



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Ιανουάριος/Φεβρουάριος/
Μάρτιος, 2017
Τεύχος 100

=====

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)

“ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ...
ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ
ΓΗΡΑΝΣΗ”
Wall Street Journal

Σε αυτό το 100^ο τεύχος:

- **ΜΟΛΙΣ ΒΓΗΚΕ:** Μονοπάτια στην θετική γήρανση
- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:** Γιορτάζοντας την Εκατοστή Έκδοση
- **ΕΡΕΥΝΑ:**
Σχέδια, επιθυμίες και επιτυχημένη γήρανση
Η συζήτηση μπορεί να μειώσει τον πόνο
- **ΣΤΑ ΝΕΑ:**
Δέκα ιδανικές θέσεις εργασίας για συνταξιούχους
Ζώντας πολύ, βλέποντας καλά
Γιορτάζοντας μια ζωή που έχει βιωθεί: Katherine Johnson
- **ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ**
- **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**
- Πληροφορίες για αναγνώστες

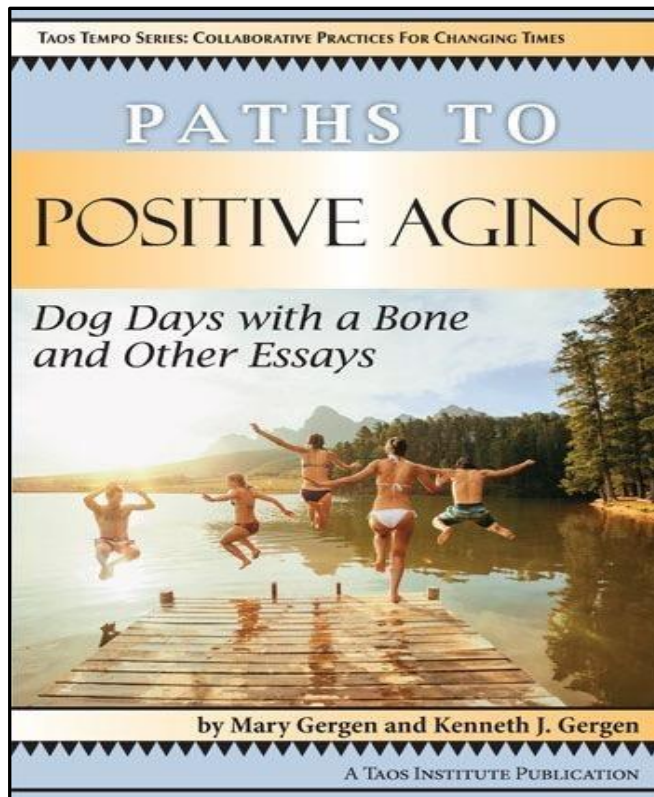
*** ΜΟΛΙΣ ΒΓΗΚΕ ***

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε τη δημοσίευση του νέου μας βιβλίου:

**ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ ΣΤΗΝ
ΘΕΤΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ**

Σκυλίσιες Μέρες με ένα Κόκκαλο και
Άλλα Δοκίμια

Αυτό το μικρό βιβλίο περιέχει τα αγαπημένα μας δοκίμια από τα 100 τελευταία τεύχη του Περιοδικού, μαζί με κάποιες από τις οικογενειακές φωτογραφίες μας, για να προσθέσουμε λίγο ζεστασιά.



- "Αυτό το βιβλίο είναι μοναδικό και δυνατό", γράφει ο Dr. Bob Cottor.
- "Προσφέρει τρόπους να γεμίσεις τη ζωή σου με νόημα και πάθος", λέει ο Dr. Peter Whitehouse.

Διαθέσιμο τώρα στη διεύθυνση:

