



=====

**THE POSITIVE AGING NEWSLETTER**  
**Ιούλιος/Αύγουστος/Σεπτέμβριος, 2016**  
**Τεύχος 98**

=====

Το περιοδικό της Θετικής Γήρανσης από τον Κένεθ και την Μαίρη Γκέργκεν (Kenneth & Mary Gergen) Χρηματοδότηση από το Ινστιτούτο Ταος (Taos Institute [www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net))

-----  
“Οι καλύτερες ... αυτεπιγνώσεις στην γήρανση”  
Wall Street Journal

-----  
**Εις μνήμην: Samuel Mahaffy**  
**Εμπνευσμένος φίλος και δημιουργικός συνταξιδιώτης στη θετική γήρανση.**

-----

- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:** Χρώματα του φθινοπώρου

- **ΕΡΕΥΝΑ:**

**Ασθένειες σε ύφεση: Τα καλά νέα για τα γηρατειά**

**Λέγοντας την ιστορία σου: Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σου**

- **ΣΤΑ ΝΕΑ:**

**Το Σεξ και ο εργένης ηλικιωμένος**

**Ισορροπία ζωής: 7 συμβουλές από τους ειδικούς**

**Νέο πείραμα στη στέγαση των ηλικιωμένων ΛΟΑΝ (LGBT)**

- **ΚΡΙΤΙΚΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ**

*Το Πρόγραμμα Τρίτης Πράξης: Μεγάλοι άνθρωποι στην τέχνη των γηρατειών*

- **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

- **ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

- **Πληροφορίες για τους Αναγνώστες**

---

### **\*\*\* ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Τα χρώματα του φθινοπώρου**

Τα χρόνια της τρίτης ηλικίας είναι τα χρόνια του φθινοπώρου, τουλάχιστον έτσι ακούγεται συχνά. Με τον ίδιο τρόπο που τα φύλλα του καλοκαιριού πέφτουν στο έδαφος καλούμαστε να βλέπουμε τους ηλικιωμένους να χάνουν τις ικανότητες τους, να μαραζώνουν και να υποκύπτουν. Η γενική πρόσκληση προς στο ηλικιωμένο άτομο είναι το να είναι χαρούμενο που πετιέται μακριά από την ζωή. Παρόλο που υπάρχει κάποια ομορφιά σε αυτήν την μεταφορά του φθινοπώρου, η έρευνα δείχνει ότι μπορεί να είναι και θανατηφόρα! Όσο περισσότερο γινόμαστε ευχαριστημένοι από την μείωση της φυσικής δραστηριότητας, της κοινωνικής ζωής, της συμμετοχής σε συλλογικούς θεσμούς, της διασκέδασης κλπ, τόσο η ευτυχία μας μειώνεται και η ζωή μας μικραίνει. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλά που μπορούμε να θαυμάσουμε ως προς την ευχαρίστηση αλλά αν σημαίνει αδράνεια τότε μπορεί να αποβεί επικίνδυνο.

Τον τελευταίο καιρό των Αμερικανικών εκλογών, σκεφτόμασταν μια 94χρονη γειτόνισσα μας. Φαινόταν ευχαριστημένη με την ζωή που είχε και με τις προοπτικές ενός αναμενόμενου θανάτου. Παρόλα αυτά συνέχιζε να είναι μια αχόρταγη αναγνώστρια των πολιτικών εφημερίδων. Επίσης ήταν συνδρομήτρια σε αντισυμβατικά μέσα ενημέρωσης ώστε να μπορεί να βλέπει “πίσω από το πέπλο” της δημοσιογραφίας των δημοφιλέστερων μέσων ενημέρωσης. Ακόμη και μέχρι το τέλος της, αν κάποιος από εμάς τους δυο ήθελε να συζητήσει για τις εξελίξεις αιχμής στο πολιτικό στίβο, ήταν για μας η κυρία που θα απευθυνόμασταν. Για μας αυτό επίσης σημαίνει συμμετοχή σε έργα χωρίς να ρωτάμε αν απαραίτητα θα ολοκληρωθούν στη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου. Όπως προτείνει η έρευνα, είναι αναζωογονητικό να συμμετέχεις στην ενθουσιώδη επιδίωξη ποικίλων στόχων. Με αυτό θέλουμε να πούμε ότι η εμπλοκή στην επιδίωξη ενός στόχου γεμάτου νόημα μπορεί από μόνη της να συνεισφέρει στον εμπλουτισμό αυτού του στόχου.

