

=====

BOLETIN DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

<http://www.healthandage.com>

www.taosinstitute.net

septiembre - octubre, 2009

=====

Boletín del envejecimiento positivo, por Kenneth y Mary Gergen, dedicado al diálogo productivo entre la investigación y la práctica. Financiado por la Web-based Health Education Foundation (Fundación de la educación para la salud basado en Internet) y el Instituto Taos (Taos Institute). Traducido por Mario A. Ravazzola; supervisado por la Dra. María Cristina Ravazzola de Mazières.

"EL MEJOR EN... INSIGHTS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO"

Wall Street Journal

Número 45

=====

- COMENTARIO: Viajando más allá de uno mismo.
 - INVESTIGACIÓN: La importancia del "nosotros" en el bienestar conyugal.
El envejecimiento y la productividad científica.
Invitación a participar en la investigación del bienestar.
 - EN LAS NOTICIAS:
Un nuevo programa mundial de cuidado de ancianos.
El premio Purpose (Propósito): en favor del "bis" en la vida.
Un médico modelo y su prodigio.
Nunca es demasiado tarde para el amor.
 - LIBROS Y RECURSOS DE INTERÉS EN LA WEB:
¿Quién soy... ahora que no soy quien era? Por Connie Goldman.
 - RESPONDEN LOS LECTORES
 - INVITACIÓN ABIERTA
 - Información para los lectores
- =====

*** COMENTARIO: Viajando más allá de uno mismo ***

Recientemente, hemos retornado de una serie de dos semanas de conferencias en la Universidad de Ritsumeikan, en Kyoto, Japón. Esta estancia nos proporcionó algunas oportunidades espléndidas de visitar los templos antiguos y los santuarios que adornan esta ciudad preciosa, pasear por las bulliciosas calles comerciales, explorar los bosques y las orillas del río, y reunirnos con los amigos y los colegas para cenar en las tradicionales esteras de tatami¹. Es innecesario decir que muchas de estas experiencias mundanas fueron exquisitamente disfrutadas.

Sin embargo, también se cernía sobre estas experiencias un cierto sentido de inquietud. No estamos, probablemente, solos en nuestro disfrute del viaje por el mundo. De hecho, la mayoría de las personas coloca “viajar” al tope de la lista de su plan de post-retiro. En efecto, el mundo está lleno de miles de nosotros absorbiendo los placeres de los museos del mundo, los jardines, los teatros, los bosques, los monumentos, los restaurantes, etc. Pero, consideren: ¿es suficiente que el efecto de la suma de estos esfuerzos sea un placer simplemente personal? ¿Son estos actos meramente satisfacciones consumistas, similares a saborear un helado o a mirar una comedia? La cuestión más incómoda: como tales viajes dejan a menudo una pesada huella de carbono, ¿satisfacemos nuestra curiosidad a expensas del mundo?

Un momento contemplativo en el templo de Myoshinji, un templo del budismo Zen, inspiró una visión más prometedora: como razonan los budistas, la meditación no es un fin en sí misma. Antes bien, enseguida uno experimenta un sentido renovado y compasivo de la conexión con otros y con el mundo. ¿No podríamos entender nuestra indulgencia privilegiada en los tesoros del mundo de una forma paralela? No es precisamente el impacto de estas experiencias en el centro del placer de nuestros cerebros lo que es importante. Más bien, es la capacidad de estas experiencias para continuar su flujo - a través nuestro y en derredor del mundo – lo que les concede una significación especial. Experimentar la belleza, la serenidad, lo sorprendente, una comprensión más profunda y un nuevo aprecio de los demás, es dejarnos con nuevas capacidades de crear y de compartir con los demás. Cuando estas experiencias se agregan a nuestro soporte a las artes, a la hospitalidad a los visitantes extranjeros, a la divulgación de los resultados de cultivar un jardín, al arreglo floral y cocinar, y a las inversiones en la paz mundial, entonces las experiencias se magnifican. Cuando las compartimos con nuestros niños y sus familias, se cuadruplican nuestros regalos mientras las llevan encendidas. Nos

¹ (N.del T.: Futón de manta de algodón reciclado, con una placa de espuma de poliuretano en su interior)

convertimos en “efectos dominó” de los tesoros culturales del mundo y su potencial, para crear un futuro más beneficioso para todos.

