

=====
Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
Januar/Februar 2010
=====

Rundbrief „Positiv Altern“
von Kenneth und Mary Gergen
fuer einen produktiven Dialog zwischen Forschung und Praxis unterstuetzt durch die
Web-based Health Education Foundation und dem Taos Institut
„Das Beste an Einblicken ins Alter ...“ Wall Street Journal

Ausgabe Nummer 60

Uebersetzt von Peter Lausberg und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg:
www.mics.de)

In dieser Ausgabe

-
- KOMMENTAR: Der Rundbrief: Ein kleiner Geburtstag
 - FORSCHUNG: Raue Ereignisse und Resilienz
 Online-Spiel gespielt zwischen aelteren Erwachsenen
 Einladung zur Beteiligung an Wohlbefindens-Forschung
 - IN DEN NACHRICHTEN: Gemeinde Kollaboration fuer Langlebigkeit
 Fitness Training fuer das alternde Gehirn
 - BUCHBESPRECHUNG, WEBSEITEN UND HUMOR
 - LESERECHO
 - OFFENE EINLADUNG
 - VERANSTALTUNGSHINWEISE
 - Leserinformation

*** KOMMENTAR: Der Rundbrief: Ein kleiner Geburtstag

Dies ist die 60ste Ausgabe des Rundbriefs, Ein Geburtstag besonderer Art und wir
als Eltern sehen mit großer Freude unser Kind erwachsen werden. Es ist auch ein
geeigneter Moment, um die zentrale Botschaft des Rundbriefs erneut einzuführen
und zu erlaeuern, wie sie sich als Leser beteiligen koennen. Seit seinem Start vor
acht Jahren hat sich die Leserschaft des Rundbriefs schnell verfielfaeltigt und nun
tausende von Abonnenten in fuef Laendern erreicht. Hierzu gehoeren

Gerontologen, Gesundheitsforscher, therapeutisch Taetige, Anbieter von Dienstleistungen fuer Aeltere und andere Interessenten.

Unser Hauptanliegen ist es erhellende Ressourcen aus Forschung, professioneller Praxis und Alltagsleben, die zu einer Wertschaetzung des Altersprozesses beitragen, zusammen zu tragen. Die langwaehrende Idee von Altern als Verfall veraendernd, bemuehen wir uns eine Vision der Lebensspanne zu kreieren, in welcher Altern eine unvergleichliche Periode menschlicher Bereicherung darstellt. Eine solche Revolution basiert vital auf den Gemeinschaften aus Forschung und professioneller Praxis, die sich auf die erwachsene Bevoelkerung, speziell ueber 50 konzentrieren. Innerhalb solcher Gemeinschaften koennen neue Ideen, Einsichten und praktische Unterstuetzung hervorgebracht werden. Durch Fokussierung auf die positiven Entwicklungen des Alterns, zusammen mit der Verfuegbarkeit relevanter Ressourcen, Faehigkeiten und Resilienzen, bringen Forscher nicht nur nuetzliche Einsichten in den Bereich der Praxis, sondern unterstuetzen auch Hoffnung und Aktivitaet unter aelteren Erwachsenen. Dadurch dass sie sich jenseits von Schadensregulation und Vorbeugung bewegen, um Wachstum und Entwicklung zu betonen, tragen Praktiker zur sozialen Rekonstruktion des Alterns bei. Zudem haben wir festgestellt, dass unsere nicht professionelle Leserschaft bedeutsame und kreative Dimensionen zu dieser Arbeit beitraegt.

