiale og administration. Igangsætter arbejder gratis, men får dækket sine omkostninger til rejse og evt. forplejning.

## OM FUAM

Læs om FUAM på [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk) eller på facebook "Alderdommens muligheder og umuligheder".

Bliv medlem af foreningen FUAM for 125 kr. hos Tove Holm.

Betal på konto 1551-0005726646.

Telefon: 86 17 90 65, mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com).

Yderligere oplysning kan fås hos

Knud Ramian

Mail: [knud@ramian.dk](mailto:knud@ramian.dk), telefon: 53 53 17 81.

eller hos

Poul Grosen Rasmussen

Mail: [pg.ra@hotmail.com](mailto:pg.ra@hotmail.com), telefon.: 30 53 86 43.