Ken y Mary Gergen

=====

INVESTIGACIÓN: *** La importancia del “nosotros” en el bienestar conyugal ***

Para parafrasear a Shakespeare: “¿Qué hay en un nombre?”² Más particularmente: ¿qué hay en un pronombre? En este estudio, los investigadores trataron la significación de usar los de “estado compartido”, como “nosotros”, en vez de los pronombres de estado separado, tales como “yo” y “usted”, con 154 parejas matrimoniales, de edad mediana o mayor. A las mismas se les pidió que mantuvieran una conversación sobre sus conflictos maritales. También se evaluaron sus experiencias emocionales durante estas disputas y, más adelante, se le preguntó a cada uno de los cónyuges acerca de su satisfacción en sus uniones. La muestra tendió a personas blancas, de clase media superior y con buena instrucción.

Los resultados indicaron que el uso de los pronombres de “estado compartido”³ estaba asociado a los niveles relativamente elevados de emociones positivas, a los niveles bajos de emociones negativas y a niveles bajos de excitación cardiovascular. De manera interesante, cuando un esposo utilizó palabras del “estado compartido”, ello probó calmar al otro esposo tanto como lo hacía el disertante. Esto sugiere que el uso de “nosotros” puede ser una opción saludable, así como emocionalmente confortable.

Las parejas de más edad mostraron mayores niveles de uso del “estado compartido” que las más jóvenes. Aquéllas parecían tener un mayor sentido de la identidad compartida que éstas. Esto puede deberse a que han navegado por más adversidades, manejando desacuerdos y celebrando alegrías (¡por algo, todavía están casadas!). Entre los ancianos, las esposas estaban más afectadas que sus parejas por el uso de pronombres separados por parte de sus maridos.

² (N.del T.: se refiere a una frase de Julieta, en “Romeo y Julieta”, donde ella le dice a Romeo que una rosa, por más que tenga otro nombre, no perdería su aroma).

³ (N. del T.) “We – ness” en el original en inglés.

Nos preguntamos qué sucedería si las parejas y las familias emplearan conscientemente el “estado compartido” en las conversaciones. ¿Podría este giro de la frase crear momentos más positivos y relajados, y realzar la proximidad y la compatibilidad emocional?

De: We can work it out: Age Differences in relational pronouns, physiology, and behavior in marital conflict? (¿Podemos hacer la práctica?: las diferencias según la edad en los pronombres relacionales, la fisiología, y el comportamiento en los conflictos maritales), por Benjamin H. Seider, Gilad Hirschberger, Kristin L. Nelson y Robert W. Levenson. Psicología y envejecimiento, 2009, 24, 604-613.

=====

***** INVESTIGACIÓN: El envejecimiento y la productividad científica *****

La creencia de que la ciencia es un deporte para una persona joven y que sólo los jóvenes científicos pueden ser creativos, aún es ampliamente compartida por los administradores universitarios y los miembros de la comunidad científica. Sin embargo, la edad promedio de las facultades de la universidad está creciendo. Entre 1995 y 2006, el porcentaje de tiempo completo de los miembros de la facultad de 70 años o más, ha aumentado tres veces. Si el estereotipo es exacto, ¿no significa esto una disminución de la productividad científica? Para abordar esta cuestión, el profesor Wolfgang Stroebe, de la Universidad de Utrecht, ha revisado la investigación sobre la asociación entre la edad y la productividad científica durante las últimas cuatro décadas, en Norteamérica y Europa. Aunque las primeras investigaciones mostraron generalmente una pequeña declinación relativa a la edad, este descenso ha estado ausente en las investigaciones más recientes. Más bien, hay una estabilidad sustancial en la productividad individual a través de toda la vida, y el desempeño anterior es, por lejos, el mejor predictor de la productividad futura.

En un reciente análisis longitudinal de la asociación entre la edad y la productividad de los 112 miembros de la Academia Nacional de Ciencias de EE.UU. - un selecto grupo de eminentes científicos de las ciencias biológicas, físicas y sociales -, la productividad aumentó rápidamente hasta unos 20 años dentro de la carrera, a continuación se mantuvo estable durante los próximos 15 años, y luego volvió a aumentar en el intervalo de los siguientes cinco años. Dado que estas personas comenzaron a publicar su primer trabajo entre los 22 y los 25 años de

edad, habrían llegado a su primer pico alrededor de los 45 años. Después de una nivelación de 15 años, su productividad ha aumentado de nuevo, después de los 60 años de edad.