An dieser Stelle moechten wir sagen, dass wir Beitrage von unserer Leserschaft, ob professionel mit dem Thema befasst oder nicht, schaelzen. Wenn sie schriftliche oder praktische Beitraege haben, von denen sie glauben, dass sie fuer unsere Leserschaft von besonderem Interesse sein koennten, teilen sie diese bitte mit uns. Wir besprechen auch ausgewaehlte Buecher, Filme und Internetseiten und machen auf relevanten Tagungen und Workshops aufmerksam. Bitte senden sie ihre Vorschlaegen an Mary Gergem unter gv4@psu.edu. Wir moechten diesen Augenblick auch nutzen, um unsere Wertschaetzung fuer unsere Uebersetzer des Rundbriefs auszudruecken: Alain Robiolo (franzoesisch), Mario Ravazzola (spanisch), Thomas Friedrich-Hett/Peter Lausberg/Sylvia Roderburg (deutsch), Angelo Mussoni (italinenisch) und Su-fen Liu (chinesisch). Alle Ansternungen zuz Veroeffentlichung und Uebersetzung des Rundbriefs werden ehrenamtlich geleistet. Vergangene Ausgaben des Rundbriefs sind archiviert unter www.positivaging.net. Um uns selbst noch mal vorzustellen, Kenneth Gergen ist Senior Professor am Swartmore College und Mary Gergen ist emeritierte Profeesorin der Penn State Universitaet, Brandywine. Ken und Mary sind beide Mitglieder des Vorstands des Taos Instiuts, einer nonproft Oragnisation, die an der Schnittstelle sozial-konstruktionistischer Theorie und sozialer Praxis arbeitet. Jeder der beiden hat eine lange Vorgeschichte des Engagements in Bereichen der Gerontologie, der wissenschaftlicher Forschung und therapeutischer Praxis. Bitte teilen sie diesen Rundbrief mit jedem den sie wuenschen. Neue Leser halten unser Feuer am Leben.

Ken and Mary

*** FORSCHUNG: Raue Ereignisse und Resilenz ***

Ein Leser des Rundbriefs, Bobbie Rouge, schrieb uns vor kurzem, „ es ist manchmal schwierig zu erfassen, dass verlieren ermoeglicht gewinnen zu lernen.“ Oder man koennte auch sagen, mit Unglueck befasst zu sein mag auf lange Sicht Vorteile

bringen. Diese Moeglichkeit ging uns durch den Kopf, als wir einen aktuellen Bericht ueber Resilienz lasen. Der Inhalt ist bedeutsam: wenn wir Altern sind wir normalerweise mit einer Reihe von ungluecklichen Umstaenden konfrontiert, das koennen geundsheitsbezogene Defizite sein, Verluste nahe stehender Beziehungen oder andere Beeintraechtigungen des persoenlichen Gleichgewichts. Es ist nicht wichtig wie wir diese Nachteile vermeiden, sondern wie wir mit ihnen umgehen.

Die Forscher untersuchten das Leben von 174 Menschen zwischen 68 und 82 Jahren. Einen Fragebogen nutzend maßen sie den Grad der Benachteiligung den eine Person erlitten hatte (definiert als einen Umstand, der einen signifikanten Rueckgang der Lebensqualitaet produzierte) sowie ihr Resilienzmaß (hoch oder niedrig). Resilienz ist im Wesentlichen die Moeglichkeit, sich von negativen Ereignissen zu erholen.

Innerhalb der Stichprobe wurden 55 als resilient, 79 als vulnerabel und die verbleibenden 40 als dazwischen liegend beschrieben. Das Ziel der Studie war zu verstehen, welche Faktoren dabei helfen den Einfluss von nachteiligen Umstaenden zu bewaeltigen und Menschen resilient werden zu lassen.

Am wichtigsten war, dass die als resilient eingeschaeztzten Copingstile hatten, in denen sie sagten, sie haetten aus ihren Problemen in der Form gelernt, dass sie eventuell etwas aus ihren negativen Erfahrungen gewonnen haetten. Resiliente Menschen waren zudem in der Lage, die neue Realitaet zu akzeptieren, mit ihr zu leben und sie in ihr Leben zu integrieren. Ein Copingstil der nicht zu Resilienz fuehrte wurde „vermeidendes Coping“ genannt, hierbei wurden die Probleme nicht angenommen, der Fokus lag vielmehr auf negativen Gefuehlen – ein Mitleidsyndrom, charakterisiert durch Depression, Hoffnungslosigkeit und Ueberwaeltigtsein.