www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays

***** ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Γιορτάζοντας την Εκατοστή Έκδοση *****

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να ανακοινώσουμε ότι πρόκειται για το 100ο τεύχος του Περιοδικού. Ο επιδιωκόμενος στόχος μας στο πρώτο τεύχος, που δημοσιεύτηκε πριν από 16 χρόνια, παραμένει ο ίδιος: "Η προσπάθειά μας είναι να αναδομήσουμε την έννοια και την εμπειρία της γήρανσης. Προκαλώντας τη κυρίαρχη άποψη της γήρανσης ως παρακμή, προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα όραμα της ζωής όπου η γήρανση να είναι μια άνευ προηγουμένου χρονική περίοδο ανθρώπινου εμπλουτισμού». Μια τέτοια επανάσταση στην κατανόηση απαιτεί τη δημιουργικότητα και την υποστήριξη πολλών διαφορετικών κοινοτήτων. Οι γεροντολόγοι και οι ερευνητές του κύκλου της ζωής, μαζί με τους πολλούς επαγγελματίες που εργάζονται με τον ηλικιωμένο πληθυσμό, μπορούν να συμβάλουν σημαντικά. Επίσης μπορούν όσοι από εμάς απλώς διαπιστώσαμε ότι είμαστε άνω των 60 ετών. Αυτή η ομάδα βρίσκεται στην αιχμή της δημιουργίας ενός νέου τρόπου ζωής. Το περιοδικό έχει σχεδιαστεί για να ακουστούν οι φωνές όλων! Είμαστε ενθουσιασμένοι που διαπιστώσαμε ότι ο ενθουσιασμός που έχουμε αισθανθεί για αυτό το έργο έχει γίνει ευρέως γνωστός. Ο αριθμός των συνδρομητών εξακολουθεί να επεκτείνεται και πολλοί στέλνουν το περιοδικό στις οικογένειες και τους φίλους τους. Η μεγαλύτερη μας χαρά, ωστόσο, ήταν το γεγονός ότι οι επαγγελματίες εκτός της αγγλικής γλωσσικής κοινότητας προσφέρθηκαν να μεταφράσουν εθελοντικά το περιοδικό στη γλώσσα τους. Επομένως, είμαστε πιο βαθιά υπόχρεοι σε όσους έχουν κάνει το περιοδικό διαθέσιμο στις ακόλουθες γλώσσες:

Κινέζικα: Liping Yang

Δανέζικα: Geert Mørk

Γαλλικά: Alain Robiolio

Γερμανικά: Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett

Ελληνικά: Χριστίνα Κουκουρίκη

Ιταλικά: Ντιέγκο Ρομαϊόλι

Πορτογαλικά: Eurídice Bergamaschi Vicente

Ισπανικά: Mario A. Ravazzola

Ταϊβάν / Κινέζικα: Su-fen Liu

Τρέχοντα και παρελθόντα τεύχη του περιοδικού, μαζί με μια πύλη για νέους συνδρομητές, μπορείτε να βρείτε στο www.positiveaging.net

Αυτό σημαίνει επίσης ότι εκτιμούμε βαθιά τις συνεισφορές που μας έστειλαν οι αναγνώστες που επιθυμούν να μοιραστούν το έργο τους, τις ιδέες τους ή τα έργα τους με ευρύτερο κοινό. Όπως και στο παρελθόν, μπορείτε να στείλετε προτάσεις στη Mary στο gv4@psu.edu

Να ξαναπαρουσιάσουμε τον εαυτό μας. Ο Kenneth Gergen είναι Ανώτερος Καθηγητής- Ερευνητής στο Πανεπιστήμιο Swarthmore και η Mary Gergen είναι Ομότιμη Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο του Penn State. Και οι δύο συμμετέχουν στο Διοικητικό Συμβούλιο του Ινστιτούτου Ταος, και έχουν μια μακρόχρονη ενασχόληση με θέματα της γεροντολογίας, της κοινωνικής έρευνας, της θεραπευτικής πρακτικής και της θεωρίας του κοινωνικού κονστρουκτιβισμού.

Έτσι, με τη συνεχή υποστήριξη όλων, η περιπέτεια συνεχίζεται!

Ken and Mary Gergen

ΕΡΕΥΝΑ

* Σχέδια, επιθυμίες και επιτυχημένη γήρανση

Συχνά αναφέραμε σε αυτό το Περιοδικό έρευνες που δείχνουν ότι η ενεργός συμμετοχή στον κόσμο αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για μια ευτυχισμένη και ικανοποιητική γήρανση. Ωστόσο, έχουμε επίσης παρατηρήσει ανάμεσα στους γνωστούς μας, ανθρώπους που χάνουν σιγά σιγά το ενδιαφέρον τους. Γίνονται ευχαριστημένοι με τον τρόπο που είναι τα πράγματα και δεν φαίνεται να έχουν ιδιαίτερες επιθυμίες ή να κάνουν πολλά σχέδια. Όπως δείχνει αυτή η έρευνα, αυτή η απώλεια ενδιαφέροντος μπορεί επίσης να οδηγήσει σε απώλεια ευτυχίας και ικανοποίησης.

Σε αυτή την έρευνα, 649 άτομα ηλικίας μεταξύ 55 και 90 ετών απάντησαν σε online ερωτηματολόγιο σχετικά με τα προσωπικά τους σχέδια και επιθυμίες. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική, και εκείνοι που απάντησαν τείνουν να είναι υψηλότερου εκπαιδευτικού και εισοδηματικού επιπέδου. Το 50% ήταν άνδρες. Τα σχέδια και οι επιθυμίες που ανέφεραν ήταν πολυποίκιλα. Ωστόσο, οι περισσότερες απαντήσεις αφορούσαν επιθυμητές δραστηριότητες, ενασχολήσεις και υγεία. Πάνω από το 50% ανέφεραν ειδικές δραστηριότητες: ταξίδια, χόμπι, βόλτες, σωματικές δραστηριότητες και πνευματικές προκλήσεις. Μια δεύτερη κατηγορία αφορούσε τις διαπροσωπικές σχέσεις και την παραγωγική δραστηριότητα. Πολλοί ανέφεραν ότι επιθυμούν να προσφέρουν στην κοινωνία. Οι στόχοι υγείας τέθηκαν τρίτοι. Μόνο το 10% των ερωτηθέντων απάντησε ότι δεν είχαν σχέδια ή επιθυμίες.

Οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν επίσης για τα συναισθήματά τους σχετικά με τη ζωή. Αν νιώθουν ότι έχουν μια επιτυχή και γεμάτη φάση ζωής; Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, όσο μεγαλύτερος είναι ο αριθμός των σχεδίων και επιθυμιών, τόσο πιο θετικά είναι συναισθήματα που έχουν για τη γήρανση. Το να έχουν πολλά σχέδια και επιθυμίες για το μέλλον συσχετίστηκε με υψηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη ζωή.

Ωστόσο, παρόλο που αυτά τα αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι είναι σημαντικό να παραμείνουμε ενεργοί, αφήνοντας τις επιθυμίες να γίνουν σιγά σιγά σχέδια, τι γίνεται

με αυτούς που δεν είναι τόσο ενεργοί; Πώς ξεκινάτε να επιθυμείτε, ή να κάνετε ένα σχέδιο, όταν απλά δεν αισθάνεστε έτσι; Τουλάχιστον μια απάντηση υποδηλώνεται από τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας. Όπως διαπιστώθηκε, οι ερωτηθέντες με τα λιγότερα σχέδια και επιθυμίες είχαν τις λιγότερες κοινωνικές επαφές. Οι προφανείς συμβουλές για τους μη κινητοποιημένους: καλλιεργείστε τις κοινωνικές σας συνδέσεις. Σε μεγάλο βαθμό όταν αρχίζετε να μιλάτε με ανθρώπους η ζωή γεμίζει με ενδιαφέρον, ίντριγκες και εκπλήξεις.

Από: Being active, engaged, and healthy: Older persons' plans and wishes to age successfully by Johanna M. Huijg, A. E. Q. van Delden, Frans J. G van der Ouderaa, Rudi G. J Westendorp, Joris P. J. Slaets, & Jolanda Lindenberg. *Journal of Gerontology B: Psychological Sciences & Social Sciences*, 2017, 72, 228-236.

* Η συζήτηση μπορεί να μειώσει τον πόνο

Εάν η συζήτηση μπορεί να τονώσει το ενδιαφέρον για τον κόσμο, τι άλλο μπορεί να κάνει; Και οι δυο μας είχαμε εμπειρίες που δείχνουν ότι η συζήτηση μπορεί να μειώσει τον πόνο. Η μητέρα της Mary Gergen, που είχε χρόνια λευχαιμία, κάποτε είπε στο γιατρό της: "Όταν η Mary είναι μαζί μου, νιώθω ότι βελτιώνομαι". Κατά τη διάρκεια της διαμονής του Ken στο νοσοκομείο τον περασμένο χρόνο, οι στιγμές χωρίς πόνο της ημέρας ήταν οι ώρες του επισκεπτηρίου. Η έρευνα, επίσης, υποστηρίζει αυτές τις παρατηρήσεις.

Σε αυτή την περίπτωση οι ερευνητές ενδιαφέρονται για τον ρόλο της επικοινωνίας στη θεραπεία του χρόνιου πόνου στην πλάτη. Στην πρώτη φάση της έρευνας, οι μισοί ασθενείς έλαβαν ήπια, θεραπευτικά προσανατολισμένη ηλεκτρική διέγερση από φυσικούς θεραπευτές και οι άλλοι μισοί έλαβαν εικονική διέγερση (δεν χορηγήθηκε πραγματικός ηλεκτρισμός). Εκείνοι με την πλήρη θεραπεία, με ηλεκτρική διέγερση, ανέφεραν μείωση κατά 50% των επιπέδων πόνου τους. Είναι ενδιαφέρον, ωστόσο, ακόμα και αν απλά πίστευαν ότι έλαβαν διέγερση, σημειώθηκε μείωση κατά 25% στον αναφερόμενο πόνο τους (Η ευλογημένη επίδραση του placebo).

Στη δεύτερη φάση της έρευνας, οι μισοί από αυτούς τους ασθενείς συμμετείχαν επίσης σε μια θεραπευτική συζήτηση για τον πόνο τους. Οι θεραπευτές ρώτησαν ανοιχτές ερωτήσεις, όπως πότε άρχισε ο πόνος ή πότε ήταν καλύτερα ή χειρότερα και άκουγαν προσεκτικά τις απαντήσεις. Εξέφρασαν συμπάθεια για την κατάσταση του ασθενούς και πρόσφεραν λόγια ενθάρρυνσης για ανάρρωση. Στους άλλους μισούς, ένας θεραπευτής τους μιλούσε ελάχιστα.

Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, η συζήτηση πρόσθεσε μια σημαντική ώθηση στη μείωση του πόνου - ανεξάρτητα από το αν είχαν λάβει το σοκ ή όχι. Όσοι έλαβαν το σοκ και τη συζήτηση, η μείωση του πόνου σημείωσε άνοδο από 50% σε 77%. Εκείνοι που πίστευαν λανθασμένα ότι είχαν λάβει ηλεκτρική διέγερση, αλλά είχαν τον θερμά ομιλητικό θεραπευτή, η μείωση του πόνου αυξήθηκε από 25% σε 55%. Σαφέστατα, η ιατρική περίθαλψη πέτυχε, αλλά η ζεστή και τρυφερή συζήτηση έδωσε μεγάλη ώθηση

στα αποτελέσματα. Αυτό που κρατάμε είναι ότι όταν οι αγαπημένοι μας έχουν προβλήματα με τον πόνο, μπορούμε να γίνουμε το καλύτερο φάρμακο τους. Και αν εμείς υποφέρουμε, πρέπει να αναζητήσουμε μια τέτοια παρέα.

ΑΠΟ: The Conversation Placebo, *NYTimes*, Jan. 22, 2017, SR

*** ΣΤΑ ΝΕΑ ***

* Δέκα ιδανικές θέσεις εργασίας για συνταξιούχους

Οι περισσότεροι άνθρωποι που συνταξιοδοτούνται ή σχεδιάζουν να το κάνουν οραματίζονται να κάνουν κάποια αμειβόμενη εργασία μετά την έξοδο τους από τη φάση πλήρους απασχόλησης. Μερικοί θέλουν να μείνουν στον ίδιο επαγγελματικό στίβο, ενώ άλλοι θέλουν να πάνε πιο μακριά. Ένας γνωστός θέλει να "ανταποδώσει" κάνοντας κάτι για τους άλλους. Άλλος θέλει να δοκιμάσει μια νέα δημιουργική ομάδα. Στο άρθρο αυτό η Meghan Streit προσφέρει την άποψη της σχετικά με 10 τύπους θέσεων εργασίας που θα μπορούσαν να συμπληρώσουν το λογαριασμό για εκείνους που σκέφτονται μια νέα πηγή εισοδήματος, όταν το κουδούνι συνταξιοδότησης έχει χτυπήσει.

1. Συμβουλευτική: Για αυτούς που θέλουν να συνεχίσουν κοντά στον τομέα στον οποίο έχουν απασχοληθεί, αυτό μπορεί να είναι το εισιτήριο. Μπορείτε να ονομάσετε τον τίτλο σας, τις ώρες σας και την ειδικότητά σας. Είναι σημαντικό να σκεφτείτε πως μπορείτε ιδανικά να συνεισφέρετε και τι χρειάζονται οι άλλοι.
2. Οικονομία κοινής ωφελείας. Εδώ το Uber και το Lyft αναφέρονται ως πιθανοί τρόποι για να μετατρέψετε την αγάπη σας για την οδήγηση σε κάποια μετρητά. Για άλλους, ίσως το Airbnb μπορεί να βοηθήσει να μετατρέψει κάποιος το δωμάτιο των επισκεπτών ή ένα δεύτερο σπίτι σε εισόδημα.
3. Άμεσες πωλήσεις. Κάποιος μπορεί να κερδίσει χρήματα πουλώντας πράγματα όπως κρασί, το ντεκόρ σπιτιού ή προϊόντα ευεξίας.
4. Εκπαιδευτής. Για όσους αγαπούν τη διδασκαλία, διδάσκοντας και βοηθώντας μαθητές με τις διαδικασίες εισαγωγής στο κολλέγιο, μπορεί να είναι ελκυστικό.
5. Περιπατητής σκύλων. Θαυμάσιο αν αγαπάτε τα σκυλιά και την άσκηση.
6. Οικονομικός σύμβουλος. Αυτοί που η σταδιοδρομία τους ήταν στις χρηματοπιστωτικές βιομηχανίες μπορούν να εξετάσουν το ενδεχόμενο να δώσουν τις εξετάσεις της CFP και να εργαστούν ως σύμβουλοι. Οι δεξιότητες των ανθρώπων και η απόλαυση να κερδίζεις χρήματα για άλλους είναι πολύτιμα.
7. Αποθήκη κήπου. Εποχιακή εργασία σε ένα τοπικό φυτώριο ή σε ένα κατάστημα θα μπορούσε να είναι ιδανικό για έναν έμπειρο κηπουρό, που θέλει να μοιραστεί τα μυστικά του ταλέντου του.
8. Ανεξάρτητος συγγραφέας / συντάκτης. Ελέγξτε τις ανεξάρτητες εκδοτικές ιστοσελίδες για να αναζητήσετε αυτές τις θέσεις εργασίας.
9. Ξεναγός. Ειδικά αν αγαπάτε τις ιστορικές πτυχές της κοινότητάς σας και θέλετε να το μοιραστείτε.

10. Αντιγραφέας. Ο Διευθύνων Σύμβουλος του Transcription Outsourcing, Ben Walker, σημειώνει ότι είναι η εταιρεία που προσλαμβάνει ανθρώπους που έχουν συνταξιοδοτηθεί από νομικούς, ιατρικούς και δικαστικούς κλάδους. Αναζητήστε στο Google την εταιρεία για να μάθετε περισσότερα.

Από: 10 Ideal Jobs for Retirees by Meghan Streit. *Erickson Living*. December, 2016, pg. 2

* **Ζώντας πολύ, βλέποντας καλά**

Η ικανότητα να βλέπεις καλά είναι μία από τις σημαντικότερες ικανότητες του ανθρώπου. Σχεδόν όλες οι δραστηριότητες στη ζωή, από τη κοντινή εργασία στους υπολογιστές ή από την ανάγνωση ενός βιβλίου μέχρι την οδήγηση, το παιχνίδι με ένα κατοικίδιο και την άσκηση ενός αθλήματος, απαιτούν καθαρή όραση. Ωστόσο, καθώς γερνάμε, δεν είναι ασυνήθιστο μια ομιχλώδης ταινία να αρχίζει να εισβάλλει στο οπτικό μας πεδίο. Όπως πολλοί ανακαλύπτουν, αναπτύσσουν καταρράκτη. Κάποτε, αυτή ήταν μια ατυχής εμπειρία και απαιτούσε κάποιες πολύ καταπιεστικές χειρουργικές επεμβάσεις. Σήμερα, μια τέτοια χειρουργική επέμβαση πραγματοποιείται στα εξωτερικά ιατρεία, με ευκολία και λίγο πόνο. Οι περισσότερες χειρουργικές επεμβάσεις καταρράκτη καλύπτονται από τις ασφαλιστικές εταιρείες. Μια σημαντική συνέπεια της χειρουργικής επέμβασης του καταρράκτη είναι ότι βοηθά τους ανθρώπους να αποτρέψουν τις πτώσεις. Οι άνθρωποι που είχαν εγχειρήσει τον καταρράκτη τους είχαν λιγότερους σπασμένους γοφούς, οι οποίοι μπορούν να αλλάξουν το παιχνίδι ως προς τους όρους υγιούς και ενεργού τρόπου ζωής. Φυσικά υπάρχουν και άλλα σημαντικά οφέλη στο να βλέπεις καλά.

Για να επωφεληθείτε από αυτό το είδος χειρουργικής επέμβασης, είναι σημαντικό να κάνετε τακτικές οφθαλμολογικές εξετάσεις. Η εκδότης του Περιοδικού της Θετικής Γήρανσης, Mary Gergen, είχε χειρουργική επέμβαση καταρράκτη πριν από αρκετά χρόνια, και με τους πολυεστιακούς φακούς της βλέπει σαν 20χρονη. Υπήρξε ευλογία το να μπορείς να βλέπεις τόσο καλά.

Από: Visions of Longevity by Erin Advedlund, *Philadelphia Inquirer*, Jan. 8, 2017, E3

* **Γιορτάζοντας μια ζωή που έχει βιωθεί: Katherine Johnson**

Ένα πορτραίτο της Katherine Johnson, τώρα 97 ετών, στο πρόσφατο περιοδικό του Vanity Fair, απεικονίζει μια φαινομενικά μοδάτα καλοντυμένη γυναίκα, που κοιτάει την κάμερα με ένα ικανοποιημένο, ελαφρώς κυνικό χαμόγελο στο πρόσωπό της. Αυτό που είναι ιδιαίτερα αξιοσημείωτο για την Δρ Τζόνσον είναι ότι ήταν

επιστήμονας της NASA, παρά τον διπλό ρατσισμό λόγω του ότι ήταν γυναίκα και Αφρό- Αμερικανίδα!

Πέρυσι, ο Πρόεδρος Obama απένειμε στην Τζόνσον το Προεδρικό Μετάλλιο της Ελευθερίας. Ένα νέο βιβλίο, το *Hidden Figures*, και μια δημοφιλής ταινία περιγράφουν την άνοδό της από ταπεινή καταγωγή. Η Johnson αποφοίτησε από το λύκειο σε ηλικία 14 ετών. Στην ηλικία των 15 ετών άρχισε να φοιτεί στο Κρατικό Πανεπιστήμιο της West Virginia. Ως φοιτήτρια, η Johnson πήρε όλα τα μαθήματα μαθηματικών που προσέφερε το πανεπιστήμιο. Αποφοίτησε με την υψηλότερη διάκριση το 1937, με πτυχία μαθηματικών και γαλλικών σε ηλικία των 18 ετών. Το 1938, η Johnson έγινε η πρώτη γυναίκα Αφροαμερικανίδα που σταμάτησε την πολιτική διακρίσεων στο Πανεπιστήμιο της Δυτικής Βιρτζίνια στο Morgantown, της West Virginia.

Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα στη διδασκαλία, υπέβαλε αίτηση στη NASA, όπου έγινε μια από τις "colored computers" (έγχρωμους υπολογιστές) όπως αποκαλούνταν οι μη λευκές γυναίκες που έκαναν υπολογισμούς. Μέσα από τη μαθηματική της λαμπρότητα, ανέβηκε τη σκάλα της NASA και τελικά έφτασε στην κορυφή του επαγγέλματός της. Η δουλειά της στη NASA περιελάμβανε τον υπολογισμό τροχιακών τροχιών και χρόνων πτήσης διαστημικών οχημάτων. Έκανε αυτήν την εργασία σε μεγάλο βαθμό με το χέρι, καθώς οι υπολογιστές τότε άρχιζαν να χρησιμοποιούνται. Ο John Glenn της ζήτησε να ελέγξει διπλά τα αποτελέσματα των υπολογισμών των ηλεκτρονικών υπολογιστών. Συμφώνησε να πάει μόνο αν η Johnson ενέκρινε το σχέδιο πτήσης. Υπολόγισε επίσης την πτήση του Άλαν Σέπαρντ και έστειλε το πλήρωμα του Απόλλωνα 11 στο φεγγάρι, για να το βάλει σε τροχιά, να το προσγειώσει πάνω του και να το επιστρέψει με ασφάλεια στη Γη το 1969. Τώρα είναι συνταξιούχος στη Βιρτζίνια.

Η ταινία, **Hidden Figures**, είναι μια θαυμάσια απόδοση της ιστορίας της, καθώς και των "έγχρωμων υπολογιστών" συναδέλφων της.

Από: Katherine Johnson by Charles Bolden. *Vanity Fair*, September, 2016, pg.

234

***** ΠΡΟΣΚΛΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ *****

* Από τον φίλο και συνάδελφο, Harry Moody, που εκδίδει το Περιοδικό Human Values in Aging (Ανθρώπινες Αξίες στη Γήρανση):

Ανησυχώ όλο και περισσότερο για το μέλλον - όχι το προσωπικό μου μέλλον, αλλά τη νέα εγγονή μου, τώρα έξι μηνών. Τι θα είναι ο κόσμος όταν θα είναι στην ηλικία μου, το 2087;

Εάν δεν πιστεύουμε ότι η κλιματική αλλαγή είναι μια κινεζική φάρσα, τότε η προοπτική δεν είναι τόσο καλή. Είναι απογοητευτικό να πιστεύω ότι οι άνθρωποι της ηλικίας μου είναι αυτοί που είναι υπεύθυνοι γι 'αυτό, όμως οι άνθρωποι της ηλικίας της θα υποστούν τις συνέπειες. Είναι εύκολο να πέσω σε απελπισία, αλλά αυτό δεν είναι εναλλακτική λύση. Είμαι Πρόεδρος του Διοικητικού Συμβουλίου του Grey Is Green, του National Senior Conservation Corp, και όταν κάνω ομιλίες για την υπερθέρμανση του πλανήτη, συχνά λέω "Η απόγνωση είναι μια μορφή άρνησης". Όλοι χρειαζόμαστε αυτό που η Joanna Macy αναφέρει ως "ενεργή ελπίδα", και όλοι μας μπορούμε να παίξουμε το ρόλο μας, γιατί "κάθε ηλικία είναι ένα όνειρο που πεθαίνει ή ένα όνειρο που γεννιέται".

Για όσους ενδιαφέρονται περισσότερο για το Gray Is Green, επισκεφθείτε τη διεύθυνση: <http://grayisgreen.org/>

Ένα άρθρο μου "Οι Ηλικιωμένοι και η Κλιματική Αλλαγή: Καμία Δικαιολογία" θα εμφανιστεί σύντομα στο περιοδικό Public Policy and Aging Report (Δημόσια Πολιτική και Έκθεση για τη Γήρανση). Για ένα αντίγραφο της, απλά στείλτε μου ένα αίτημα στο hrmoody@yahoo.com

* Η Mary Fridley και οι συνεργάτες της στο Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης (NYC) προσκαλούν όλους όσους επιθυμούν να συμμετάσχουν σε μια συζήτηση σχετικά με πιο θετικές προσεγγίσεις στην άνοια. Όπως γράφουν:

Τον Σεπτέμβριο του 2016, είχαμε την ευχαρίστηση να συγκαλέσουμε ένα πάνελ συζήτησης στα πλαίσια του διεθνούς συνεδρίου: Performing the World (Παριστάνοντας τον Κόσμο), η οποία έθεσε την ερώτηση «Μπορούμε να δημιουργήσουμε μια νέα παράσταση για την άνοια;» Μία από μας, η Susan Massad, είναι συνταξιούχος γιατρός με ένα δια βίου ενδιαφέρον για τις κοινωνικό-πολιτισμικό-βιολογικές διαστάσεις της υγείας και της ευεξίας. Η άλλη, η Mary Fridley, ηγείται μιας σειράς έργων και εργαστηρίων που βασίζονται σε αυτοσχεδιασμούς, "Laughing Matters"(Θέματα γέλιου), για ηλικιωμένους και άλλους στο NYC και σε ολόκληρη τη χώρα.

Το πάνελ προέκυψε μέσα από συζητήσεις που είχαμε με ανθρώπους - επαγγελματίες και μη επαγγελματίες – σε όλες τις Η.Π.Α. και παγκοσμίως, οι οποίοι αμφισβητούν τις παραδοσιακές (ιατρικοποιημένες) πεποιθήσεις και υποθέσεις για τη γήρανση, την απώλεια μνήμης και την άνοια. Συγκεκριμένα, υπάρχει μια αυξανόμενη αμφισβήτηση στην αντίληψη ότι η άνοια είναι μια κατάσταση του ατόμου, με το άτομο (και όχι την οικογένεια, την κοινότητα, την ευρύτερη κοινωνία) ως το "αντικείμενο θεραπείας" και μια κατάσταση "απώλειας" που έχει μια σχετικά προβλέψιμη και σταθερή εξέλιξη επιδείνωσης. Ήταν ευχάριστο να συναντήσω τόσους πολλούς που αναγνωρίζουν ότι τα άτομα με άνοια είναι κοινωνικά και δημιουργικά και αγκαλιάζουν τη δύναμη της ομαδικής δραστηριότητας για να μεταμορφώσουν την κοινωνική απομόνωση και το στίγμα που σχετίζεται με την άνοια.

Στο πάνελ του συνεδρίου PTW, συμμετείχαν δύο από αυτούς τους συναδέλφους, που και οι δύο διεξάγουν επιτυχημένα βασισμένα στην τέχνη προγράμματα για την άνοια, και η σύζυγος και βασική φροντιστής ενός ανοϊκού άνδρα. Μας φαίνεται σαφές ότι οι άνθρωποι όλων των ηλικιών επιθυμούν νέους, πιο θετικούς και ανθρωπιστικούς τρόπους να ενώσουν τους ανθρώπους γύρω από την άνοια, γι' αυτό ψάχνουμε ανθρώπους από όλα τα κοινωνικά στρώματα (και ειδικά εκείνους που ζουν ή / και εργάζονται σε φτωχές κοινότητες ή κοινότητες εγχρώμων) που θα ήθελαν να πάρουν μέρος σε αυτήν τη συζήτηση. Αν σας ενδιαφέρει, παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας μέσω της Mary στο mfridley@eastsideinstitute.org.

Ανυπομονούμε να ακούσουμε από εσάς και να συνεχίσουμε να χτίζουμε έναν πιο υγιή και εξελισσόμενο κόσμο!

***ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

* Η **Pamela Mangene** γράφει: Μόλις έλαβα την πρώτη έκδοση του περιοδικού σας. Ο συνεκδότης μου και εγώ εγγραφήκαμε σε αυτό όταν ξεκινήσαμε για πρώτη φορά το ιστολόγιο (blog) μας σχετικά με τη θετική γήρανση πριν από μερικούς μήνες. Ενθουσιάστηκα όταν είδα ότι αναφέρατε κάποια έρευνα που είχαμε χρησιμοποιήσει και σε μια δημοσίευση μας. Αγαπώ την ιδέα ότι η σκέψη καλών, θετικών σκέψεων μπορεί πραγματικά να μεταφραστεί

σε μεγαλύτερη διάρκεια ζωής.