En otro estudio, la productividad de los profesores en Québec aumentó a los 50 años y luego permaneció en el mismo nivel hasta los 70 años. Por lo tanto, estos profesores sostuvieron su productividad en un alto nivel durante toda su carrera profesional. Tampoco hay una disminución de la calidad para el grupo de los profesores activos. De hecho, el número promedio de trabajos que publicaron en ediciones de alto impacto aumentó de manera constante hasta los 70 años, y también lo hizo el número promedio de trabajos que se encuentran entre el 10% de los más citados.

Los resultados de la investigación sobre la edad y la productividad científica deben ayudar a desactivar los temores de que el envejecimiento de la academia disminuirá la productividad científica. En general, afirma el profesor Stroebe, el desempeño anterior es mucho mejor indicador de la productividad científica que la edad. Los investigadores que son altamente productivos en sus 30s, también son mucho más productivos en sus 60s y 70s, que los investigadores que no son muy productivos en su edad temprana.

De: The graying of academia: Will it reduce scientific productivity? (El envejecimiento⁴ de la academia: ¿reducirá la productividad científica?), por Wolfgang Stroebe, Universidad de Utrecht, Holanda.

=====

***** INVESTIGACIÓN: Invitación a participar en la investigación del bienestar *****

Los investigadores han dedicado décadas a la comprensión de lo que lleva a algunas personas a ser más saludables que otras. Sin embargo, la mayor parte sólo ha estudiado las enfermedades y el desorden, y no ha abordado también los puntos fuertes y el bienestar. En este estudio queremos mirar qué está mal y qué está yendo bien en diferentes personas de todo el mundo, y en todos los grupos de edad. Queremos capturar la imagen completa de lo que significa estar sano y, lo más importante, dar pistas a la gente para comprender cómo cambia con el

⁴ (N. del T.) El autor usa en inglés una palabra más suave y poética: “graying”, que podemos traducir como volviéndose cada vez más gris, o con más canas.

tiempo. Este es el primer estudio en su clase para considerar, en profundidad, el bienestar de la gente de todo el mundo. Si decide participar, ¡usted estará ayudando a responder algunas de las preguntas más exasperantes que nuestra sociedad enfrenta hoy en día!

Si usted está interesado, por favor contáctese a través de la dirección web del estudio: <http://www.wellbeingstudy.com> El estudio se abre cada tres meses (el próximo período de admisión es en el mes de diciembre, luego marzo de 2010, etc.). La participación requiere completar alrededor de 30 minutos de preguntas cada tres meses durante un año (cinco veces en total).

Desde ya, ¡muchas gracias! Aaron Jarden, Jefe del Departamento de Psicología - Escuela de Información y Ciencias Sociales - Universidad Politécnica Abierta de Nueva Zelanda.

Correo electrónico: aaron.jarden@openpolytechnic.ac.nz

=====

*** EN LAS NOTICIAS ***

- UN NUEVO PROGRAMA MUNDIAL DE CUIDADO DE ANCIANOS

En 1994, Paul Hogan acompañó a su abuela en casa de su madre. Se preguntó qué ocurría cuando las personas mayores no tienen un pariente cercano a mano para ofrecerles compañía y un poco de ayuda en el hogar. Su curiosidad lo llevó a imaginar una nueva empresa, hecha precisamente para los ancianos. La inspiración resultante - Home Instead Senior Care (Cuidar a los ancianos como en su casa) - ha crecido hasta proporciones internacionales, como también lo hicieron sus ingresos, dado que ha creado un sistema de franquicias en varios países, incluido Japón.

El acuerdo incluye la contratación de cuidadoras de sexo femenino, de 55 a 65 años de edad, para una semana de trabajo de 15 a 20 horas: ellas visitan a las personas mayores, las ayudan con las tareas no médicas, desde la cocina y la lavandería hasta la organización de juegos y salidas. El anfitrión paga alrededor de 20 dólares por hora por los servicios, de los cuales el visitante recibe la mitad. Hogan proyecta que su negocio seguirá creciendo a medida que la población mundial mayor de 65 años pasará del 7% actual al 15% en 2050. La franquicia en Japón fue adoptada por Yoshino Nakajima, quien cuidaba de sus padres en Osaka, y necesitaba algo de apoyo. Ella se asoció con un empresario japonés local, quien acuñó el término *companionshippu* para describir el servicio. Aunque los

ancianos japoneses parecen reacios a invitar a un extraño a entrar en sus hogares, con el tiempo la idea fue ganando popularidad. Cada nuevo país que participa en el proyecto tiene un administrador de franquicia principal, quien adapta el servicio a las sensibilidades de la cultura local.

De: Grandma Opportunity (La oportunidad de la abuela), por Francine Russo, *Time*, 14 de septiembre de 2009, Global 4.

- EL PREMIO PURPOSE (PROPÓSITO): EN FAVOR DEL “BIS” EN LA VIDA.

El Premio Purpose es patrocinado por Civic Ventures, una organización que se dedica a ayudar a las personas a desarrollar una vida significativa que involucra ayudar a otros a través de sus carreras *encore*⁵. Sus folletos y guías, como el Programa detallado de acción para el Próximo capítulo, la Planificación de la vida para la Tercera Edad, y el Kit de herramientas para la planificación de la vida, ahora se pueden encontrar en: [www.civicventures.org / booklets.cfm](http://www.civicventures.org/booklets.cfm)

Con décadas de energía y pasión delante de ellos, los nuevos ganadores de los 100.000 dólares del premio Purpose han cambiado sus puntos de vista y sus vidas. Ninguno de ellos está pensando en la jubilación. Están en sus carreras *encore*, utilizando su experiencia para asumir los mayores retos de la sociedad en formas nuevas e innovadoras y están dando forma a un futuro mejor para todas las generaciones. Los ganadores son:

- Un psiquiatra, que actualmente alista terapeutas para proporcionar asesoría gratuita a los veteranos que regresan y sus familias.
- Un ex ejecutivo de telecomunicaciones, que brinda banda ancha - y sus beneficios - a las comunidades agrícolas deprimidas económicamente, en los Apalaches.
- Un profesor, que convierte desechos tóxicos en seguros ladrillos "verdes"⁶.

- UN MÉDICO MODELO Y SU PRODIGIO.

A la edad de 97 años, Hinohara Shigeaki es uno de los médicos más

⁵ (N.del T.: una forma de definir las sería decir que están destinadas a posibilitar a los mayores un “arma” para enfrentar la prolongación de la duración de su vida y cómo pueden mejorar su existencia para no depender de una exigua – cada vez más – jubilación, reciclándose en una carrera “bis”).

⁶ (N.del T.: es un método ecológico que permite aislar los desechos, transformándolos en materiales útiles e inofensivos).

antiguos del mundo al servicio de facultativos y educadores. El toque mágico de Hinohara es legendario: desde 1941 ha estado curando pacientes en el St. Luke's International Hospital en Tokio y enseñando en el St. Luke's College of Nursing (Escuela de Enfermería San Lucas). Después de la Segunda Guerra Mundial, se previeron un hospital y una institución de clase mundial que surgiera de las ruinas de Tokio; gracias a su espíritu pionero y su conocimiento empresarial, el médico llevó a estas instituciones (el hospital y la escuela de enfermería) al tope del país. Hoy se desempeña como presidente de la Junta de Síndicos en ambas organizaciones. Siempre dispuesto a intentar nuevas cosas, ha publicado unos 150 libros desde su 75º cumpleaños, incluido "Living Long, Living Good (Una larga vida, una buena vida)", que ha vendido más de 1,2 millones de copias. Como el fundador del New Elderly Movement (Movimiento de la Nueva Ancianidad), Hinohara anima a los demás a vivir una vida larga y feliz, una búsqueda en la que nadie lo supera.

De: International Herald Tribune, Asahi News, 15 de octubre de 2009, 3.

- NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EL AMOR

¡Felicitaciones para Beth Ashley y Rowland Fellows! Ellos se casaron el 22 de agosto de 2009 a bordo del barco Sea Wife (La esposa del mar), en el río Sheepscot en Maine. Lo especial de esta boda es que, aunque los novios se conocieron cuando tenían 12 y 13 años, durante las vacaciones de verano, su noviazgo no comenzó hasta casi 70 años después. A pesar de las décadas de separación, cuando finalmente se reunieron de nuevo, se volvieron a conectar casi de inmediato. Empezaron a viajar juntos, primero a Maine y más tarde a los lugares más distantes. Por último, en Shanghai, compartieron su primer beso, y ella dijo: "Me sentí como si hubiera vuelto a casa. Había encontrado a la persona con la que quería pasar el resto de mi vida."

Autora y buena amiga, Isabel Allende comentó, "Rowland planea vivir hasta los 100, así que tienen 16 años apasionados por delante". El Sr. Fellows, comentó que tenían un montón de cosas para poner al día, "pero que es mejor hacerlo rápidamente. Siempre podemos relajarnos un poco más hacia el final".

De "Beth Ashley y Rowland Fellows", de Vincent M. Mallozzi, New York Times, 13 de septiembre de 2009, 16.

*** LIBROS Y RECURSOS DE INTERÉS EN LA WEB ***

* Crítica de Mary Gergen: Who Am I... Now That I'm Not Who I Was? (¿Quién soy yo...ahora que no soy quien era?), por Connie Goldman (2009). Minneapolis: Nodin Press.

En este libro de fácil lectura, Connie Goldman comparte una serie de conversaciones con 18 mujeres entre 50 y 80 años de edad; cada una de ellas cuenta una historia sobre sus aventuras en el crecimiento y sus descubrimientos en el envejecimiento. Cada historia es seguida por una sección "Retoques" en la que Goldman reflexiona sobre las imágenes e ideas centrales de las historias.

Uno de los deliciosos atractivos del libro es la inclusión de citas sobre el potencial de envejecimiento; entre ellos están:

"Existir es cambiar, cambiar es madurar, madurar es continuar en la propia creación de uno mismo, sin cesar", Henri Bergson;

"Creo que lo más importante, más allá de la disciplina y la creatividad, es el atreverse a atreverse", Maya Angelou;

...y uno de mis favoritos de todos los tiempos: "Dime, ¿qué piensas hacer con tu salvaje y preciosa vida?", Mary Oliver.

El tema general del libro es que el envejecimiento le brinda a uno la oportunidad de crear una nueva capacidad para vivir la vida plenamente. Como dice Goldman: "Estoy convencida de que el reto del envejecimiento no es permanecer joven, que no sólo es llegar a viejo, sino que es crecer a pleno, hacer valer sus méritos. Es la época de aceptar ese reto y descubrir quién es usted, ahora que no es quien era " (pág. 12).

Para obtener más información sobre Connie Goldman, ver:
www.congoldman.org

* Página web que contiene los blogs de diversas personas sobre temas relacionados con el envejecimiento, la salud, la sexualidad y otras facetas de la Tercera Edad:

<http://www.thirdage.com/experts>

*** RESPONDEN LOS LECTORES ***

De Robert F. Benjamin (505-672-1544-Nuevo México)

Los próximos eventos de interés para la comunidad del Envejecimiento Positivo son las representaciones de dos obras de teatro que escribí: TIME ENOUGH and PARTED WATERS (TIEMPO SUFICIENTE y AGUAS DIVIDIDAS). Ambas obras son ricas en preguntas y reflexiones sobre el envejecimiento positivo: TIEMPO SUFICIENTE tiene prevista su representación en el teatro Desert Rose, Albuquerque, durante los tres

primeros fines de semana de noviembre de 2009. Es un romance tardío, que incursiona en la reconexión, el compañerismo y la salida de los dolores pasados. Ha sido un gran deleite para el público durante sus dos anteriores representaciones. También se llevará a cabo en enero de 2010 en el Little Theatre Fernandina (Florida). La historia es un romance reavivado entre una viuda solitaria y un excéntrico aventurero, ambos en la mitad de sus 60s, que revelan sus secretos a las tres de la mañana, y se ven obligados a tomar una decisión terrible.

AGUAS DIVIDIDAS será presentada en el North Fourth Theater, Albuquerque, durante los últimos dos fines de semana de enero de 2010, y en el Teatro Estudio Paraguas, Santa Fe, en marzo de 2010. Es un drama contemporáneo sobre el cripto-judaísmo⁷ en Nuevo México, en el que se destaca el anciano Reynaldo, que lucha por traspasar una secreta tradición familiar a su nieto sin enajenar al resto de la familia. Fue un éxito de taquilla durante su estreno, en marzo de 2009, en Phoenix.

Annie Glasgow escribe:

Soy una persona de 74 años, que habla del descubrimiento de LIFE EVERLAUGHING (VIVIR SIEMPRE RISUEÑAMENTE) dentro de nuestras tragedias así como en nuestros triunfos, y que se dirige hacia formas en que nuestra vida puede ser llenada con AM-AGING GRACE (ENVEJECIENDO CON GRACIA) a medida que navegamos en este proceso que llamamos normalmente "la vida", pero que es, verdaderamente, "el envejecimiento"⁸

Ayer descubrí una copia de la "bienvenida" que le había dado a mi primer marido en el servicio en su memoria; él fue una persona agradable y famosa, que murió a la edad de 49 años. Yo tenía 46 años en ese momento, y mientras leía las palabras que escribí y hablaba en ese momento conmovedor, me sentí conmovida y estuve movilizada y segura al darme cuenta de que mi actitud de alegría y regocijo en la vida, aún frente a un gran dolor, estaba implantada en mí.