Ίσως χρειαζόμαστε ένα νέο τρόπο σκέψης για το πως συνδέουμε το φθινόπωρο με την τρίτη ηλικία. Μάλλον αποσυνδέοντας το, ας δώσουμε έμφαση στην αφθονία των λαμπερών χρωμάτων που συνοδεύουν το φθινόπωρο. Αυτά είναι τα χρόνια που μπορούμε να εκφράσουμε τους εαυτούς μας ελεύθερα όσο ποτέ άλλοτε, να εξερευνήσουμε όψεις της ζωής για τις οποίες ποτέ δεν υπήρξε χρόνος ή ευκαιρία. Ο Μπέρναντ Σόου (George Bernard Shaw) το έθεσε σωστά: “Δεν σταματάμε να παίζουμε επειδή γερνάμε, γερνάμε επειδή σταματάμε να παίζουμε”.

Κεν και Μαίρη Κέργκεν

---

### \*\*\*ΕΡΕΥΝΑ\*\*\*

#### \* Ασθένειες σε ύφεση: Τα καλά νέα για τα γηρατειά

Ένα ενδιαφέρον φαινόμενο έχει τραβήξει την προσοχή της επιστημονικής κοινότητας: σοβαρές ασθένειες, όπως καρδιακές παθήσεις, άνοια και καρκίνος του παχέος εντέρου ελαττώνονται και δεν είναι εξαιτίας της βελτίωσης των ιατρικών θεραπειών. Γιατί αυτό συμβαίνει αποτελεί ένα μυστήριο, πολλές πιθανές αιτίες για αυτές τις αλλαγές που χρειάζεται να τις ανακαλύψουμε. Αν και μυστήριο, είναι καλές ειδήσεις για τους ανθρώπους που γερνάνε.

Οι βασικοί δολοφόνοι όπως ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις και οι καρδιακές προσβολές παραμένουν αλλά συμβαίνουν αργότερα στη ζωή μας. Ως αποτέλεσμα αυτών οι άνθρωποι ζουν περισσότερο και με καλή υγεία. Τα ποσοστά του καρκίνου του παχέος εντέρου έχουν μειωθεί από τις αρχές του 1990. Το ποσοστό έχει σχεδόν 50% μείωση από το 1980. Ο καρκίνος του στομάχου επίσης έχει ελαττωθεί σημαντικά. Μια πιθανή ερμηνεία για αυτές τις αλλαγές είναι η μείωση της κατανάλωσης κρεάτων καπνιστών ή αλατισμένων. Μια άλλη ασθένεια σε ύφεση είναι η φυματίωση (κάποτε ο πιο κυρίαρχος δολοφόνος). Στα 1900, 1 στους 170 Αμερικάνους ζούσε σε σανατόριο για την φυματίωση. Τώρα η ασθένεια έχει πρακτικά εξαλειφθεί. Οι πιθανοί λόγοι εμπεριέχουν την βελτίωση της δημόσιας υγείας και υγιεινής. Επίσης τα κατάγματα του ισχίου έχουν ελαττωθεί κατά 15-20% τα τελευταία 30 χρόνια. Μια εξήγηση είναι ότι οι άνθρωποι έχουν γίνει βαρύτεροι. Οι βαρύτεροι άνθρωποι έχουν πιο δυνατά κόκαλα (και περισσότερο λίπος άμα πέσουν!). Η άνοια έχει πάρει την κατιούσα επίσης, με μια μείωση κατά 20% ανά δεκαετία ξεκινώντας από το 1977. Οι πιθανότητες να αποκτήσει κάποιος άνοια έχουν συρρικνωθεί σημαντικά. Μια εξήγηση είναι η βελτίωση του εκπαιδευτικού επιπέδου του ενήλικου πληθυσμού, μαζί με αναρίθμητες ιατρικές παρεμβάσεις, όπως ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης και των επιπέδων χοληστερίνης, και η άσκηση.

Σύμφωνα με τον Δρ Στηβεν Καμινγκς (Dr. Steven R. Cummings, UC, San Francisco) “Ίσως όλες αυτές οι εκφυλιστικές ασθένειες έχουν κάτι κοινό, κάτι μέσα στα ίδια τα κύτταρα που γερνάνε. Η κυτταρική διαδικασία της γήρανσης ίσως να μπορεί να αλλάξει υπέρ των ανθρώπων”.

Πηγή: A Medical Mystery: Diseases in Decline by Gina Kolata, *New York Times*. July 10, 2016, SR 7.

