



---

## THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Ιούλιος/Αύγουστος/Σεπτέμβριος,

2017

Τεύχος 102

---

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 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ... ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ  
ΣΤΗΝ ΓΗΡΑΝΣΗ”  
Wall Street Journal  
-----

- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:** Καλή Ζωή = Καλές Ιστορίες

- **ΕΡΕΥΝΑ:**

**Φιλία:** Ακόμη ένα Όφελος της Αισιοδοξίας για τη Γήρανση  
Κοινωνική Συμμετοχή και Μακροζωία

- **ΣΤΑ ΝΕΑ:**

Κοιτάζοντας την Φωτεινή Πλευρά, Ακόμη κι αν είμαι  
Φτωχός

Χαρωποί στα 95

Το Γηραιότερο, Σοφότερο, Αγριότερο Blog της Carol  
Orsborn

- **ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

- **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

- **ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

- Πληροφορίες για αναγνώστες

### **\*\*\*Σχολιασμός: Καλή Ζωή = Καλές Ιστορίες**

Ένας συνάδελφός μας, ο Dan McAdams, έγραψε ένα βιβλίο με τίτλο *Οι ιστορίες που ζούμε (The Stories We Live By)*. Όπως πρότεινε, καταλαβαίνουμε τις ζωές μας σε μεγάλο βαθμό ως ιστορίες και αυτό επιδρά στον τρόπο που ζούμε. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να δουν τον εαυτό τους σε μια αναζήτηση, μερικοί σαν να ανακάμπτουν από μια ατυχία, άλλοι αναζητούν λύτρωση και ούτω καθεξής. Ωστόσο, δεν σκεφτόμαστε πάντα τη μεγάλη ιστορία της ζωής μας. Η κάθε ημέρα γεμίζει με μικρότερες ιστορίες για το πώς κυλάει η μέρα: Προχωρά η εργασία που κάνουμε; Πήγε καλά αυτό το τηλεφώνημα με την κόρη μου; Μπαίνουμε σε μια λογομαχία; Είμαστε ευτυχισμένοι όταν η ιστορία κινείται σε μια κατεύθυνση επιτυχίας και απογοητευόμαστε ή θλιβόμαστε όταν βλέπουμε ότι αποτυγχάνει.

Οι δύο μας δίνουμε έμφαση σε ιστορίες που είναι πολύ χρήσιμες στο να πάει καλά η κάθε μέρα. Υπάρχει πρώτα από όλα το γεγονός ότι μπορούμε να δούμε τι κάνουμε ως προς τις ιστορίες. Όταν δεν παίζουμε καλά σε ένα άθλημα, δεν οδηγούμε καλά ή ξεχνάμε να κάνουμε κάτι που υποσχθήκαμε, συχνά νιώθουμε ως αποτυχίες ... μερικές φορές για ώρες. Αλλά ο λόγος που αισθανόμαστε χάλια δεν είναι το ίδιο το γεγονός. Αλλά είναι η ιστορία που λέμε για αυτά τα πράγματα. Η ήττα δεν είναι τόσο άσχημη όταν μπορείς να πεις: "Ήταν μόνο ένα παιχνίδι." Η αδυναμία να πετύχεις ένα στόχο είναι λιγότερο θλιβερή όταν μπορείς να γελάσεις με τον εαυτό σου σαν "κάποιος που δαγκώνει περισσότερο από ότι μπορεί να μασήσει". Αν μπορούμε να δούμε με ποιον τρόπο παγιδευόμαστε στις ιστορίες, είμαστε και ελεύθεροι να τις ανατρέψουμε.

Ακόμα καλύτερα, είμαστε ελεύθεροι να βρούμε εναλλακτικές ιστορίες. Ένας από τους πιο αγαπημένους μας τρόπους για να αφαιρούμε μερικά από τα καρφιά στο δρόμο της καθημερινής ζωής είναι η μετάβαση σε πιο ελπιδοφόρες ιστορίες. Όταν υπάρχει ένα ενοχλητικό περιστατικό, για παράδειγμα, ένας από μας μπορεί να πει, "αλλά κοίταξε αυτή την όμορφη μέρα και όλα όσα επιτύχαμε. Αυτό που συνέβη ήταν ασήμαντο." Κάποτε πέσαμε θύματα απάτης, ένα γεγονός που μας απασχόλησε για εβδομάδες ... μέχρι να μπορέσουμε να αρχίσουμε σιγά-σιγά να επικεντρωνόμαστε σε μια ιστορία που έλεγε ότι ήταν το αποτέλεσμα της μεγάλης επιθυμίας μας να βοηθήσουμε κάποιον που αγαπούσαμε. Ακόμη και εν μέσω μίας ενοχλητικής εκδήλωσης, μπορεί κανείς να πει, «τι καλή ιστορία μπορεί αυτό να κάνει». Μια καλή ζωή είναι συχνά η ανεύρεση μιας καλής ιστορίας.