Ebenso interessant, resiliente Menschen haben mehr Beziehungen die sie als gut bewerten, sie sind staerker in ihren Gemeinschaften integriert, und neigen weniger dazu sich allein oder isoliert zu fuehlen. Sie tendieren eher dazu von „freundlichen Nachbarschaften“ zu sprechen und sie leben an Orten, wo Menschen nacheinander sehen. Nach den in der Studie genutzten Messinstrumenten scheinen Frauen auch resilienter als Maenner zu sein. Die Forscher schlagen sozialpolitische Maßnahmen vor, die Resilienz bei aelteren Menschen erleichtern koennen, was z.B. barrierefreie Zugaenge und soziales Engagement beinhalten koennte.

Aus: Examining Resilience of Quality of Life in the Face of Health-Related and Psychosocial Adversity at Older Ages: What is ‘Right’ About the Way We Age?” by Zoe Hildon, Scott M. Montgomery, David Blane, Richard D. Wiggins, and Gopalakrishnan Netuveli. *The Gerontologist*, 2009, 50, 36-47.

*** FORSCHUNG: Online Partnersuche unter aelteren Erwachsenen ***

Seit dem Februar der Valentins Monat ist und die Gedanken romantisch werden koennten, ist es interessant die Entwicklung bei den Online Verabredungen unter aelteren Menschen zu beobachten. Wonach suchen die Menschen und wie treffen sie ihre Wahl, im Vergleich zu juengeren Generationen, die ebenfalls Online nach einem Partner Ausschau halten?

In dieser Untersuchung wurden 600 persönliche E-Mails von in 4 Altersgruppen unterteilten Menschen ausgewertet (20-34, 40-54, 60-74 und älter als 75), alle suchten nach einem Partner des anderen Geschlechts. 84% waren weißer Hautfarbe, 38% hatten Hochschulabschlüsse und mit steigendem Alter, waren sie häufiger verwitwet und/oder berentet. Alle Teilnehmer wurden aus dem „Yahoo! Personals ads“ rekrutiert und waren einverstanden, einen Fragebogen auszufüllen. Im ersten Teil des Fragebogens beschrieben sich die Personen selbst und ihren idealen Partner, indem sie multiple choice Fragen zum Aussehen, ethnischer Zugehörigkeit, Religion, Einkommen etc. beantworteten. Im zweiten Teil schrieben sie einen kleinen Aufsatz „in meinen eigenen Worten,“ in welchem sie sich selbst und ihren gewünschten Partner beschrieben.

Wie die Untersuchung in allen Altersgruppen zeigte, wünschen sich Männer, Frauen die jünger sind als sie selbst. Zudem wird die Diskrepanz zwischen eigenem Alter und gewünschtem Alter der Partnerin immer größer, je älter der Mann ist. Demnach bevorzugt ein 20-jähriger Mann z.B. eine Frau, die nicht älter als 19 ist. Für einen 30-jährigen sollte sie nicht älter als 25 und für einen 60-jährigen nicht älter als 45 sein. Frauen bevorzugen Männer die durchweg älter sind als sie selbst, bis zum 75. Lebensjahr. Ab diesem Moment suchen Frauen Männer, die jünger sind als sie selbst. Die Forscher waren überrascht, dass Frauen die jünger als 75 waren, immer noch einen älteren Mann bevorzugten, da sie in anderen Untersuchungen erklärten, dass sie keine Betreuerin oder noch einmal Witwe sein wollen. Wie auch immer, insgesamt fanden zumindest einige Männer, Frauen, ungeachtet ihres Alters, begehrenswert.

Des Weiteren möchten Frauen aller Altersgruppen einen Mann, mit einigermaßen hohem Status. Die Forscher vermuten, dass Frauen wählerischer sind, wenn sie einen Partner aussuchen als Männer. Häufiger als Männer haben Frauen spezielle Anforderungen im Kopf, die sie ausdrücken, in der Art, wie sie ihren idealen Gefährten beschreiben. Männer, so scheint es, waren mehr darauf aus, eine neue Partnerin zu finden als Frauen. Dies ist natürlich klug, da sich eine Heirat vorteilhaft auf die Lebenserwartung des Mannes auswirkt und es besser ist, als alleine zu sein.

Aus: Partner preferences across the life span: Online dating by older adults by Sheyna Sears-Roberts Alterovitz & Gerald A. Mendelsohn. *Psychology and Aging*, 2009, 24,513-517.