Pueden ver cómo la filosofía que ustedes sostienen y proporcionan por medio del boletín es tan querida para mí y cómo me llena de satisfacción mirar hacia adelante, hacia mi resuscripción en mi buzón de correo electrónico.

La conferencia de Glasgow, "Endorphin Annie (La endorfina de

⁷ (N.del T.: es la adhesión confidencial al judaísmo mientras se declara, públicamente, ser de otra fe. El término cripto-judío también se utiliza para describir a descendientes de judíos que todavía -en general en secreto- mantienen algunas costumbres judías, a menudo mientras se adhieren a otras religiones, más comúnmente al cristianismo)

⁸ (N. del T.: en inglés "aging" es el proceso de desarrollar las edades).

Annie)", celebra el ingenio y la sabiduría de los "*wellderly*"⁹ y sirve como un recordatorio de que: "Usted no será nunca viejo hasta que haya perdido todas sus maravillas". annie@acthappy.com

*** INVITACIÓN ABIERTA ***

Algunos lectores preguntan si pueden reproducir o distribuir los materiales publicados en este boletín. Estamos muy complacidos por cualquier expansión en su circulación.

Damos libertad para utilizar cualquier artículo o todos los que se encuentran en el boletín, pero confiamos en que ustedes lo van a reconocer como fuente.

*** ANUNCIOS Y PRÓXIMOS EVENTOS ***

TERCERA CONFERENCIA ANUAL DEL ENVEJECIMIENTO POSITIVO

La Tercera conferencia anual del envejecimiento positivo será llevada a cabo entre el 7 y el 9 de diciembre de 2009 en la Universidad Eckerd, en St. Petersburg, Florida. Los temas de la conferencia incluyen: Las transiciones de la vida, El cuidado médico holístico, La comunidad constructiva y La creatividad artística. Para conocer los detalles sobre la Conferencia del envejecimiento positivo y cómo participar o presentar propuestas para las sesiones del evento, visitar:

<http://msg1svc.net/cjhmw/185269/60/22706/5403/0/T/rvgw.html>

UNA CELEBRACIÓN A LOS POETAS MAYORES DE 70 AÑOS: se requieren sus poemas

Tower Poetry Society (La sociedad de poesía La Torre) y el Centro McMaster para Estudios Gerontológicos están solicitando poemas escritos después de los 70 años de edad. Los poemas seleccionados serán publicados en una antología patrocinada en común. "Una Celebración a los Poetas Mayores de 70 años" será el décimo volumen de la serie Writing Down Our Years (Escribiendo sobre nuestros años) publicada por MCGS.

Puede enviarse un máximo de cuatro poemas mecanografiados. Envíe por e-mail los poemas y una biografía de 50 palabras a Ellen Ryan

⁹ (N.del T.: juego de palabras entre *well* [bien] y *elderly* [ancianidad]; se refiere a los ancianos de más de 80 años que no tienen antecedentes de enfermedades crónicas)

(ryaneb@mcmaster.ca) o por correo a: "Celebrating Poets over 70," Tower Poetry Society, c/o McMaster University, 1280 Main St. W., Box 1021, Hamilton, Ontario L8S 1C0.

Los autores de los poemas seleccionados recibirán una copia sin cargo de la antología. La fecha de cierre es el 15 de noviembre de 2009.

=====

*** Información para los lectores ***

- Consultas y colaboraciones

Si desea formular preguntas o posee algún material que desee compartir con los demás lectores del boletín, por favor envíe un e-mail a Mary Gergen a: gv4@psu.edu

- Números anteriores

Las anteriores ediciones del boletín están archivadas en:

<http://www.positiveaging.net>

- Cómo suspender su suscripción o modificar su dirección de correo electrónico

Confiamos en que usted disfrute el boletín, pero si por cualquier motivo desea dejar de recibirlo, por favor haga clic aquí:

<http://newsletter.trustly.net/public/unsubscribe.jsp?gid=600009583&uid=6079868333&mid=600125901&sig=AOEFJDKKGDJFICKE>

Para cambiar su dirección, envíe un correo electrónico a Mary Gergen a:

gv4@psu.edu

=====

Por información general: <http://www.heathandage.com>

Puede ver también las demás actividades del

Instituto Taos en: <http://www.taosinstitute.net>

=====