Ken and Mary Gergen

### \*\*\*ΕΡΕΥΝΑ\*\*\*

#### \* Φιλία: Ακόμη ένα Όφελος της Αισιοδοξίας για τη Γήρανση

Σε προηγούμενα τεύχη, έχουμε αναφερθεί σε ορισμένες μελέτες που δείχνουν ότι οι θετικές προσδοκίες για την γήρανση μας κάνουν καλό. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που κοιτούν προς τα μελλοντικά χρόνια ζουν πολύ περισσότερο από όσους είναι απαισιόδοξοι σχετικά με τη γήρανση. Η παρούσα μελέτη προσθέτει μια άλλη διάσταση. Καθώς οι άνθρωποι γερνούν, μετακομίζουν από τις παλιές τους γειτονιές, αποχωρούν από την εργασία τους ή γίνονται λιγότερο δραστήριοι και εξωστρεφείς, χάνουν επαφή με τους παλιούς τους φίλους. Μερικοί πεθαίνουν επίσης. Ωστόσο, η έρευνα συνεχίζει να δείχνει ότι οι φιλικές συναναστροφές είναι σημαντικές για την υγεία και την ευεξία στην τρίτη ηλικία. Αυτή η έρευνα ενδιαφέρθηκε για το κατά πόσο οι προσδοκίες μας για τη γήρανση θα μπορούσαν να επηρεάσουν τις σχέσεις μας καθώς μεγαλώνουμε. Είναι πιθανό οι προσδοκίες μας ότι θα μείνουμε μόνοι, να μειώνουν το κίνητρό μας να αναζητήσουμε νέους φίλους - ότι αναπτύσσουμε μια στάση του τύπου "Για ποιο λόγο;". Αντίθετα, αν έχουμε θετικές προσδοκίες, μπορούμε να αναζητούμε νέους φίλους καθώς μετακομίζουμε σε νέες τοποθεσίες.

Για να εξερευνηθούν αυτές τις δυνατότητες, μια μελέτη έγινε με ένα μεγάλο δείγμα ηλικιωμένων μαύρων γυναικών από τη Βαλτιμόρη. Ένα σημαντικό συμπέρασμα ήταν ότι οι βασικές προσδοκίες των συμμετεχόντων για τη γήρανση σχετιζόνταν σημαντικά με το κοινωνικό τους δίκτυο 2 χρόνια αργότερα. Εκείνες που είχαν θετικές προσδοκίες για τη γήρανση ανέπτυξαν περισσότερους νέους φίλους από εκείνες που είχαν αρνητικές. Αυτοί δεν ήταν αναγκαστικά στενοί φίλοι, αλλά ήταν άνθρωποι που υπολογίζονταν ως μέρος του κοινωνικού τους δικτύου. Επίσης, οι πιο θετικές προσδοκίες για τη γήρανση συσχετιζόνταν με μεγαλύτερο βαθμό αισθήματος κοινωνικής υποστήριξης, σε σύγκριση με εκείνες με πιο αρνητικές προσδοκίες.

Αυτά τα ευρήματα δεν δείχνουν μόνο ότι η διατήρηση μιας θετικής στάσης οδηγεί σε μεγαλύτερη κοινωνική στήριξη, αλλά ότι έμμεσα βελτιώνουν την υγεία στην μετέπειτα ζωή.

Πηγή: Positive expectations regarding aging linked to more new friends in later life by J. A. Menkin, T. F. Robles, T. L. Gruenewald, E. K. Tanner, & T. E. Seeman. *J. Gerontol B. Psychol Sci Soc Sci*, 2017, 72, 771-781.

