



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
April, maj, juni 2017

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

=====
Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.
Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net)

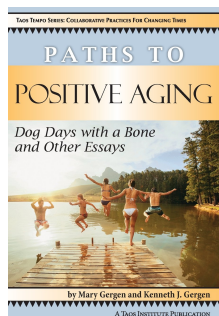
"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"
Wall Street Journal

Nyhedsbrev nr. 101

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

Ny bogudgivelse fra Taos Institute:

Paths to Positive Aging:
Dog Days with a Bone, and Other Essays, by Mary and Ken Gergen.
Bogen kan bestilles både på Taosinstitute.net og på Amazon.



Nyheder

Genopbygning ved de 90: Road Runner

Pensioneret tandlæge Charles Eugster hævder, at forfængelighed var motivationen for, at han som 80-årig besluttede grundlæggende at genopbygge sin krop. Han beskrev sig selv som "en selvtilfreds klump af svinefedt" da han var midaldrende. Da han fyldte 87 engagerede han en personlig træner til at hjælpe sig med at genopbygge sin krop. Hans fysik ændrede sig bemærkelsesværdigt. Derefter ønskede han efter to år at øge sin styrke og fleksibilitet og engagerede Sylvia Gattiker, en tidligere gymnast fra Østrig, for at udvikle et program til at opbygge styrke til ham. Ved 90 havde han nået sig mål.

Han fortsatte med at træne til at blive løber og blev en verdensklasse sprinter. (At vinde præmier var ikke så svært i betragtning af hans aldersklasse.) Senere begyndte han at konkurrere i længdespring og roning, og har desuden gjort det godt i forskellige atletiske dicipliner.

Han ser sig ikke som en ekstraordinær person, men en gennemsnitlig fyr. "To årtier efter at jeg gik på pension, har jeg forvandlet mig fra at føle mig overflødig, ude af form til at føle mig som en fit og motiveret 97-årig. Vi skal ændre vores opfattelse af aldring. Samfundet har lagt en udløbsdato på os og ser det at være gammel som en ubønhørlig vej til inaktivitet og fysisk tilbagegang.

Samfundet skal gøre mere for at engagere min aldersgruppe og ikke spilde vores talenter og viden - og vi ældre folk skal gøre mere for at genopfinde os selv. "

Som Confucius sagde engang: "En mand har to liv. Det andet liv begynder, når han indser, at han kun har et." Sagt med Charles Eugster's ord: "Det er på tide at starte en revolution, der ikke er anti-aging, men pro-aging. "

Fra: "The Road Runner", The Next Act / Life Stories, Financial Times Weekend Magazine, april, 2017, s. 44.

Ældste kvinde i verden

Jeanne Louise Calment opnåede den længste bekræftede menneskelige levetid på 122 år og 164 dage.

Jeanne blev født i Arles, Frankrig, den 21. februar 1875. Da Eiffeltårnet blev bygget, var hun 14 år gammel. Det var på dette tidspunkt, at hun mødte Vincent van Gogh.

"Han var beskidt, dårligt klædt og ubehagelig", huskede hun i et interview givet i 1988. Da hun var 85 år, begyndte hun at fægte, og hun kørte stadig på sin cykel, da hun blev 100. Da Jeanne var 114, fik hun hovedrollen i en film om hendes liv. Ved 115 blev hun opereret på sin hofte, og da hun blev 117 holdt hun op med at ryge (begyndte som 21-årig i 1896). Tilsyneladende stoppede hun ikke af sundhedsmæssige årsager, men fordi hun ikke kunne lide at spørge nogen om at hjælpe hende med at tænde en cigaret, da hun næsten var blevet blind.

I en alder af 90 underskrev hun en aftale om at sælge sin lejlighed til en 47-årig advokat, der hedder Andre-Francois Raffray. Han indvilligede i at betale hende en månedlig sum på 2.500 franc, forudsat at han ville arve hendes lejlighed, efter at hun døde. Raffray endte dog ikke kun med at betale Jeanne i 30 år, men døde i en alder af 77, før hun gjorde det. Hans enke var kontraktligt forpligtet til at fortsætte med at betale fru Calment.

Indtil det sidste vedligeholdte Jeanne sine skarpe mentale funktioner. Da hun blev spurgt på hendes 120 års fødselsdag, hvilken slags fremtid hun forventede at have, svarede hun: "en meget kort en."

Citater og leveregler fra Jeanne Calment:

1. At føle sig ung er en sindstilstand, det er ikke afhængig af ens krop.
2. Jeg er faktisk stadig en ung pige; Der er bare den forskel, at jeg ikke har set så godt ud i de sidste 70 år.
3. Hold ikke op med at smile. Sådan forklarer jeg mit lange liv.
4. Hvis du ikke kan ændre noget, skal du ikke bekymre dig om det.
5. Jeg har et stort ønske om at leve og en stor appetit, især for slik.
6. Jeg ser dårligt, jeg hører dårligt, og jeg føler mig dårlig, men alting er fint.
7. Jeg tror, jeg vil dø af latter.
8. Jeg har ben af jern, men for at fortælle dig sandheden, så er de begyndt at ruste og spænde lidt.
9. Jeg fokuserede på nydelse, når jeg kunne. Jeg handlede klart og moralsk og uden fortrydelse. Jeg er meget heldig.

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net og www.positiveaginginaction.org

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk