



=====

Der „Positiv Altern“ Rundbrief
<http://www.healthandage.com>
November/Dezember 2013

=====

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 83

Uebersetzt von Anne Hoffknecht und Thomas Friedrich-Hett (visa Marburg;www.mics.de)

In dieser Ausgabe

- KOMMENTAR: Erneuerung der Vision
 - FORSCHUNG: Gute Nachrichten fuer diejenigen, die auf ihre Enkelkinder aufpassen
Genieße das Leben nach 100
Online-Gemeinschaft: Vom Internet profitieren
 - IN DEN NACHRICHTEN: Hilfe fuer diejenigen, die trauern
Ruhestand: Eine Zeit fuer feinfuehlige Verhandlungen
Mythen ueber Fitnesstraining nach 70
 - BOOK AND WEB REVIEWS
 - ANNOUNCEMENTS
 - Leserinformationen
-

***** KOMMENTAR: Erneuerung der Vision *****

Erneuerung der Vision

Es ist unsere Tradition, die zentrale Aufgabe des Rundbriefes regelmäÙig zu ueberpruefen und dadurch auch zu ueberdenken, was Sie erwarten und wie Sie sich als Leser beteiligen koennen. Die Gruendung liegt mittlerweile zehn Jahre zurueck und seitdem hat sich die

Leserschaft des Rundbriefes sehr erweitert. Nun erreichen wir tausende von TeilnehmerInnen und er wird in fuenf Sprachen uebersetzt. Zu den Abonnenten zaehlen Gerontologen, Gesundheitsforscher, Heilpraktiker, Dienstleister fuer aeltere Menschen und interessierte Laien. Viele neue Leser des Rundbriefes sind vermutlich besonders neugierig auf die Orientierungshilfe bezogen auf die Auswahl der Inhalte.

Unser primaeres Bestreben ist es – mit Hilfe von Forschern, beruflicher Praxis und dem taeglichen Leben – Ressourcen, die zur Aufwertung des Alterungsprozess beitragen, ans Licht zu bringen. Entgegen der langjaehrigen Ansicht des Alterns als Rueckgang, bemuehen wir uns um eine Vision vom Leben, in der Altern eine beispiellose Periode menschlicher Bereicherung darstellt. Eine solche Revolution haengt wesentlich von der Forschung und der beruflichen Praxis ab, die den Fokus auf Erwachsene, besonders auf die Menschen ueber 50, legen. In diesen Gemeinschaften entstehen neue Ideen, Einsichten, konkrete Unterstuetzung und Praktiken der Wachstumsverstaerkung. Wenn man sich bei Altern auf die weiterentwickelnden Aspekte und auf die Verfuegbarkeit der relevanten Ressourcen, Faehigkeiten und Widerstandsfahigkeiten konzentriert, bringen Forscher nicht nur nuetzliche Einblicke in den Bereich der Praxis, sondern schaffen zudem Hoffnung und befahigen aeltere Menschen. Indem man ueber die Wiederherstellung und Praevention hinweg auch die wachstumsfoerdernden Aktivitaeten betont, tragen Fachleute auch zu einer gesellschaftlichen Umstrukturierung bezogen auf das Alter bei.

Leser, die einen Beitrag zum Rundbrief leisten, sind uns herzlich willkommen. Wenn Sie Schriften oder Uebungen haben, die Sie als fuer den Rundbrief interessant empfinden, laden wir Sie dazu ein, diese in den kommenden Ausgaben mit uns zu teilen. (Wir begutachten auch ausgewaehlte Buecher und Filme und berichten ueber relevante Konferenzen und Workshops.) Bitte senden Sie Ihre Vorschlaege an Mary Gergen: gv4@psu.edu.

Alle bisherigen Ausgaben sind unter www.positiveaging.net archiviert und koennen dort abgerufen werden.

Um uns selbst noch einmal vorzustellen, Kenneth Gergen ist ein Senior Forschungsprofessor der Swarthmore-Hochschule und Mary ist eine emeritierte Professorin der Penn State Universitaet, Brandywine. Sowohl Ken als auch Mary sind im Vorstand des Taos Institutes, einer gemeinnuetzigen Organisation, die an der Vereinigung von sozial-konstruktivistischer Theorie und gesellschaftlicher Praxis arbeitet. Beide haben sich bereits viel mit gerontologischen Forschungen und der therapeutischen Praxis beschaefigt.