#### \* Κοινωνική Συμμετοχή και Μακροζωία

Έχουμε αναφερθεί σε προηγούμενα τεύχη ότι οι έγγαμοι άνθρωποι είναι πιθανό να ζήσουν περισσότερο από τους εργένηδες. Η παρούσα έρευνα προσθέτει μια άλλη διάσταση στη σύνδεση μεταξύ κοινωνικής συγγένειας και μακροζωίας. Η ψυχολόγος Julianne Holt-Lunstad, από το Πανεπιστήμιο Brigham Young, προέβη σε ανάλυση 148 ερευνητικών μελετών που δημοσιεύθηκαν σε διάστημα 28 ετών για να διαπιστώσει εάν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του επιπέδου της κοινωνικής συμμετοχής (που αποκάλεσε "δημοτικότητα") και τη μακροζωία. Όρισε τη δημοτικότητα ως προς το

μέγεθος του δικτύου φίλων κάποιου, ακόμα κι αν ζούσε μόνος του, και πόσο συχνά συμμετείχε σε κοινωνικές δραστηριότητες.

Οι αναλύσεις της Holt-Lunstad έδειξαν ότι σε όλες τις μελέτες, εκείνοι με μεγάλα κοινωνικά δίκτυα, που ζούσαν με άλλους και που είχαν υψηλή συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες ζούσαν περισσότερο από ό, τι οι λιγότερο κοινωνικοί. Οι άνθρωποι που είχαν μεγαλύτερα δίκτυα φίλων αύξησαν την πιθανότητα επιβίωσης τους μέχρι το τέλος της έρευνας κατά 50% σε σχέση με όσους είχαν λιγότερους φίλους. Το πιο ενδιαφέρον σημείο από τη σκοπιά μας, ήταν ότι αυτοί που είχαν ποιοτικές σχέσεις είχαν 91% υψηλότερο ποσοστό επιβίωσης από αυτούς που είχαν κακές σχέσεις. Η κοινωνική απομόνωση αύξησε τις πιθανότητες θανάτου πιο πολύ από την παχυσαρκία, τη σωματική αδράνεια ή την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Μόνο το κάπνισμα ήταν τόσο επιζήμιο για την υγεία κάποιου όσο η κοινωνική απομόνωση.

Υπάρχουν πολλοί πιθανοί λόγοι για αυτές τις υψηλές συσχετίσεις. Προφανώς, οι άνθρωποι που δεν είναι σε καλή υγεία, πιθανά να κλείνονται, και να μην έχουν ευκαιρίες για κοινωνική συμμετοχή. Επίσης, όταν υπάρχει μεγάλη κοινωνική συμμετοχή, οι άνθρωποι είναι πιο πολύ σωματικά δραστήριοι. Και όπως λέει και η παροιμία, " ή το χρησιμοποιείς ή το χάνεις ". Οι στενοί φίλοι είναι επίσης πιθανό να σας ενθαρρύνουν να δείτε έναν γιατρό όταν έχετε συμπτώματα και να φροντίσετε τον εαυτό σας. Αλλά τα ευρήματα σχετικά με την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων του ατόμου είναι πολύ ενδιαφέροντα, διότι κανένας από αυτούς τους πιο προφανείς λόγους δεν παρέχει μια καλή εξήγηση. Είναι πιθανό ότι απλώς η ευτυχία στις σχέσεις του ατόμου έχει συνέπειες στο σωματικό του σύστημα; Άλλη έρευνα δείχνει ότι οι σχέσεις που βασίζονται στην καλοσύνη και την ανιδιοτελή γενναιοδωρία οδηγεί σε σχέσεις που προσφέρουν τα μεγαλύτερα οφέλη για την υγεία. Αναμένουμε μελλοντική έρευνα για το θέμα αυτό.

Πηγή: Popular People Live Longer by Mitch Prinstein, *New York Times*, June 4, 2017, SR 10.

**\*\*\* ΣΤΑ ΝΕΑ \*\*\***

### **\* Κοιτάζοντας την Φωτεινή Πλευρά, Ακόμη κι αν είμαι Φτωχός**

Τι διαφορά μπορεί να κάνει μια θετική άποψη για τη γήρανση, αν κάποιος έχει μια πολύ ανασφαλή οικονομική κατάσταση; Σε αυτήν την έρευνα, οι ερευνητές συνέκριναν δύο ομάδες ανθρώπων. Αυτοί που χαρακτηρίζονταν ότι ζουν σε «επισφαλείς συνθήκες» έναντι εκείνων που η κατάσταση τους θεωρήθηκε «ασφαλής». Αυτή η μελέτη, που έγινε στη Γερμανία, περιλάμβανε περίπου 2.000 άτομα, που ονομάστηκαν ασφαλείς, και περίπου 250 που χαρακτηρίστηκαν επισφαλείς. Η μέση ηλικία των συμμετεχόντων στη μελέτη ήταν 55. Στις μετρήσεις για τη σωματική τους υγεία, ευεξία και συμπεριφορά, τα κοινωνικά και ψυχολογικά αποθέματα, οι ασφαλείς άνθρωποι ήταν πολύ καλύτερα από τους επισφαλείς.