Ακολουθεί ο σύνδεσμος για το blog.

<http://richlyaged.com/new-years-revolution-positive-aging-new-paradigm/>

Παρακαλώ διαδώστε το αν πιστεύετε ότι οι αναγνώστες σας ενδιαφέρονται.

Θέλω επίσης να σας πω πόσο εκτίμησα το σχόλιό σας για την πνευματικότητα και τη ζωή πέρα από τον προγραμματισμό. Είμαστε όλοι σε ηλικία όπου τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν σε μια στιγμή. Πολύ περίεργα, είχα ένα τηλεφώνημα φίλης σήμερα το απόγευμα για να μου πει ότι ο σύζυγός της και αγαπητός φίλος μας πέθανε τη Δευτέρα. Η μητέρα μου που πέθανε το προηγούμενο έτος μόλις ένα μήνα πριν τα 90α γενέθλιά της, έλεγε ότι η ζωή μας φέρνει πράγματα που δεν μπορούμε να τα χειριστούμε μόνοι μας και γι 'αυτό χρειαζόμαστε τον Θεό! Η πνευματικότητα - σε οποιαδήποτε μορφή - προσθέτει προοπτική και μας βοηθά να "πηγαίνουμε με τη ροή" όπως τόσο σοφά προτείνετε.

Πολλά ευχαριστώ για όλες τις καλές πληροφορίες στο περιοδικό. Θα το ψάχνω στο μέλλον.

Pamela

writers@richlyaged.com

*Η **Margaret Crowley** περιέγραψε τον χαρακτήρα ενός γηροκομείου που ονομάζεται Brookdale στο West Palm Beach, FL, όπου ζει.

Η κα Crowley, η οποία ανέπτυξε και διοικούσε ένα γηροκομείο για πολλά χρόνια, πήρε συνεντεύξεις από διάφορα μέλη του προσωπικού προκειμένου να βρει τον πυρήνα της επιτυχίας που η ζωή στο Brookdale έχει. Αναφέρει τα εξής:

1. Επίγνωση: Κάθε κάτοικος αισθάνεται γνωστός από την αρχή της εμπλοκής του στο Brookdale, και αυτό το συναίσθημα συνεχίζεται καθ 'όλη τη διάρκεια της διαμονής του.
2. Συνεργασία: Το προσωπικό συνεργάζεται για να δώσει το καλύτερο στους ενοίκους.
3. «Καρδιακή» περίθαλψη: Η εστιασμένη συμπονετική παρουσία γίνεται αισθητή από τους ενοίκους, καθώς αλληλεπιδρούν με οποιοδήποτε μέλος του προσωπικού.

Για να χαρακτηρίσουμε το συναίσθημα της ζωής εκεί, «Εδώ ξυπνάω κάθε μέρα γνωρίζοντας ότι φροντίζομαι στο σπίτι μου από ανθρώπους με γενναιόδωρες καρδιές, ικανότητες στους τομείς ευθύνης τους και πνεύμα που προωθεί την ειρήνη και την ηρεμία»

***** ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ *****

* Μάιος 4, 2017 - Greensboro, NC & May 5. 2017, Charlotte, NC

8^ο Ετήσιο Συμπόσιο Δημιουργικής Γήρανσης (Creative Aging Symposium) χρηματοδοτούμενο από το Δίκτυο της Δημιουργικής Γήρανσης (Creative Aging Network-NC). Θέμα: Δημιουργική Γήρανση σε ένα διαρκώς μεταβαλλόμενο κόσμο.

www.can-nc.org

* Ιούλιος 23-27, 2017: IAGG Παγκόσμιο Συνέδριο

Η Διεθνής Ένωση Γεροντολογίας και Γηριατρικής (International Association of Gerontology and Geriatrics) συναντιέται στο San Francisco.

Παγκόσμια Γήρανση και Υγεία: Γεφυρώνοντας την Επιστήμη, την Πολιτική και την Πρακτική (Global Aging and Health: Bridging Science, Policy, and Practice). Εγγραφές: www.iagg2017.org/program/opening-ceremony-and-lecture

=====
***** Πληροφορίες για αναγνώστες *****

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης.

- Ερωτήσεις και Ανατροφοδότηση

Εάν έχετε οποιεσδήποτε ερωτήσεις ή υλικό που θέλετε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες του περιοδικού, παρακαλώ στείλτε e-mail στη Mary Gergen στο 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

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 - στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλικάρε εδώ για Εγγραφή (Click here to Sign Up) – συμπλήρωσε την αίτηση με τα στοιχεία σου.

Αν θες να αλλάξεις ή να διαγραφείς στείλε ένα e-mail σε αυτήν την διεύθυνση: info@TaosInsitute.net

=====