Wir hoffen, dass Sie sich unseren derzeitigen Bemuehungen anschließen,

Ken und Mary Gergen

***** FORSCHUNG *****

*** Gute Nachrichten fuer diejenigen, die auf ihre Enkelkinder aufpassen**

In der ganzen Welt teilen die meisten Großeltern etwas: Sie passen auf ihre Enkelkinder auf. Fuer manche kann dies von Zeit zu Zeit ein laesstiges Kinderhueten, fuer andere wiederum kann dies eine Vollzeit-Lebensbeschaeftigung sein. Obwohl das Aufpassen auf Kinder oft als negative oder kraeftezehrende Taetigkeit gilt, ist sowohl in den westlichen Laendern als auch in anderen Gebieten der Welt unklar, welche Auswirkungen die Betreuung von Kindern auf Großeltern hat.

Diese Studie konzentriert sich auf die Großeltern im Alter von 50 und aelter, die verschiedene Verpflichtungen bezueglich der Betreuung ihrer Enkelkinder uebernommen hatten. Sie waren Teil einer großen 10-jaehrigen Studie ueber das Altern in Taiwan. Die

Ergebnisse sind aufschlussreich.

Im Vergleich zu Großeltern, die ihre Enkelkinder nicht betreuten, scheinen diejenigen, die auf ihre Enkelkinder aufpassten, sich durch die Arbeit mit den Kindern zu verbessern. Insgesamt bewerteten sich diese Großeltern selbst als gesünder, lebenszufriedener und weniger depressiv. Umso länger jemand als Betreuer tätig war, desto höher die Lebenszufriedenheit. Ein weiteres Plus für die Betreuer war, dass es so schien, als hätten sie eine bessere körperliche Beweglichkeit im Laufe der Zeit, im Vergleich zu denjenigen, die nicht von Kindern auf Trapp gehalten wurden. Studien aus anderen Ländern berichteten ähnliche Ergebnisse. Beispielsweise fand man in Chile heraus, dass das Helfen mit den Enkelkindern vorteilhaft für die psychische Gesundheit ist. In den USA wies eine Studie darauf hin, dass Großmütter, die auf ihre Enkelkinder aufpassen, sich selbst als gesünder einstufen als solche, die dies nicht taten. Eine andere Studie von Hughes et al. aus dem Jahr 2007 fand zudem mehr physische Beweglichkeit bei Großmüttern, die 200 bis 500 Stunden pro Jahr betreuten, als bei denen, die unregelmäßig oder überhaupt nicht auf ihre Enkelkinder aufpassten. Ohne dass jemand diese Übungsaufgabe bemerkt, halten die Kinder Oma auf Trapp und dass zu ihrem Nutzen auf lange Sicht gesehen.

Aus: Impact of Caring for Grandchildren on the Health of Grandparents in Taiwan by Li-Jung E. Ku, Sally C. Stearns, Courtney H. Van Houtven, Shouu-Yih D. Lee, Peggye Dilworth-Anderson & Thomas R. Konrad. *The Journals of Gerontology, Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 68, 1009-1021.

Verweis: Hughes, M.E., Waite, L. J., LaPierre, T. A., & Luo, Y (2007). All in the family: The impact of caring for grandchildren on grandparents' health. *The Journals of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 62, S108-S119.

* **Genieße das Leben nach 100**

100 zu werden ist eine schwierige Aufgabe und somit gibt es viel von denen zu lernen, die dieses hohe Alter erreichen. Wie Gerontologen uns informieren, verbessern sich durch körperliche Aktivität, produktive Lebensstile und soziale Beziehungen unsere Chancen erheblich. Allein in den USA leben schätzungsweise 53.000 Menschen, die die 100 erreicht haben. Nun, was können wir von den 100-jährigen lernen?

Eine Studie aus Heidelberg hat festgestellt, dass eine positive Einstellung zum Leben die meisten dieser Gruppe charakterisiert. Viele fühlen sich mit ihren gesundheitsbezogenen Themen frustriert, aber die meisten dieser Einschränkungen machen sie nicht depressiv. Interessanterweise gibt es Parallelen zu früheren Untersuchungen, von denen wir in dem Rundbrief bereits berichteten. Dies weist darauf hin, dass eine positive Einstellung mit Langlebigkeit korreliert.