Η ευημερία αναγνωρίζονταν σημαντικά ως την ασφάλεια που ένιωθαν οι άνθρωποι, έναντι των επισφαλών. Οι άνθρωποι που είχαν ταξινομηθεί ως επισφαλείς είχαν ποικίλες ιδέες για τη γήρανση. Αλλά το πιο σημαντικό ήταν ότι αυτοί που υιοθετούσαν μια θετική άποψη για τη γήρανση ήταν καλύτερα από όσους δεν το έκαναν. Βαθμολόγησαν τον εαυτό τους ότι έχουν υψηλότερη αίσθηση ευημερίας από όσους δεν έβλεπαν τη γήρανση θετικά. Επίσης, ήταν πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε σωματική δραστηριότητα, είχαν περισσότερους φίλους και ήταν πιο ανοικτοί να αξιοποιήσουν στο έπακρο τα αποθέματα τους για ένα θετικό γήρας.

Πηγή: Aging in Precarious Circumstances: Do Positive Views on Aging Make a Difference by Catrinel Craciun, Paaul Gellert, & Uwe Flick. *The Gerontologist*, 2017, 57, 517-528.

### \* **Χαρωποί στα 95**

Η Βασίλισσα της Αγγλίας, Ελισάβετ Β', γιόρτασε τα 90α γενέθλιά της. Ο σύζυγός της, Πρίγκιπας Φίλιππος, είναι 95 ετών και μόλις ανακοίνωσε την επίσημη συνταξιοδότησή του από τα βασιλικά του καθήκοντα. Η Βασίλισσα συνεχίζει να βασιλεύει, να κάνει επίσημες επισκέψεις, να ιππεύει άλογα, να στηρίζει δημόσιες δεξιώσεις και να φοράει κομψά ρούχα. Είναι μεταξύ του αυξανόμενου ποσοστού του πληθυσμού στο Ηνωμένο Βασίλειο που είναι 85 συν. Εν τω μεταξύ, μια διαχρονική μελέτη από τον Καθηγητή Carol Jagger του Πανεπιστημίου του Newcastle, στην οποία συμμετείχαν 200 άτομα άνω των 85 ετών, έδειξε ότι ενώ μια μειονότητα ήταν μοναχική, κυρίως όταν γίνονταν χήροι/ες, οι περισσότεροι έγιναν πιο χαρούμενοι με την πάροδο του χρόνου. Η ομάδα είναι τώρα 95, και ανεξάρτητα από το εισόδημα, πολλοί αυτοεξυπηρετούνται, μπορούν να ντύνονται και να περπατούν μόνοι τους. Οι μισοί από αυτούς ασκούνται για ευχαρίστηση, το 20% ανήκει σε συλλόγους και το 10% βοηθάει άλλους. "Αυτό που έχει σημασία είναι ότι συνδέονται στενά με την οικογένεια και τους φίλους", λέει ο Jagger.

Πηγή: Britons at 90 – Healthier, wiser, more independent, but it helps if you are rich. By Yvonne Roberts. *The Guardian*. Sent to us by a British friend.

<https://www.theguardian.com/society/2016/apr/17/britons-at-90-healthier-wiser-indepdent-rich-queen>

### \* **Το Γηραιότερο, Σοφότερο, Αγριότερο Blog της Carol Orsborn**

---

#### **ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ BLOG;**

Το *Γηραιότερο, Σοφότερο, Αγριότερο* είναι ένας διαλογισμός και το χρονικό του ταξιδιού μου για να γίνω πιο άγρια με την ηλικία μου σε αυτούς τους επικίνδυνους καιρούς.