*** FORSCHUNG: Einladung zur Beteiligung an Wohlbefindens-Forschung ***

Forscher opferten Jahrzehnte um zu verstehen, was manche Menschen dazu führt gesünder zu sein als andere. Allerdings, haben die meisten von ihnen nur Erkrankungen und Störungen untersucht und dabei versäumt, sich um Stärken und das Wohlbefinden zu kümmern. In dieser Studie wollen wir auf das sehen, was gut und was schlecht läuft bei verschiedenen Menschen aus aller Welt und in allen Altersgruppen. Wir wollen das vollständige Bild erfassen, was es heißt gesund zu sein und am aller wichtigsten, Menschen folgen, um zu verstehen, wie sie sich verändern im Laufe der Zeit. Dies ist die erste Studie ihrer Art, die eingehend auf das Wohlbefinden von Menschen aus aller Welt schaut. Wenn sie sich entscheiden teilzunehmen, würden sie uns helfen, wenn sie auf einige der quälendsten Fragen antworten, mit der sich unsere Gesellschaft heute konfrontiert sieht!

Wenn sie interessiert sind, melden sie sich unter der Projektwebadresse:
<http://newsletter.trustly.net/re?l=9xbboml2sjsp5711>. Das Projekt ist jeden dritten Monat geoeffnet (die naechste Aufnahmeperiode ist Maerz etc). Die Teilnahme erfordert abschliessend eine etwa 30 minuetige Befragung alle 3 Monate pro Jahr (5mal insgesamt).

Vielen Dank im Voraus! Aaron
Aaron Jarden, Head of Department – Psychology
School of Information and Social Science
The open Polytechnic of New Zealand
Email: aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* GEMEINDE KOLLABORATION FUER LANGLEBIGKEIT

Die kleine Stadt Alberta Lea in Minnesota war in den Nachrichten und es waren gute Nachrichten fuer die Zukunft der Langlebigkeit. Diese Stadt wurde ausgewaehlt als experimenteller Standort um Veraenderungen der Gesundheit und Lebenserwartung der Menschen zu bewirken. Zu diesem Zweck wurden die meisten Bewohner in Aktivitaeten einbezogen, die vorteilhaft fuer sie sein wuerden. Die allgemeinen Prinzipien dieses Projektes beinhalteten den Menschen zu helfen gesuender zu essen, aktiver zu werden, haeufiger soziale Kontakte miteinander zu pflegen und ein staerkeres Gefuehl fuer die Sinnhaftigkeit zu entwickeln. Um die Menschen in der Stadt anzuleiten, kamen Ernaehrungsexperten, Uebungsleiter und Fachleute fuer Essen und Motivation in die Gemeinde und boten Kurse in ihren Spezialgebieten an. Am wichtigsten war, dass die Menschen zusammen kamen und die Programme mit Enthusiasmus verfolgten.

Die Restaurants und Geschaefte der Stadt machten auch mit, indem sie gesunde Wahlmoeglichkeiten ihren Menues hinzufuegten. Walking Gruppen wurden zu einer Lieblingsform der Erholung fuer jene, die sitzend beschaeftigt waren. Die soziale Unterstuetzung anderer half den Menschen an den Uebungen teilzunehmen, mehr Kontakt zu ihren Nachbarn zu bekommen und der Versuchung zum Verzehr von minderwertigen Fertiggerichten zu widerstehen.

Als das Projekt im Oktober 2009 endete, hatten sich insgesamt 3.464 Bewohner daran beteiligt. Die Lebenserwartung der 786 evaluierten Personen stieg um fast 3 Jahre und jeder von ihnen sagte, dass er/sie sich gesuender fuehlen wuerde als vor Beginn des Projektes.

Das Projekt wurde durchgefuehrt mit der Unterstuetzung vom „AARP`s Blue Zones Vitality Projekt,“ gesponsert von der „United Health Foundation“.

Es waere interessant im naechsten Jahr nach Albert Lea zurueck zu kehren, um zu sehen, wie viel von der gesunden Lebensfuehrung praktisch weitergefuehrt wurde.

Aus: The Minnesota Miracle by Dan Buettner. AARP. Jan/Feb, 2010, 32-37,51.