#### \* Λέγοντας την ιστορία σου: Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σου

Μια ποικιλία πρακτικών έχουν εμφανιστεί τα τελευταία χρόνια, στις οποίες οι ηλικιωμένοι καλούνται να αναθεωρήσουν και να μοιραστούν τις ιστορίες της ζωής

τους. Οι επαγγελματίες υποστηρίζουν ότι πολλά είναι τα οφέλη από τέτοιου είδους εξερευνησεις. Η αφήγηση ιστοριών προσδίδει διάσταση στη ζωή του ατόμου, υπενθυμίζοντας του τις πολλές δραστηριότητες με τις οποίες έχει ασχοληθεί, και αποδίδοντας τους θετική αξία. Οι αφηγητές ιστοριών μπορούν να δημιουργήσουν και να ανακαλύψουν νέες μεταφορές, εικόνες, μνήμες. Αντιφάσεις μπορούν επίσης να αποκαλυφθούν, αυξάνοντας την σοφία και την ενσυναίσθηση του ατόμου. Όταν οι άλλοι ακούνε με προσοχή, τότε μια αίσθηση σημαντικότητας προστίθεται στη ζωή του ατόμου. Συχνά το αποτέλεσμα του μοιράσματος ιστοριών ζωής μειώνει την κατάθλιψη, δίνει μια μεγαλύτερη αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους, και μια βελτίωση στην προσωπική αίσθηση του ελέγχου. Κάποιες φορές οι αφηγητές ιστοριών ξεκινούν να γράφουν ακόμη και τις αυτοβιογραφίες τους. Συνειδητοποιούν ότι οι ιστορίες τους μπορούν να συνεισφέρουν στις μελλοντικές γενιές. Αν και η συμμετοχή σε επαγγελματικά οργανωμένες πρακτικές μπορεί να είναι ικανοποιητική, η πρόσκληση εδώ είναι για ένα από κοινού μοίρασμα και μια από κοινού ακρόαση.

Πηγές: Kate de Medeiros (2015) “Shadow stories” in oral interviews: Narrative care through careful listening. *Journal of Aging Studies*. (on-line publication)

Aging, irony, and wisdom: On the narrative psychology of later life by William L. Randall. *Theory & Psychology*, 2013, 23, 164-183.

\*\*\* ΣΤΑ ΝΕΑ \*\*\*

### \* Το Σεξ και ο εργένης ηλικιωμένος

Γηροκομεία σε όλη τη χώρα όλο και περισσότερο διερευνούν τις δυνατότητες σεξουαλικής επαφής ως μέρος της εξατομικευμένης φροντίδας. Ήδη πολλά γηροκομεία έχουν χαλαρώσει το καθημερινό πρόγραμμα ώστε να δώσουν στους διαμένοντες περισσότερες επιλογές ως προς την ώρα του μπάνιου ή ως προς το τι θα φάνε για δείπνο. Το επόμενο βήμα για πολλές δομές είναι να επιτρέψουν στους διαμένοντες την επιλογή να κάνουν σεξ, και να παρέχουν υποστήριξη για αυτούς που θέλουν.

Ο Ντάνιελ Ρέινγκολντ (Daniel Reingold), πρόεδρος και διευθυντικό στέλεχος του Οργανισμού RiverSpring Health, που λειτουργεί το Εβραϊκό Γηροκομείο (Hebrew Home), αναφέρει, “Τα γηρατειά σχετίζονταν πάντα με την απώλεια: της όρασης, της ακοής, της κινητικότητας, ακόμη και των φίλων. Γιατί η οικειότητα πρέπει να χαθεί κι αυτή; Δεν χάνουμε την απόλαυση που προκύπτει από το άγγιγμα. Αν η οικειότητα οδηγήσει σε μια σεξουαλική σχέση, τότε ας την αντιμετωπίσουμε ως ενήλικες”.

Αυτό το γηροκομείο εφάρμοσε μια πολιτική σεξουαλικής έκφρασης το 1995 μετά από ένα τυχαίο περιστατικό όπου μια νοσοκόμα “έπεσε πάνω” σε δύο

διαμένοντες που έκαναν σεξ. Όταν η νοσοκόμα ρώτησε τον κύριο Ρέινγκολντ τι να κάνει, αυτός της είπε “Φύγε διακριτικά και κλείσε την πόρτα πίσω σου”. Πριν υιοθετήσουν αυτήν την πολιτική, το Εβραϊκό Γηροκομείο έκανε έρευνα σε εκατοντάδες γηροκομεία στη Νέα Υόρκη και αλλού, για να βρει ότι “τα περισσότερα μπορεί ακόμη και να αρνούνταν ότι οι διαμένοντες τους είχαν σεξουαλικές σχέσεις”, όπως θυμάται ο κύριος Ρέινγκολντ. Σήμερα, η πολιτική σεξουαλικής έκφρασης είναι αναρτημένη στην ιστοσελίδα του γηροκομείου. Ο κύριος Ρέινγκολντ αναφέρει ότι η πρόθεση ήταν όχι μόνο να ενθαρρύνει την οικειότητα ανάμεσα σε αυτούς που επιθυμούν, αλλά επίσης να προστατεύσει τους υπόλοιπους από ανεπιθύμητες εξελίξεις και να δώσει κατευθυντήριες γραμμές στο προσωπικό. Για παράδειγμα, η πολιτική ορίζει ότι ακόμη και διαμένοντες με Alzheimer μπορούν να δώσουν συναίνεση για μια σεξουαλική σχέση υπό ορισμένες προϋποθέσεις.

Οι οικείες σχέσεις μπορεί να σημαίνουν περισσότερες συγκινήσεις για το προσωπικό, που προσπαθεί να παρακολουθεί ποιος είναι με ποιον και ποιος όχι. Η τραπεζαρία μπορεί να γίνει ένα ναρκοπέδιο. Μερικές φορές, ο παρτενέρ ενός ζευγαριού θα ζηλέψει όταν ο άλλος θα προσέξει κάποιον/α άλλο/η. Μερικά ζευγάρια ερωτοτροπούν υπερβολικά, η προτροπή είναι “κρατήστε το στο δωμάτιο σας”. Η Ειλεν Ντουνιόν (Eileen Dunnion), μια εξειδικευμένη νοσοκόμα που έχει τρία ζευγάρια στον όροφο της, αναφέρει ότι ενθαρρύνει τους ασθενείς να δοκιμάσουν μια σχέση, θυμίζοντας τους ότι “Μπορεί να γερνάνε, αλλά μπορούν τουλάχιστον να μην κρυώνουν”.

Το Εβραϊκό Γηροκομείο έκανε προσπάθειες να βοηθήσει τους διαμένοντες να αναζητήσουν σχέσεις. Το προσωπικό οργάνωσε μια ώρα διασκέδασης (happy hour) και έναν χορό ηλικιωμένων, και ξεκίνησε μια υπηρεσία γνωριμιών, που την ονόμασε G-Date, που σημαίνει Γνωριμίες για Παππούδες και Γιαγιάδες (Grandparent Date). Αυτή τη στιγμή, γύρω στους 40 από τους 870 διαμένοντες είναι σε σχέση. Τα τελευταία χρόνια, μια ντουζίνα ανθρώπων γράφτηκαν στο G-Date. Οι μισοί από αυτούς συνδυάστηκαν από τους κοινωνικούς λειτουργούς και στάλθηκαν για πρώτο ραντεβού σε ένα συγκεκριμένο καφέ. Κανένας δεν βρήκε αγάπη, παρόλα αυτά μερικοί έγιναν φίλοι. “Δεν τα παρατάμε”, λέει η Σαρλότ Ντελ (Charlotte Dell), υπεύθυνη της κοινωνικής υπηρεσίας, “κάποια στιγμή θα καταφέρουμε να έχουμε και γάμο”.

Η Φράνσιν Αμπογιουν (Francine Aboyoun), 67 ετών, περιμένει να συνταιριαστεί μέσω του G-Date. Είπε ότι παραμένει αισιόδοξη ότι θα γνωρίσει κάποιον. Ενώ διαμένει σε ένα άλλο γηροκομείο, γνώρισε έναν άνδρα που μπορούσε να έρχεται στο δωμάτιο της το βράδυ. Παρόλο που δεν συννευρίσκονταν σεξουαλικά, φιλιόντουσαν και ξάπλωναν μαζί στο κρεβάτι της, “Ενωσα σαν να ήμουν ξανά νέα” αναφέρει.

Πηγή: Consenting adults at nursing homes by Winnie Hu, *New York Times*, July 19, 2016.

## \* **Ισορροπία ζωής: 7 συμβουλές από τους ειδικούς**

Μια γελοιογραφία δείχνει ένα παλιομοδίτικο τηλέφωνο πάνω στο τραπέζι. “Τον παλιό καιρό, απλά κάναμε ένα πράγμα τη φορά, και περνούσαμε τον χρόνο μας γλυκά όταν το κάναμε”. Σήμερα, όσο πιο συχνά βλέπουμε τους εαυτούς μας να παραγεμίζουμε όσο το δυνατόν τις μέρες μας- και τα βράδια μας- τόσο πιο παραγωγικοί είμαστε (ή τουλάχιστον έτσι νιώθουμε). Το να παίρνεις χρόνο για ξεκούραση, για σκέψη, για διασκέδαση, για κούνια στην αιώρα μπορεί να φαίνεται χάσιμο χρόνου, και ίσως κάτι για το οποίο πρέπει να νιώθουμε ενοχές. Αυτή η προσπάθεια να τα κάνουμε όλα, όλη την ώρα, συχνά οδηγεί σε μια αίσθηση αναστάτωσης και κενότητας, και ερωτήματα προκύπτουν για τις εναλλακτικές. Οι ψυχολόγοι που έχουν μελετήσει αυτά τα ζητήματα έχουν αναπτύξει κάποιες στρατηγικές για να εξισορροπήσουμε τις ζωές μας, και επομένως να νιώσουμε καλύτερα. Παρακάτω είναι 7 από αυτές τις στρατηγικές:

1. *Εξασκήσου στην αυτεπίγνωση:* Ένας τρόπος να ασχοληθείς με αυτήν την διαλογιστική πρακτική είναι να αναπτύξεις μια αναστοχαστική συνήθεια να ελέγχεις τον εαυτό σου αρκετές φορές τη μέρα. Νιώθω καλά ή όχι;
2. *Αναζήτησε τα αποθέματα:* Σε αρνητικές καταστάσεις, αναζήτησε τα οφέλη. Πολύ αποτελεσματικό ειδικά για τις γυναίκες, ο στόχος είναι να δεις κάτι ως λογικό, ως προσωρινό, ως εμπλουτισμό μιας δύσκολης περιόδου. Η μείωση των προσδοκιών ή η υποβάθμιση των στόχων μας είναι λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές.
3. *Προσπάθησε να ενθαρρύνεις τα θετικά συναισθήματα του άλλου:* Ένας τρόπος να το κάνεις είναι μέσα από την έκφραση της ευγνωμοσύνης σου σε τακτική βάση.
4. *Ασχολήσου με την κοινωνική υποστήριξη του άλλου:* Το να προσπαθείς μόνος δεν είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος να εξισορροπήσεις την ζωή σου. Μπορεί να χρειάζεται ένα ολόκληρο χωριό για να αναθρέψει ένα παιδί, αλλά αρκούν λίγοι φίλοι, λίγα μέλη της οικογένειας σου ή κάποιιοι άλλοι για να σου προσφέρουν ένα ανέβασμα μια φορά στο τόσο.
5. *Ασκήσου:* Η άσκηση είναι ένας εξαιρετικά αποτελεσματικός παράγοντας όταν χρειάζεσαι ένα συναισθηματικό ανέβασμα. Η εξάντληση μπορεί να φαίνεται ότι σε προσκαλεί στον καναπέ, αλλά είναι καλύτερα να πας για λίγο τρέξιμο γύρω από το τετράγωνο ώστε να αναζωογονήσεις το κορμί σου.
6. *Βγες έξω:* Το τρέξιμο γύρω από το τετράγωνο ή καλύτερα στο πάρκο σε φέρνει πιο κοντά στη φύση. Η στενή επαφή με τη φύση βελτιώνει την διάθεση, την προσοχή, τα συναισθήματα ευτυχίας και τις γνωστικές ικανότητες.
7. *Νιώσε σημαντικός:* Όταν νιώθουμε ότι επεκτείνουμε τους εαυτούς μας πέρα από τις άμεσες ανάγκες μας, ότι ασχολούμαστε με τους άλλους με ουσιαστικό

τρόπο, ότι κάνουμε κάτι καλό στον κόσμο, συχνά έχουμε την αίσθηση της επικέντρωσης στον εαυτό μας.

Πηγή: Seeking more balance by Kirsten Weir, *Monitor on Psychology*, July-August, 2016, 42-46.

### **\*Νέο πείραμα στη στέγαση των ηλικιωμένων ΛΟΑΤ (LGBT)**

Μεταξύ των εναλλακτικών λύσεων για τους ηλικιωμένους ανθρώπους που ψάχνουν για οίκους ευγηρίας, μια επιλογή παραμένει αρκετά σπάνια. Αυτή είναι η στέγαση που καλωσορίζει μη ετεροφυλόφιλους ανθρώπους. Ειδικά για εργένηδες ηλικιωμένους, η κοινωνική απομόνωση μπορεί να φέρει κατάθλιψη, και οι ομοφοβικές προκαταλήψεις είναι συνηθισμένες σε παραδοσιακούς οίκους ευγηρίας. Μια συναρπαστική εναλλακτική λύση είναι το Γηροκομείο Μαίρη (Mary's House for Older Adults Inc.) στην Ουάσιγκτον DC. Το πρόγραμμα του προσφέρει ένα μοντέλο φιλικής και οικονομικής κοινοτικής στέγασης για τον πληθυσμό ΛΟΑΤ (LGBT).

Ως μέλος του Εθνικού Κινήματος για την Στέγαση των ΛΟΑΤ (LGBT), οι δημιουργοί του Γηροκομείου Μαίρη έχουν αναπτύξει ένα ιδιαίτερο μοντέλο κοινοτικής στέγασης. Το γηροκομείο προσπαθεί να διαμορφώσει ένα οικογενειακό περιβάλλον με ανθρώπους από διαφορετικά υπόβαθρα που μοιράζονται τον κοινό χώρο, ενώ συγχρόνως κατέχουν τους δικούς τους ιδιωτικούς χώρους. Κάθε κάτοικος έχει ένα δωμάτιο με μπάνιο, ντουλάπα και μια μικρή βασική κουζίνα. Οι κοινόχρηστοι χώροι περιλαμβάνουν μια αίθουσα υπολογιστών και μια βιβλιοθήκη, ένα δωμάτιο γιόγκα / οικογενειακό, ένα πλυντήριο, και μια μπανιέρα υδροθεραπείας, ένα καταπράσινο κήπο και μια τάρτασα με μονοπάτια για περιπάτους. Στους ένοικους προσφέρονται δραστηριότητες υγείας και ποιότητας ζωής, μεταφοράς και πρόσβασης σε ευρύτερους κοινοτικούς πόρους.

Δεδομένης της φύσης της ατομικιστικά προσανατολισμένης κουλτούρας της Αμερικής, οι υποψήφιοι ένοικοι του γηροκομείου, θα εκπαιδευτούν στην κοινοτική διαβίωση πριν να γίνουν δεκτοί. Τα μαθήματα θα περιλαμβάνουν τρόπους ευγενικής συνύπαρξης, σύνδεσης με τους άλλους, δεξιοτήτων επικοινωνίας, πολιτιστικής ευαισθησίας, καθώς επίσης και την εκμάθηση των κανόνων του γηροκομείου σε θέματα όπως η καθαριότητα, και η κοινή χρήση των χώρων. Το πρώτο γηροκομείο θα ανοίξει τον Νοέμβριο του 2017 στην Ουάσιγκτον DC. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με την Ιμάνι Γούντι (Imani Woody), Διευθύνοντα Σύμβουλο του Γηροκομείου Μαίρη στην Ουάσιγκτον DC [info@maryshousedc.org](mailto:info@maryshousedc.org) ή επισκεφθείτε [www.maryshousedc.org](http://www.maryshousedc.org)

From: Mary's House: An LGBTQ/SGL-Friendly, Alternative Environment for Older Adults by Imani Woody. *Generations*, 2016, 40, 108-109.

### **\*\*\* ΚΡΙΤΙΚΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ**

\* Μια νέα και χρήσιμη ιστοσελίδα για τους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας: *ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΠΡΑΞΗΣ: ΜΕΓΑΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΩΝ ΓΗΡΑΤΕΙΩΝ*

Το Πρόγραμμα Τρίτης Πράξης ([www.thethirdactproject.com](http://www.thethirdactproject.com)), ένα ευρύ δίκτυο για τους ηλικιωμένους ανθρώπους, είναι τώρα ζωντανά στο διαδίκτυο. Στόχος του προγράμματος είναι να δημιουργηθεί μια κοινότητα ανθρώπων που θα μοιραζονται ιδέες που σχετίζονται άμεσα με την εμπειρία τους με τα γηρατειά. Οι επισκέπτες και τα μέλη του Προγράμματος εκτίθενται σε δοκίμια και ποίηση, τέχνη και φωτογραφία, συζητήσεις στις οποίες οι άνθρωποι μοιράζονται τις λεπτομέρειες και τα ζητήματα της ζωής τους στην τρίτη πράξη. «Δεν είναι ως επί το πλείστον μόνο για την αντιμετώπιση της γήρανσης και του θάνατου», έγραψε ένας καθηγητής του Χάρβαρντ. "Είναι περισσότερο για το πώς συνυπάρχουμε με την ηλικία μας, με όποια μαθήματα έχουμε μάθει και δεν έχουμε μάθει και όποια μυστήρια για τα οποία εξακολουθούμε να αναρωτιόμαστε γύρω από γρίφους που ίσως ποτέ δεν λύσουμε."

Το Πρόγραμμα είναι το αποτέλεσμα μιας ομάδας ανθρώπων που σχηματίστηκε περισσότερο από μια δεκαετία πριν, και συναντιόταν τακτικά για συζητήσεις σχετικά με το πώς είναι να γερνάει κάποιος. Για μερικούς, τα κύρια θέματα ήταν τα σεξουαλικά, για άλλους, η σωματική μεταβολή και ο φόβος των περιορισμένων δυνατοτήτων στη ζωή ήταν οι πρωτογενείς αιτίες της ενασχόλησης. Όλοι είχαν ανησυχίες σχετικά με την τελική κατάσταση του εγκεφάλου τους και τις γνωστικές τους ικανότητες. «Με την πάροδο του χρόνου, έχουμε εξελιχθεί από μια ομάδα συζήτησης σε μια παρέα που απλά απολαμβάνει το να είναι μαζί αρκετές φορές το χρόνο», λέει ο Γουίλλιαμ Ντέιβις (William N. Davis), ένα αυθεντικό δείγμα αυτού που αποκαλεί «Παλιοί αλλά Καλοί» ("Oldies But Goodies") και επίσης συνιδρυτής με τον Σαμ Μπιτμαν (Sam Bittman) του Προγράμματος Τρίτης Πράξης.

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Σαμ Μπιτμαν (Sam Bittman), στο 413.329.8591, ή να του στείλετε email στο [sbittman93@gmail.com](mailto:sbittman93@gmail.com)

Εδώ υπάρχουν συναρπαστικές ευκαιρίες.

### **\*\*\* ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

Γράφει η Ρόνι Τάουερ (Ronnie Tower):

Αγαπητή Μαίρη και αγαπητέ Κεν,

Είμαι στην ευχάριστη θέση να μοιραστώ μαζί σας την είδηση ότι το βιβλίο «Θαύμα στην Μέση Ηλικία: Ένα Υπερατλαντικό Ειδύλλιο» (*Miracle at Midlife: A*



*Transatlantic Romance*) θα δημοσιευθεί στις 25 Οκτωβρίου του 2016 από τον εκδοτικό οίκο «She Writes Press». Τα απομνημονεύματά μου περιγράφουν δυο χρόνια της ζωής μου που ξεκίνησαν όταν ήμουν 52 και μου επέτρεψαν να αλλάξω ριζικά τις επιλογές μου και τα γεγονότα που ακολούθησαν. Με άλλα λόγια, στη μέση ηλικία άλλαξα τα σενάρια ζωής που είχα συνειδητά και ασυνείδητα με αποτέλεσμα να αφήσουν χώρο για άλλα μέρη του εαυτού μου να αναπτυχθούν και να ευδοκιμήσουν. Επειδή έχω εκπαιδευτεί ως κλινική και ερευνητική ψυχολόγος, το βιβλίο έχει βάθος σε ενδοσκοπικές παρατηρήσεις και συλλογισμούς.

Τώρα, στα 72 μου, αλλάζω και πάλι τη ζωή μου. Με το να γίνω συγγραφέας, ανακαλύπτω νέες περιοχές, τόσο το σύνολο της βιομηχανίας του εξωτερικού στις εμπορικές εκδόσεις όσο και ένα ολόκληρο νέο κόσμο μέσα από τις ιστορίες που παρακαλούν να γίνουν αντικείμενο μοιράσματος, ελπίζοντας να εμπνεύσει και άλλους να ζήσουν με θάρρος και ακεραιότητα.

Θα ήμουν πανευτυχής αν θα μοιραστείτε τα νέα μου για τα απομνημονεύματά μου με τους αναγνώστες σας. Ως οπαδός του περιοδικού της Θετικής Γήρανσης από τότε που ξεκίνησε, έχω τεράστιο σεβασμό για το υψηλό επίπεδο του περιεχομένου του και του εύρους του. Οι αναγνώστες σας είναι το αναγνωστικό κοινό των ονείρων μου.

Ξέρω ότι έχετε το ίδιο το βιβλίο, αλλά πρόσθετες πληροφορίες σχετικά με μένα και αυτό μπορείτε να βρείτε και στην παρακάτω ιστοσελίδα.

Ευχαριστώ για όποια βοήθεια μπορείτε να προσφέρετε,

Δρ. Roni Beth Tower

<http://miracleatmidlife.com/>

\* Η Τζιν Γκίνταν (Jane Giddan), συνεκδότης μαζί με την Έλεν Κόουλ (Ellen Cole) του

«70 κεράκια! Γυναίκες στην 8η δεκαετία της ζωής τους»

(*70Candles! Women Thriving in Their 8th Decade*), που εκδόθηκε από το Ινστιτούτο Ταο, γράφει:

Μια κριτική του βιβλίου «70 κεράκια! Γυναίκες στην 8<sup>η</sup> δεκαετία της ζωής τους» του Ινστιτούτου Γήρανσης, από μια οργάνωση που εδράζει στο Σαν Φρανσίσκο, το βρίσκει πολύ ευχάριστο.

<http://blog.ioaging.org/aging/70-candles-aging-women-inspirational-stories-thriving-old-age/#more-3711>

“Ουάου!”

**\*\*\*ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ\*\*\***

**\* Ιστορίες Υγιούς Γήρανσης (Histories of Healthy Ageing, CfP, Συνέδριο, Πανεπιστήμιο του Groningen, Ολλανδία, (21–23 June 2017)**

Αν και μπορεί να σκεφτόμαστε ότι το ενδιαφέρον για υγιή γηρατειά είναι μια μοντέρνα ανησυχία, αφού η μακροζωία αυξήθηκε κατά 40 χρόνια από το 1900, είμαστε αρκετά λάθος. Το ζήτημα πως να ζήσουμε μια “υγιή ζωή” υπήρξε σημαντικό για φιλοσόφους και άλλους από την αρχή της καταγεγραμμένης ιστορίας. Αυτό το συνέδριο εστιάζει ειδικά (αλλά όχι αποκλειστικά) στην προμοντέρνα ιστορική περίοδο. Υποβολή αιτήσεων για 20λεπτες παρουσιάσεις πρέπει να περιλαμβάνουν μια σύνοψη των 250 λέξεων και ένα σύντομο βιογραφικό σημείωμα. Παρακαλούμε να αποστείλετε τις αιτήσεις σας μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μέχρι την 1η Δεκέμβρη 2016. Με την επιφύλαξη της χρηματοδότησης, μικρές ταξιδιωτικές επιχορηγήσεις μπορεί να είναι διαθέσιμες για νέους ερευνητές. Βλέπε