***Επτά Βασικά Θέματα:***

---

## **ΕΜΕΙΣ ΠΟΥ ΕΙΜΑΣΤΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΙ/ΕΣ**

*Η πραγματική φύση του γήρατος σε όσους από εμάς το ζούμε*

Τι είναι το γήρας για όσους από εμάς το ζούμε; Νωρίτερα στις ζωές μας, περιμέναμε είτε να συνεχίσουμε όπως ήμασταν για πάντα, σημαδεμένοι από ένα σκληρό σταμάτημα στο τέλος, ή να ξεθωριάσουμε απαλά μες τη σκοτεινή νύχτα. Δεν περιμέναμε να αντιμετωπίσουμε ένα νέο όριο, αισθανόμενοι πιο ζωντανοί από ποτέ. Η ειρωνεία σχεδόν μας καταβάλλει, καθώς ξεπερνούμε μέσα από το μυστήριο της ηλικίας ένα παράδοξο κάθε φορά.

---

## **Η ΕΝΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΧΕΤΙΖΕΣΘΑΙ**

*Το παράδοξο μεταξύ της επιθυμίας να ανήκουμε και της επιθυμίας για μοναξιά*

Ποια είναι η πρόκληση του να αγαπάμε άλλους στο σημείο τομής των γηρατειών και των επικίνδυνων καιρών μας; Ποτέ πριν δεν είχαμε περισσότερα να μοιραστούμε και ποτέ δεν αισθανθήκαμε τόσο περιθωριοποιημένοι. Παλεύουμε με την επιθυμία μας να ανήκουμε –και την επιθυμία για μοναξιά. Παραδόξως, είναι στα όρια όπου αναπτύσσουμε νέες δυνατότητες όχι μόνο να βιώνουμε μεγαλύτερη αγάπη, αλλά να ανακαλύπτουμε ότι μας αγαπούν.

---

## **Η ΕΠΟΧΗ ΜΑΣ**

*Η κατάσταση του κόσμου την στιγμή της κορύφωσης μας*

Δεν είναι εύκολο να είσαι γέρος αυτήν την εποχή, που όλοι επιθυμούν να έχουν κάνει ή να κάνουν περισσότερα. Στόχος μας είναι να είμαστε ο καλύτερος, αλλά γιατί τόσοι πολλοί άνθρωποι πρέπει να είναι κοιμισμένοι, ηλίθιοι, εγωιστές ή και απλά κακοί; Ποιες είναι οι υποχρεώσεις και οι περιορισμοί μας, ταξιδεύοντας σε έναν κόσμο που έχει σαφώς ξεφύγει από τον έλεγχό μας;

---

## **ΑΓΡΙΕΨΕ ΜΕ ΤΟ ΓΗΡΑΣ**

*Γινόμαστε μεγάλοι αλλά και ολόκληροι*

Ποια είναι τα εμπόδια και η πολυπλοκότητα του τι χρειάζεται για να γίνεις ο αυθεντικός σου εαυτός; Βλέπουμε τη σκιά μας, αξιοποιώντας πολλά από αυτά που είχαμε απορρίψει για τον εαυτό μας και τις ζωές μας, καθώς και εγκαταλείπουμε τις προηγούμενες χρήσιμες πτυχές που έχουν γίνει υπερφίαλες. Στην εποχή μας, αυτός ο θρίαμβος του πνεύματος συχνά απορρίπτεται από τους άλλους ως «εκκεντρικός» ή «ιδιόρρυθμος». Φοβόμαστε την απόρριψη, αλλά συνειδητοποιούμε ότι με το να γινόμαστε πληρέστερα ο εαυτός μας, δεν γινόμαστε μόνο δύσκολοι, γινόμαστε ολόκληροι.

---

## **ΗΤΤΑ ΚΑΙ ΝΙΚΗ**

*Ό,τι χάθηκε, κερδίζεται μέσω της γήρανσης*

Ποια είναι η σχέση ανάμεσα στον πόνο και την πνευματική ανάπτυξη; Πόσο ειρωνικό είναι ότι τα πράγματα από τα οποία φοβόμαστε περισσότερο μπορούν να γίνουν καταλύτες για αυτό που εκτιμούμε περισσότερο: την βαθύτερη εκτίμηση της ζωής, την μεγαλύτερη ικανότητα για χαρά και την ανείπωτη χάρη μιας καρδιάς που έχει σπάσει.

## **Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ**

*Αναμενόμενη λύπη και απρόσμενο πάθος*

Οι κληρονομίες είναι προσωπικές και των γενεών. Πού πετύχαμε και πού έχουμε αποτύχει; Ομολογώ ότι πίστευα τόσο πολύ στη αφοσίωση της γενιάς μας για αγάπη και δικαιοσύνη, που ήμουν βέβαια ότι το πνεύμα της εποχής θα έκανε το δύσκολο έργο για εμάς. Όχι πια. Η παραπλανημένη μου πίστη στην πορεία της ιστορίας έχει επιτέλους ενηλικιωθεί. Μιλούνται λέξεις που έπρεπε να έχουν ειπωθεί χρόνια πριν.

## **ΤΑ ΜΕΤΡΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΜΑΣ**

*Γιατί οι τελευταίες μέρες μας σημαίνουν περισσότερα*

Πιστεύω ότι έχω προετοιμαστεί για έναν καλό θάνατο. Αλλά μυστικά, αναρωτιέμαι αν θα διατηρήσω την πίστη μου ότι είμαι αγαπητή από τον Θεό ή θα χαλάσω το τέλος ελπίζοντας για ανταμοιβή και φόβο τιμωρίας; Προς το παρόν, πιστεύω ότι όλα γίνονται για κάποιο λόγο – για να πάρουμε διδάγματα, για να αντέξουμε τον πόνο, για να δώσουμε ή να λάβουμε καλοσύνη, για να προσκαλέσουμε το θάρρος και για να εισπράξουμε συγχώρεση. Αυτό, στην πραγματικότητα, είναι η ουσία του τι σημαίνει να είσαι γηραιότερος, σοφότερος, αγριότερος.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μπορείτε να μοιραστείτε τις σκέψεις σας μαζί μου και με την κοινότητά μας σχετικά με αυτή τη νέα κατεύθυνση για το blog καθώς και το δικό σας ταξίδι για να γίνεται άγριος-α με την ηλικία στην **ενότητα των σχολίων** στο τέλος αυτής και κάθε εισόδου όπως δημοσιεύεται στο [CarolOrsborn.com](http://CarolOrsborn.com).

**Για δωρεάν εγγραφή στο Γηραιότερο, Σοφότερο, Αγριότερο κλικάρε εδώ -click [HERE](#) Για να διαβάσετε περισσότερα για το blog, κλικάρε εδώ -click [HERE](#)**

---

## **\*\*\* ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ**

\* [GLOBAL POSITIVE AGING](#) (ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΘΕΤΙΚΗ ΓΗΡΑΝΣΗ). Το "Pass It On Network" είναι ένα διεθνές δίκτυο που προάγει τη θετική γήρανση. Μάθετε περισσότερα στη διεύθυνση:

<http://passitonnetwork.org/>

\* Στάλθηκε σε μας από τη Dawn Dole:

<http://vimeo.com/31733784>

Μια φίλη έφτιαξε ένα σύντομο βίντεο από τη φίλη της, Μάια, το πρωί, καθώς ασκείται στη γιόγκα. Ένα όμορφο και χαλαρό Σκανδιναβικό σκηνικό, με ένα ιδιαίτερο τέλος.

**\*\*\*ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ\*\*\***

\* Η Marsha McDonough γράφει:

Γεια σου Μαίρη,

Ίσως να σου αρέσει το ακόλουθο site <http://www.agingiscool.com/>

Είναι το κέντρο μιας ομάδας ανθρώπων πρώτης γραμμής στο Όστιν (Austin) που οργανώνουν τρόπους για να συνδεθούν οι ηλικιωμένοι αυτοπροσώπως μεταξύ τους με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Τι φοβερή ιδέα και φαίνεται να επεκτείνεται σαν πυρκαγιά. Οι αναγνώστες σας ενδέχεται να εμπνευστούν να ξεκινήσουν κάτι ανάλογο στις πόλεις τους.

Μία πελάτης μου το μοιράστηκε μαζί μου και εγώ μοιράστηκα μαζί της το περιοδικό σας. Η πελάτης μου είναι ενθουσιασμένη να προσθέσει το περιοδικό σας στη σελίδα πηγών του σάιτ " aging is cool ". Ευχαριστώ εσένα και τον Ken που συνεχίζετε το project της θετικής γήρανσης, Marsha

Marsha McDonough, Ph.D.