Fitness Training fuer das alternde Gehirn

Kuerzlich haben Forscher mehr positive Neuigkeiten ueber das Gehirn herausgefunden. Eine Zeit lang war die Idee einer natuerlich abnehmenden Hirnleistung in Frage gestellt worden, durch Untersuchungen, die eine kontinuierliche Formbarkeit und zellulaere Regeneration des Gehirns feststellten. Wie dem auch sei, neuerdings weisen Forscher darauf hin, dass, wenn es in guter Verfassung ist, das Gehirn fortwaehrend Wege findet, die es ihm ermoeoglicht Probleme schneller zu loesen als in juengeren Jahren. Wenn zum Beispiel das Gehirn das mittlere Alter ueberschreitet, wird es besser im wieder erkennen der zentralen Idee, des Großen und Ganzen. Der Trick ist, wie auch immer, Wege zu finden, die Hirnverbindungen in gutem Zustand zu behalten und sie zu vermehren. „Das Gehirn ist plastisch und veraendert sich, nicht indem es groeßer wird, sondern indem es uns erlaubt, Dinge tiefer und komplexer zu verstehen,“ sagt Kathleen Taylor, eine Professorin am St. Mary`s College von Kalifornien.

Erzieher sagen, ein Weg die Nervenbahnen Erwachsener in die richtige Richtung anzustoßen ist es, die bloßen Grundlagen zu beanspruchen, die sie ueber die Jahre in harter Arbeit ansammelten. Mit einem Gehirn, voll gut vernetzter Bahnen sollten lernende Erwachsene „ihre Synapsen ein wenig schuetteln,“ indem sie sich mit Gedanken auseinandersetzen, die gegensaeztlich zu ihren sonst ueblichen Gedanken sind, sagt Dr. Taylor, die 66 Jahre alt ist. Staendige Hirnentwicklung und eine ertragreichere Form zu lernen koennte erfordern, das sie sich „an anderen Menschen und Ideen stoßen“ die anders sind als die gewohnt bekannten. In einer historischen Klassifizierung koennte das bedeuten, dass das Lesen von verschiedenen Gesichtspunkten mit anschließendem reflektieren und wie etwas gelernt wird, ihre Sicht auf die Welt veraendert hat.

„Wenn sie immer nur mit Menschen zusammen sind, mit denen sie einer Meinung sind und Dinge lesen, die sie bereits gekannt haben und denen sie zustimmen, dann ringen sie nicht mit ihren bestehenden Hirnverbindungen... Wir muessen das kognitive Ei aufschlagen und verruehren. Und wenn sie etwas auf diese Weise lernen, wenn sie noch einmal darueber nachdenken, werden sie einen Grad an Komplexitaet erreichen, wie sie ihn zuvor nicht hatten. Zusaetzlich hilft es ihrem Gehirn sich weiterhin zu entwickeln,“ meint Dr. Taylor.

Entlang dieser Zeilen, Jack Mezirow, ein emeritierter Professor am Columbia Teachers College, regt an, das Erwachsene am besten lernen, wenn sie ausgestattet sind, mit dem was er „desorientiertes Dilemma“ nennt, oder etwas das „ihnen hilft, kritisch die Voraussetzungen zu hinterfragen, die sie erlangt haben.“ Vor 30 Jahren beobachtete Dr. Mezirow Frauen, die wieder zur Schule gingen. Die Frauen schafften diesen mutigen Schritt nur, nach vielen Gespraechen, die ihnen halfen ihre tief sitzende Vorstellung, dass Frauen nicht das tun koennen, was Maenner tun koennen, anzuzweifeln.

New York Times by Barbara Strauch, Jan. 3, 2010, Education, 10.