Obwohl nur 17 % der Männer zu den Hundertjährigen gehören, weisen diese meist eine bessere körperliche Gesundheit auf und geben an, sich glücklicher als Frauen zu fühlen. Es scheint, als würden sie die Tatsache genießen, die anderen Jungs geschlagen zu haben. Frauen neigen dazu, mehr davon zu berichten, dass ihre Gesundheit nicht mehr die Beste sei, obwohl sie länger leben und bessere Testergebnisse, bezogen auf die kognitiven Fähigkeiten, erzielen. Sie mögen zwar intelligenter, aber nicht glücklicher als Männer sein.

Im Rückblick auf die bedeutendsten Ereignisse im Leben, nennen Amerikaner Ehe an erster Stelle. Für die Japaner hingegen sind dies eher historische Ereignisse, wie etwa ein Erdbeben, der Zweite Weltkrieg oder eine Tragödie. Interessanterweise ist das Erwähnen der Ehe als erste Priorität mit guter psychischer Gesundheit positiv assoziiert. Zudem haben diese Menschen niedrigere Depressions- und Neurotizismuswerte und sind

eher extravertiert.

Der Vitamin D-Spiegel ist bei Hundertjährigen hoch und korreliert stark mit kognitiver Gesundheit. Bei einer amerikanischen Genetik-Studie mit Versuchsteilnehmer im Alter von 95-103 fand man heraus, dass Hundertjährige einen Vitamin D-Spiegel wie 70-jährige hatten. Menschen mit niedrigem Vitamin D-Spiegel neigen mit einer größeren Wahrscheinlichkeit dazu, kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln. Lang leben also Sonnenlicht und Lachs.

In der Heidelberger-Gruppe wurden 87 Hundertjährigen bezüglich ihrer Gedanken über das Sterben befragt. Sie genossen die Möglichkeit, über dieses Thema zu sprechen, denn in ihren Familien schien dies eher ein Verbot zu sein. Über 25% sagten, dass sie den Tod manchmal oder öfter erwünschten. Nur eine Person sprach davon, dass sie sich vor dem Tod fürchtete. Diejenigen, die den Tod herbeisehnten, gaben Einsamkeit, Mangel an Vertrauen und eine negative Sicht auf die Zukunft, die durch ihre soziale Isolation gefärbt ist, als Gründe an. Schmerzen wurden erwähnt, aber körperliche Gesundheit war keine Hauptursache. Diejenigen, die dem Tod gelassen entgegen schauten, ohne diesen herbeizusehnen, sprachen über zukünftige Ziele, wie etwa mitzuerleben, wie ein Enkelkind den Hochschulabschluss absolvierte oder den eigenen 105. Geburtstag.

Aus: The Science of Aging: Enjoying Life After 100 by Barbara Peters Smith, *Herald-Tribune*, November 24, 2013. On line.

*** Online-Gemeinschaften: Vom Internet profitieren**

Unter den am schnellsten wachsenden Seiten im Internet sind die, die älteren Erwachsenen gewidmet sind. Diese Forschung untersuchten die Webseiten-Nutzer, wer sie sind und welche Vorteile sie durch die Nutzung dieser Online-Gemeinschaft erhalten. In der Studie wurden 218 Erwachsenen, die Mitglieder von 16 englischsprachigen Online-Gemeinschaften waren, befragt. In der Umfrage wurden die Menschen zu ihrer Nutzung – Mitgliedsgeschichte, Häufigkeit und Dauer der Besuche, Beitragen und Besuchen von anderen Webseiten – befragt. Sie wurden zudem gefragt, ob irgendetwas ihr Besuchsverhalten einschränke. Darüber hinaus wurden sie gefragt, wie interessiert sie an 13 Themen waren, die mutmaßlich unter älteren Erwachsenen eine hohe Priorität hätten. Analysen dieser Daten zeigen, dass Teilnehmer in diesen Gemeinschaften in drei Gruppen unterteilt werden können: Die ersten sind die *Informationen-Tauscher*, die das Internet in der Regel dazu nutzen, um alltägliche Probleme – wie Preise von Kfz-Versicherungen und gute Urlaubsorte – zu lösen. Die Teilnehmer der zweiten Gruppe, die *Alters-Orientierten*, sind die ältesten Personen in der Stichprobe, die sich in erster Linie mit Fragen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden befassen. Dann gibt es noch die *Kontaktfreudigen*, die sich vorrangig bei Online-Gemeinschaften anmelden, um mit Menschen zu plaudern. Sie genießen die geistige Anregung und beteiligen sich bei der „Selbstverwirklichung“. Für die Kontaktfreudigen und die Alters-Orientierten war der Vorteil von „Kameradschaft“ wichtig und „Frohlichkeit“ charakterisierte die Kontaktfreudigen und die Informationen-Tauscher.

Generell neigten die Teilnehmer der Studie dazu, relativ wohlhabend, gesund, gut ausgebildet und junggeblieben zu sein. Die Befragten gaben zudem an, dass das Internet ein sehr sympathischer Ort sei um sich dort täglich aufzuhalten. Sie finden Wege, um ihre besonderen psychosozialen Bedürfnisse zu befriedigen. Diese Gemeinschaften helfen den Menschen oft dabei, ihre Beschränkungen und Einschränkungen, die das tägliche Leben mit sich bringt, zu kompensieren. Die Forscher vermuten, dass Möglichkeiten, die weniger gebildete Senioren dazu verhelfen, auch Teil einer Internet-Gemeinschaft zu werden, sich positiv auf ihr Leben auswirken würden.

Aus: Probing the audience of seniors' online communities by Galit Nimrod. *Journal of Gerontology, Series B. Psychological Sciences and Social Sciences*, 2013, 68,773-782.

*** IN DEN NACHRICHTEN ***

* **Hilfe fuer diejenige, die Trauern**

Fuer viele Menschen ist es eine echte Herausforderung, einen Menschen, der einen wichtigen anderen verloren hat, zu gruessen. Es ist schwierig zu wissen, was man sagt und manchmal erscheint es einfacher, der trauernden Person aus dem Weg zu gehen oder einfach gar nichts zu sagen. Die Hospiz-Trauerfall-Beraterin, Marty Tousey, warnt davor, der Person aus dem Weg zu gehen, denn ihr zufolge ist dies „das Schlimmste, was man tun kann“. Vielmehr gibt es einfache, aufrichtige Moeglichkeiten mit jemandem umzugehen, der einen geliebten Menschen verloren hat. Sie empfiehlt:

- Ermutige die Person, ihre Erfahrungen zu teilen. Vermeide es, die Person zu hetzen, aber hoere dir die gesamte Geschichte an.
- Erkenne, dass du die Trauer nicht aufoesen kannst. Konzentriere Dich auf die Geschichte und nicht auf deine eigene, auch wenn diese in vielen Hinsichten aehnlich sein sollten.
- Lasse die andere Person Ihre Gefuehle ausdruecken. Sei nicht von Weinausbruechen ueberrascht und lasse diese zu. Beruehre oder biete eine Umarmung an, wenn es angemessen erscheint.
- Plane regelmaeßigen Kontakt mit der Person ein. Wenn Du ueber besonders bedeutungsvolle Tage – wie Hochzeitstag oder Geburtstag – Bescheid weit, dann trete an diesen Tagen mit der Person in Kontakt.
- Lade die Person ein, pflege den Kontakt, so wie du es auch davor getan hast. Lass die Anzahl der Gaeste ungerade sei. Schließt keine Menschen aus, die keinen Partner mehr haben. Alkohol kann Traurigkeit noch verstaerken, also sei dir dessen bei der Planung bewusst. Sei aktiv und mache Spaß, sofern dies moeglich ist.
- Sei praesent fuer den anderen. Schweigen ist manchmal Gold. Draußen sitzen und die Schoenheit der Natur genießend kann sehr heilend sein.

Trauern ist kein andauernder Prozess, trotz der verbreiteten Ueberzeugung, dass man in sechs Monaten bis zu einem Jahr darueber hinweg kommt. Trauern ist eher ein wellenartiger Prozess, in dem traurige Gefuehle kommen und gehen und dies oft fuer den Rest des Lebens. Die Kapazitaet des Einzelnen zu trauern ist sowohl ein Zeichen der Liebe und Verbundenheit als auch eine negative Erfahrung.

Aus: Life After Loss by C. J. Hutchinson, *Amtrak Arrive*, Sept.-Oct., 2013, 56-59.

* **Ruhestand: Eine Zeit fuer feinfuehlige Verhandlungen**

Der Ruhestand kann auf vielen Art und Weisen gut aussehen. Aber er ist auch eine Zeit, die durch schwierige Entscheidungsfindung gepraeagt ist. Es gibt so viele Unklarheiten, die Fragen sind neu und die Ergebnisse sehr wichtig. Fuer Paare gibt es auch einen grossen Raum fuer Meinungsverschiedenheiten. Eine Studie von Fidelity Mutual fand heraus, bei Fragen nach der Pensionierung, dass 1/3 der Paare entweder keine Uebereinstimmungen in ihren Zukunftsplaenen hatten oder nicht wussten, was sie tun wollten. Des Weiteren konnten ueber 60% sich nicht einigen, wann ein guter Zeitpunkt fuer die Berentung ist

oder wann sie sich diese vorstellen koennen. Selbst in langen Beziehungen koennen Meinungsverschiedenheiten beunruhigen. Wie Dorian Mintzer, ein in Bosten ansaessiger Therapeut und zertifizierter Lebens-Coach, es ausdrueckt: „Sie koennen vermuten, was der andere moechte, aber wenn die Zeit gekommen ist und sie wirklich ueber den Ruhestand nachdenken, sind das Loslassen und die tatsaechlichen Veraenderungen hart. Catherine Frank, Geschaeftsfuehrerin des Osher Lebenslanges-Lernen-Instituts an der Universitaet von North Carolina in Asheville, arbeitet auch mit Paaren, die sich in Richtung Ruhestand bewegen. Der erste Schritt in diesem Prozess ist einfach: Paare, die sich hinsetzen und ein Gespraech ueber ihre getrennten und gemeinsamen Ideen fuer den Wandel beginnen. Der schwierige Teil ist, wenn die Paare erkennen, dass es widerspruechliche Meinungen und ueberraschende Ziele gibt und sie in Betracht ziehen muessen, ihre Plaene anzupassen, damit sie mit denen des Partners uebereinstimmen. „Wenn Sie einige dieser Veraenderungen nicht gemeinsam bewaeltigen, glaube ich, dass holprige Zeiten vor ihnen liegen,“ sagt Frank. „Wenn sie das Gespraech beginnen ist es wirklich wichtig zu erkennen, wie nah oder weit von einander entfernt sie sind.“ Nicht-konfrontative Gespraechstechniken sind hilfreich fuer zukuenftige Rentner, die Stolpersteine in ihren Planungsprozessen entdecken. „Diese Gespraechе koennen tatsaechlich mehr Intimitaet in eine Beziehung bringen“, sagt Mintzer. „Je mehr Sie verstehen, was fuer den anderen wichtig ist – selbst wenn Sie anerkennen, dass sie nicht uebereinstimmen– umso mehr ... Verbindung kann zwischen zwei Menschen entstehen.“

Waehrend Finanz- und Wohnlage-Themen offensichtliche Diskussionspunkte fuer Paare mit Blick auf den Ruhestand sind, werden die kleinen alltaeglichen Angelegenheiten oft uebersehen. „Nicht ueber die kleinen, praktischen Dinge zu verhandeln, kann dazu fuehren, dass sich Paare schnell auf die Nerven gehen,“ so Frank. „Sobald wir uns mit allen Aufgaben, die sich den meisten von uns in der Lebensmitte stellen, auseinandersetzen und nicht stoppen und sagen 'Wie wird unsere Ehe wohl aussehen? Wie wird es sein, wenn wir diese groe Veraenderung in unserem Leben und neue Moeglichkeiten, aber auch neue Herausforderungen haben?'“ Manchmal stecken die Menschen in ihren Positionen fest: „Es ist mein Weg oder deiner, 'Gewinn oder Verlust,“ so Mintzer. „Was ich in meiner Arbeit als sehr hilfreich empfunden habe ist, ihnen zu helfen dieses zu identifizieren und den Platz fuer das 'Wir' in der Beziehung zu oeffnen, so dass Menschen wirklich darueber nachdenken, was fuer beide eine Gewinnsituation waere.“

Aus: Where? When? Couples facing retirement need to talk. Jennifer Devorin, *USA Today*, November 13, 2013

* **Mythen ueber Fitnessstraining nach 70**

Nach den Exzessen der Feiertage, freuen sich die Menschen oft auf einige Fitnessuebungen. Bevor Du ins Fitnessstudie gehst, bedenke, auf welche Mythen ueber Fitness *AARP The Magazine* hinwies:

1. *Dehnen im Alter ist sehr wichtig.* Der umgekehrte Fall koennte zutreffen. Durch eine Ueberpruefung der Studien im *Medicine & Science in Sport & Exercise* fand man heraus, das Dehnen eines Muskels fuer 60 Sekunden oder mehr zu einem Rueckgang der Leistung des Muskels fuehrt. Nach dem Dehnen tendierte der Muskel dazu, sich zusammen- und festzuziehen.
2. *Laenger Sport treiben ist der beste Weg, um Fett zu verbrennen.* Es geht nicht um Zeit, sondern um die Intensitaet. Joggen ist effektiver als Gehen. Sehr intensive Aktivitaet kurbelt den Stoffwechsel an.
3. *Nach 70 ist Cardio-Training (ausdauernde Bewegungseinheiten) wichtiger als Krafttraining.* Das Gegenteil kann wahr sein. Ab einem bestimmten Alter nimmt

die Muskelmasse ab. Krafttraining hilft dabei, dies zu verhindern, so dass sie stark bleiben.