Ψυχολόγος

2600 Tom Miller Street

Austin, Texas 78723

(512) 448-5070, vm

[marsha@conversing.us](mailto:marsha@conversing.us)

[www.conversing.us](http://www.conversing.us)

\* Η Kathryn Lee γράφει:

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ενημερώσουμε για το πρώτο συνέδριο για τη γήρανση που θα πραγματοποιηθεί στη Νότια Αυστραλία, τον Νοέμβριο του 2017. Με έμφαση στην επιχειρηματική και κοινωνική καινοτομία της σύγχρονης γήρανσης, το πρόγραμμα του συνεδρίου έχει σχεδιαστεί για να εμπνεύσει τις επιχειρήσεις σε διεθνές, εθνικό και τοπικό επίπεδο να εντοπίσουν και να ασχοληθούν με τις αναπτυσσόμενες ευκαιρίες στον κλάδο της Θετικής Γήρανσης (Ageing Well) μέσω πολλαπλών βιομηχανιών.

<http://ageingwellrevolution.com.au>

Kathryn [kathryn@luminoevents.com.au](mailto:kathryn@luminoevents.com.au)

\* Η Kristen Domonell γράφει για το άρθρο της σχετικά με το πώς τα κορμιά μας βελτιώνονται με την ηλικία:



Γεια σας Gergens!

Εδώ είναι αυτό το άρθρο στο οποίο συνεισφέρατε:

<https://www.silversneakers.com/blog/4-ways-your-body-gets-better-with-age/>

Ευχαριστώ για τη βοήθεια σας! Kristen

\* Jacob Klein

Γεια σας,

Αγαπώ ότι ενημερώνετε για ιστοσελίδες για άτομα με αναπηρίες! Σκέφτηκα ότι αυτό θα ήταν μια χρήσιμη προσθήκη στη σελίδα των πηγών σας:

<https://sportfacts.org/guide-to-attending-a-ballgame-for-disabled-special-needs-senior-citizens/>

Το βρήκα αρκετά χρήσιμο και ενημερωτικό ως πατέρας με ένα παιδί με ειδικές ανάγκες. Ελπίζω ότι μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε.

Ευχαριστώ πάλι, Jacob <[kleinja@gmail.com](mailto:kleinja@gmail.com)>

---

\*\*\*ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ\*\*\*

### **\*Ένα Νέο Περιοδικό Ανοιχτής Πρόσβασης**

***Καινοτομία στη Γήρανση (Innovation In Aging)***. Oxford University Press. [academic.oup.com/innovateage](http://academic.oup.com/innovateage)

1-4 Μαρτίου 2018. Σύλλογος για τη Γεροντολογία στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση. Ετήσια Συνάντηση και Συνέδριο για την Εκπαιδευτική Ηγεσία. Atlanta, GA

Λάβετε μέρος με τις Jane Giddan, Mary Gergen και Ellen Cole στην "Εβδομάδα Διαλόγου με τις Συγγραφείς" όπου συζητούν τα τρία βιβλία τους:

- 70 κεράκια! Γυναίκες στην 8η δεκαετία της ζωής τους (70Candles! Women Thriving in the 8th Decade)
- Θετική Γήρανση: Σκυλίσιας Μέρες με ένα Κόκκαλο και Άλλα Δοκίμια (Positive Aging: Dog Days with a Bone and other Essays)
- Συνταξιοδοτούμαι αλλά δεν δειλιάζω (Retiring But Not Shy)

6 – 10 Νοεμβρίου ζωντανό διαδικτυακό σεμινάριο (live webinar) την Παρασκευή 10 Νοεμβρίου στις 10:00 πμ ΗΠΑ Ανατολική ώρα. Δευτέρα - Πέμπτη αυτής της εβδομάδας ελάτε σε διάλογο με τις συγγραφείς εικονικά σε ένα κοινοτικό χώρο του blog και στη συνέχεια την Παρασκευή συμμετέχετε στο live webinar. Ανοικτό και δωρεάν στο κοινό.

Για πληροφορίες και συμμετοχή επισκεφτείτε:

<https://taoslearning.ning.com/conversations/dialogue-with-the-authors-gergen-giddan-cole-positive-aging>

Λάβετε μέρος πρώτα στην εκπαιδευτική κοινότητα στο:

<https://taoslearn- ing.ning.com>.

=====

**\*\*\* Πληροφορίες για αναγνώστες \*\*\***

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης.

- Ερωτήσεις και Ανατροφοδότηση

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή υλικό που θέλετε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες του περιοδικού, παρακαλώ στείλτε e-mail στη 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) – 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](mailto:info@TaosInsitute.net)

=====