*** BUCHBESPRECHUNG, WEBSEITEN UND HUMOR ***

* Autumn Romance: Stories and Portraits of Love After 50

This is a late Valentine's treat: A book about lovers and loves, with intimate portraits of the principal characters, a truly delicious confection that warms the heart and

stimulates the imagination. I opened the book to a note from author, Carol Denker, who asked me to read a few stories, at least. Thumbing through the book, I was delighted by the diversity of stories of lovers from various places and vocations, who shared one basic similarity, the thrill and contentment wrought by their relationship. As the book flap says: "*Autumn Romance* offers significant hope to those who have not yet encountered love. Past romantic disappointments do not spell lack of love for the future." A heartening message made visible. MG

The book can be purchased through Carol Denker's website, or through Amazon. For more information see Caroldenker@comcast.net, or www.autumnlove.org

* USEFUL WEBSITES:

Bulletin.aarp.org/freelearning: Check here for a variety of websites that offer free opportunities at the university level. Among them are iTunesU, from Apple, Academic Earth, which has lectures from various university courses; ResearchChannel, which houses over 3,500 videos from professors in many fields, and Vidolectures.net, which comes out of Slovenia.

AgeWork.com: Employment site for job seekers. Free to post your resume, set up a job agent, or browse through current positions in the field of Aging. Employers may discover a new channel for finding valuable employees.

* HUMOR:

Die folgenden „Bemerkungen“ ueber das Altern und Ausuebungen wurden uns per E-Mail von einer guten Freundin, die selbst bald 65 wird, zugesandt.

Der einzige Grund, warum ich mich mit dem walking beschaefligen wuerde ist, dass ich noch einmal ein schweres atmen hoeren koennte.

Ich muss frueh morgens walken, bevor mein Gehirn herausfindet was ich tue.

Im letzten Jahr besuchte ich einen Gesundheitsclub. Ich spendete etwa 400 Dollar. Hab nicht ein Pfund verloren. Anscheinend muessen sie dorthin gehen. Jedes mal wenn ich das schmutzige Wort „Uebung“ hoere Wasche ich meinen Mund mit Schokolade aus.

Wenn sie dabei sind Ueberland-Skifahren zu versuchen, starten sie mit einem kleinen Land.

Mein Großvater begann mit 60 fuenf Meilen am Tag zu walken. Nun ist er 97 Jahre alt und wir wissen nicht, wo verflixt noch mal er ist.

Wir alle werden schwerer wenn wir aelter werden, weil in unseren Koepfen viel mehr Informationen stecken. Das ist meine Geschichte, und ich bleibe dabei.

*** LESERBRIEFE ***

*Anthony Bolton writes:

You might want a look at the book *Second Journey* published late last year — our second foray into publishing after the online publication and private book publication of *The Making of an Elder Culture* by Theodore Roszak (now published by New Society Publishers). The new book is *The Spiral of the Seasons: Welcoming the Gifts of Later Life* by emeritus philosophy professor John G. Sullivan.

* Kay van Norman (kayvn100@yahoo.com) schreibt:

Ich wuerde gerne meinen kuerzlich fuer das Active Aging Journal geschriebenen Artikel zur Verfuegung stellen. Er heißt: Gruenden einer zielgerichteten Seniorengemeinde. Ich glaube seit langem, das Sinnhaftigkeit und Ziele die wesentlichen Schluessel fuer ein gutes Leben, ungeachtet des Alters, sind. Ich schaue voraus, zu der Zeit, wenn aelteren Erwachsenen mit funktionellen Problemen, die gleichen Mittel, Moeglichkeiten und Foerderungen zur Verfuegung gestellt werden, wie sie juengeren Menschen mit Behinderungen gegeben werden, um weiter zu wachsen und ihren Beitrag fuer die Gemeinde zu leisten. Leser, die eine Kopie des Artikels haben moechten sind eingeladen Kay eine E-Mail zu schreiben. Sie hat darauf hingewiesen, dass sie ihnen gerne eine zuschickt.

*Dr. Rick Swindell, Zusatz Senior Dozent an der Griffith University, Brisbane, Australien, schreibt:

Universitaeten des dritten Lebensabschnitts (U3As) sind wie Institute fuer lebenslanges Lernen (OLLI) in den USA. Sie beinhalten ueberwiegend die kognitive Stimulation im sozialen Milieu, im fortgeschrittenen Alter. Alles wird durch freiwillige Mitarbeiter gemacht. Es gibt keine Stipendien, keine Examen und keine Zugangsbeschaenkungen.