4. *Mit Bauchpressen verlieren sie ihr Bauchfett.* Spotuebungen helfen nach dem Kinesiologie-Professor der Universitaet von Maryland, Hagberg James, dabei nicht. Sowohl die Ernaehrung als auch Bewegung sind wichtig, um Fett zu reduzieren.
5. *Sie sollten nicht trainieren, wenn sie krank sind.* Wenn ihre Symptome oberhalb des Halses sind, ist ein Training in Ordnung. Bei Symptome unterhalb des Halses oder bei Fieber ist Ruhe angesagt.

Aus: Six Myths About Fitness After 70 by Tom Slear. *AARP The Magazine*, Oct. - Nov. 2013, pg. 27

*** BOOK and WEBSITE REVIEWS ***

Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years by Tom Pinkson, Ph.D., email: tompinkson@gmaila.com Website: www.nierica.com

Tom Pinkson sent us a copy of his latest book, *Fruitful Aging: Find the Gold in the Golden Years*. It is a beautiful book, filled with stories of how people have entered into the "Golden years" and emerged transformed. His own story of being in intense back pain and how he managed to discover the ways to dissolve it are inspirational for any and all of us who suffer from physical trauma and disease. The path that Dr. Pinkson came upon involves a form of healing that is spiritual in nature. In the book he describes the exercises and activities that have helped him and many others to reach profound and delightful means for being in the world with grace. The book is also filled with quotations from authorities as varied as the Book of Psalms, Nietzsche, Jung, Zen Buddhism, George Bernard Shaw, and the Huichol Native Americans of Mexico. The wisdom of many scientists and therapists is included as well. The orientation of the book is toward developing the qualities of personhood that will make the last half of life highly fulfilling through seeking one's full potential. "This book is an invitation to see what these ideas spark in you using your gift of longevity and its challenges as a vehicle towards the most fruitful blossoming of your selfhood, your creative expression, your wisdom lessons, and your love in a world that so desperately needs more love." (pg. xxxiii). Whether you follow the details of his recommended activities or not, the book is inspiring in its insistence that, if "played right" the best is yet to come.

*** ANNOUNCEMENTS ***

March 11-15, 2014: AGING IN AMERICA. 2014 Annual Conference of the American Society on Aging, San Diego, CA. 26 CEU free credits. Register online at www.asaging.org/aia

Feb. 27-March 2, 2014: Association for Gerontology in Higher Education Annual Meeting & Educational Leadership Conference. Westin Denver Downtown Hotel. Theme: "Taking Educational Quality to New Heights. Aghe.org/register

May 8-10, 2014: AARP Presents Life@50+, Boston Convention and Exhibition Center, starring a conversation between First Lady Laura Bush and her daughter Barbara, and music from the Moody Blues. . \$25 for AARP members; \$35 for non-members, including a 1 year membership. Register at www.aarp.org/atmbos or 1-800-650-6839.

=====
*** Leserinformation ***

Fragen und Rueckmeldungen

Wenn Sie irgendwelche Fragen haben oder Material, welches Sie mit anderen Lesern des Rundbriefes Material teilen wollen, schreiben Sie bitte Mary Gergen an gv4@psu.edu.

Vergangene Ausgaben des Rundbriefes, die auch die uebersetzten Versionen in spanisch, deutsch, franzoesisch, daenisch und chinesisches enthalten, sind archiviert unter: www.positiveaging.net

Wir hoffen Sie geniessen den Positiv Altern Rundbrief:

Um sich auszutragen oder die Email-Adresse zu aendern

Wer sich eintragen moechte begibt sich auf diese Webseite und klickt auf den Link in der oberen rechten Ecke.

<http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter>

Sie koennen sich ueber diesen Link auch wieder austragen oder Ihre Adresse darueber aendern.

Sie koennen sich aber auch austragen durch eine Mail an:

info@TaosInsitute.net

=====