<http://centreformedicalhumanities.org/histories-of-healthy-ageing-cfp-conference-university-of-groningen-21-23-june-2017/>

=====

**\*Σεμινάριο με τους Ken και Mary Gergen – 9/11/2016, Κλήβελαντ, Οχάιο**

\*\*Αναδομώντας τα Γηρατειά για Υγεία και Ευημερία, με τους Κεν Γκέργκεν (Ken Gergen), Μαίρη Γκεργκεν (Mary Gergen), και Πήτερ Γουαίτχους (Peter Whitehouse) (Μια Ημερίδα του Ινστιτούτου Ταος) – βλέπε: [www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-pre-conference)

Στο δυτικό πολιτισμό η γήρανση συνήθως θεωρείται ως μια περίοδος παρακμής. Λίγοι ανυπομονούν να "γίνουν γέροι," και τεράστια ποσά δαπανώνται για την αποφυγή αυτής της εμφάνισης. Ωστόσο, η κυρίαρχη άποψη σχετικά με τη γήρανση είναι μια πολιτισμική κατασκευή. Το αρνητικό στερεότυπο τίθεται υπό αμφισβήτηση από τις σταθερά αυξανόμενες τάξεις των ηλικιωμένων. Ταυτόχρονα, υπάρχουν λίγα διαθέσιμα νέα σήμερα σχετικά με ποια θα είναι η διάδοχη εικόνα, και ιδιαίτερα ποια εικόνα μπορεί να εμπνεύσει νέες και πιο ακμάζουσες μορφές ζωής. Και οι δυο μας έχουμε επιδοθεί εδώ και μερικά χρόνια στην προσπάθεια να ανακατασκευάσουμε το όραμα των γηρατειών ως μια άνευ προηγουμένου περίοδος ανάπτυξης και εμπλουτισμού. Αυτό το όραμα της θετικής γήρανσης έχει επίσης σημαντικές επιπτώσεις για την υγεία και την ευημερία του πληθυσμού που γερνάει. Ακόμη πέρα από την περιγραφή των προσπαθειών μας στην αναδόμηση - γραπτώς, με παραστάσεις, και με ένα διαδικτυακό περιοδικό - συζητούμε και

εντάσσουμε μια πολυποίκιλη ομάδα από σχετικές έρευνες. Τονίζουμε την ανάγκη να γιορτάσουμε τις απολαύσεις της γηρατειών, μαζί με τους καρπούς που φέρνουν.

**\*\*Συμμετέχετε στο: *Relational Practices in Health and Healthcare: Healing through Collaboration (Σχεσιακές πρακτικές στην Υγεία και στην Φροντίδα: Ανάρρωση μέσω Συνεργασίας)* – Νοβ. 10-12, 2016, Κλήβελαντ, Οχάιο**

Για λεπτομέρειες επισκεφτείτε την ιστοσελίδα:  
[www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview](http://www.taosinstitute.net/healthcare-conf-overview)

=====

**\*\*\* Πληροφορίες για τους Αναγνώστες \*\*\***

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό μας “Θετική Γήρανση”.

- Ερωτήματα & Ανατροφοδότηση

Αν έχετε κάποιες ερωτήσεις, ή υλικό που θα θέλατε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες μας, παρακαλώ στείλτε e-mail στην Mary Gergen στο [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)

- Παλιότερα τεύχη

Τα παλιότερα τεύχη του περιοδικού, συμπεριλαμβανομένου και των μεταφρασμένων τευχών στα Ισπανικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Δανέζικα και Κινέζικα βρίσκονται αρχειοθετημένα στο: [www.positiveaging.net](http://www.positiveaging.net)

- Πως να εγγραφείτε, διαγραφείτε ή να αλλάξετε την ηλεκτρονική σας διεύθυνση.

Νέοι συνδρομητές μπορούν να εγγραφούν μέσω της επίσκεψης στην-  
[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter) – στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλικάρε εδώ για Εγγραφή (Click here to Sign Up)

Αν θες να αλλάξεις ή να διαγραφείς στείλε ένα e-mail σε αυτήν την διεύθυνση:  
[info@TaosInstitute.net](mailto:info@TaosInstitute.net) - In English please.

=====