1998 starteten zwei Kollegen und ich U3A Online. Die erste weltweite, virtuelle U3A. Geoeffnet fuer alle aelteren Menschen und invalide juengere Menschen aus der ganzen Welt. Wir verfuegen nun ueber mehr als 35 exzellente Kurse. Jeder von ihnen dauert etwa 8 Wochen, alle online geschrieben und gelehrt, von pensionierten Experten aus der ganzen Welt. Da U3A Online eine Organisation von Freiwilligen ist, mit kostenfreiem Datenbetreiber und Kursvortraegen von der Griffith Universitaet in Queensland, sind unsere Unkosten minimal. Ein Jahresbeitrag betraegt 25\$ (weniger als 2 Kino Karten). Dafuer bekommen Mitglieder 365 Tage freien Zugang zu allen Kursen und Mitteln fuer das individuelle Studium. Einige Male im Jahr werden die Kurse fuer 8-9 Wochen von den Kursleitern von zu Hause aus gefuehrt. Nichts geschieht in Echtzeit, weil es eine Erschwernis fuer Teilnehmer anderer Zeitzonen waere. Interaktionen finden hauptsaechlich auf der Kursvortragsseite im Internetforum statt. Diese Tutor geleiteten Kurse kosten 5\$ extra.

Wenigen Amerikanern ist U3A Online bekannt. Trotzdem bin ich sicher, dass viele an den Kursen und den Moeglichkeiten der freiwilligen Mitarbeit in verschiedener Weise, interessiert waeren. Ich habe zudem eine zusammenfassende Informationsseite ueber U3A Online installiert, falls sie die Details nicht auf www.u3aonline.org.au <<http://www.u3aonline.org.au>> heraussuchen moechten.

Ich hoffe, diese Idee trifft den Ton ihrer positiv Altern Philosophie. Freiwillige Mitarbeit, den Geist mit neuartigen Dingen beschaeftigen und bilden neuer sozialer Netzwerke sind Eigenschaften positiven Alterns, welche weiterhin einen starken Zuspruch in der Evidenz basierten Literatur hat. Ziemlich einfach, ein weltweiter Kader freiwilliger Experten, die zum groeeren Nutzen arbeiten, ist unbestreitbar

sinnvoll. Bitte scheuen sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen, mit jeder Frage die sie beschaeftigt.

*** OFFENE EINLADUNG ***

LeserInnen fragen an, ob sie veroeffentlichtes Material dieses Newsletters nachdrucken oder weiterreichen duerfen. Wir fuehlen uns durch jede Form der Verbreitung geehrt. Die Nutzung aller Inhalte des Newsletters steht Ihnen frei, bitte vergewissern sie sich nur, dass sie den Newsletter als Quelle angeben.

*** VERANSTALTUNGSHINWEISE / UPCOMING EVENTS ***

There will be a Positive Aging Conference in Chicago, Mar. 14-15, 2010, prior to the national meeting of the American Society on Aging and National Council on Aging at that time. This event, sponsored by National-Louis University, will include discussions and activities pertaining to positive aging collaborating professionals from the local and national community. The Conference will feature best practices of positive aging through workshops, presentations, and active engagement activities.

The 6th World Ageing & Generations Congress in 2010 will take place between the 25th and 28th of August 2010 in St. Gallen, Switzerland. As in the past years the congress will be a platform where Academia, Business, Policy makers and Practitioners from different fields come together to share their experience and expertise to cope with the challenges of demographic change. Topics be addressed in 2010 in cooperation with our partners include, Product Development and Design, Using the Experience of the Older Worker, Quality of Life and Health, Healthcare Reform, Dementia, and Geopolitics.

For more information, csutter@wdaforum.org

=====

*** Leserinformation ***

- Wenn Sie diesen Rundbrief abonnieren wollen, besuchen Sie bitte www.positiveaging.net

- Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie Fragen haben oder den LeserInnen des Rundbriefes Material vorstellen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu.

- Vergangene Ausgaben des Rundbriefes sind archiviert unter: www.positiveaging.net

- Jemandem diesen Rundbrief empfehlen

Wenn Sie diesen kostenlosen Email-Rundbrief einer KollegIn oder FreundIn empfehlen wollen, klicken Sie bitte hier, um sie bzw. ihn einzutragen: www.positiveaging.net

- Um die Adresse zu veraendern schreiben Sie bitte an gv4@psu.edu.