



PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

Numéro 66 – Janvier-Février 2011

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par le Taos Institute (www.taosinstitute.net).

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'AGE»

WALL STREET JOURNAL

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

- COMMENTAIRE – Prendre de l'âge, une vision positive : redire l'objectif
 - UNE ANNONCE – Un nouveau comité de consultants
 - RECHERCHES
 - Que faut-il pour faire un centenaire ?
 - Le bonheur de savourer
 - REVUE DE PRESSE
 - Entrepreneurs âgés : la nouvelle Frontière économique
 - Facultés mentales : aucun problème pour les plus âgés
 - Marian Diamond, précurseur du remue-méninge
 - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
 - Considérer positivement la vie à quatre-vingt-dix ans : entretiens avec d'alertes nonagénaires, par Connie Springer
 - COURRIER DES LECTEURS
 - INVITATION A TOUS
 - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
 - Informations aux lecteurs
-

***** COMMENTAIRE – Prendre de l'âge : redire l'objectif *****

Il nous plaît périodiquement de redire la mission centrale de ce bulletin et de clarifier ce que vous pouvez en attendre et comment vous pouvez participer à titre de lecteur. Depuis sa création il y a quelque huit ans, le nombre de ses lecteurs n'a cessé de s'étendre – il compte aujourd'hui des milliers de souscripteurs et se lit en cinq langues. Nos lecteurs sont gérontologues, chercheurs de la santé, thérapeutes, responsables de services de santé auprès des personnes âgées et personnes intéressées. Les nouveaux lecteurs seront certainement curieux de connaître les idées qui guident le choix de ses contenus.

Notre objectif principal vise à mettre en lumière des ressources – issues de la pratique, de la recherche et de la vie quotidienne – qui contribuent à l'étude appréciative du vieillissement. En remettant en question l'ancienne notion de l'âge comme déclin, nous nous attachons à le considérer comme une exceptionnelle période humaine d'enrichissement. Une telle remise en question puise en majeure partie dans des recherches et des pratiques professionnelles orientées sur la population adulte, celle des plus de cinquante ans en particulier. Ce sont de ces domaines que peuvent jaillir des idées, des pratiques, des visions nouvelles. En se centrant sur les aspects développementaux de l'âge, sur les ressources, les capacités disponibles et les objections, la recherche vient appuyer la pratique mais elle est aussi porteuse d'espoir et donne du crédit à l'action des personnes âgées. En allant au-delà d'une pratique réparatrice et préventive, en favorisant les activités d'amélioration de la croissance, les praticiens contribuent également à une reconstruction sociale de l'âge.

Les contributions de nos lecteurs sont bienvenues. Si vous estimez que ce que vous écrivez ou pratiquez mériterait d'être connu des lecteurs du bulletin, n'hésitez pas à partager vos découvertes dans un de nos prochains numéros. Nous sélectionnons également des films et des ouvrages intéressants sur le sujet et nous tenons un calendrier des congrès et séminaires importants. N'hésitez pas à soumettre vos propositions à Mary Gergen, à l'adresse gv4@psu.edu. Les anciens numéros du bulletin sont archivés sous : <http://www.positiveaging.net>

Pour réintroduire les auteurs, Kenneth Gergen est professeur senior de recherche en psychologie au Mustin College de Swarthmore (près de Philadelphie) et Mary Gergen est professeur émérite de psychologie et d'études féminines de l'Université de Penn State à Brandywine. Kenneth et Mary Gergen sont tous deux membres du directoire du Taos Institute, une organisation à but non lucratif qui travaille à l'intersection de la théorie du constructionisme social et de la pratique sociale. Chacun est engagé depuis longtemps dans la recherche en gérontologie et la pratique thérapeutique.

Nous espérons que vous nous rejoindrez dans nos efforts

Kenneth et Mary Gergen

***** Une annonce : un nouveau comité de consultants *****

Nous sommes heureux d'annoncer la création d'un comité de consultants pour le bulletin. L'expérience et la perspicacité de ses membres guidera l'évolution future de cette publication et des ressources en ligne qui

l'accompagnent. Notre comité comprend des thérapeutes, des auteurs, des traducteurs et autres chercheurs qui s'intéressent de près à la gérontologie. Nous les remercions publiquement de leur aide généreuse et bénévole. Ce sont :

Robert and Sharon Cottor, Scottsdale, Arizona, Etats-Unis

Thomas Friedrich, Marburg, Allemagne

Glenda Fredman, London, Angleterre.

Lorraine Hedke, Redlands, Californie, Etats-Unis

Su-fen Liu, Hong Kong, Chine

Angelica Moretti, Sao Paulo, Brésil

Susan Perlstein, Brooklyn, New York, Etats-Unis

William Randall, Fredericton, Nouveau Brunswick, Canada

Alain Robiolio, Fribourg, Suisse

Margaret Stroebe, Utrecht, Pays-Bas

Peter Whitehouse, Cleveland, Ohio, Etats-Unis

*** RECHERCHES ***

* **Que faut-il pour faire un centenaire ?**

La première réponse est qu'il faut vivre pour parvenir au moins à cet âge. Ils étaient trente-sept mille en 1990 et cinquante mille en 2000. On a prédit qu'ils seraient trois cents mille en 2030. On présume qu'ils atteignent un tel âge parce qu'ils possèdent une grande souplesse d'adaptation, une grande résilience. Ils ont vécu le deuil, ils ont été confrontés à des défis et ont traversé des temps difficiles et leur longue vie démontre qu'ils possèdent des qualités particulières qui les aident à prendre de l'âge. Peter Martin et ses collègues ont tenté de découvrir quelles étaient ces qualités.

Ils ont pu affirmer que la personnalité même du centenaire est un des garants les plus déterminants d'une longue vie. Leur recherche démontre que les personnes très âgées ne sont pour la plupart pas sujettes à la névrose. Elles ne sont pas particulièrement inquiètes, facilement irritables ou enclines à la médisance et aux sentiments désagréables. Elles sont généralement extraverties, affables et recherchent les contacts sociaux. D'autres études indiquent qu'elles ont confiance en leurs capacités de faire bien les choses, qu'elles sont agréables à vivre et ouvertes à de nouvelles expériences et prêtes à faire confiance à autrui. On pourrait dire que leur personnalité est celle d'une « personne populaire ».

La recherche sur la seconde qualité, la souplesse d'adaptation – c'est-à-dire les ressources sociales – correspond à l'image de la personnalité résiliente. D'accord avec les deux-cent quatre-vingt six analyses faites sur le bien-être, elle démontre que posséder un réseau social de soutien contribue le plus fortement à la longévité. La capacité de rester calme et la confiance en soi aident également ces personnes à conserver leurs contacts sociaux. Dans le cas des centenaires, maintenir ces ressources sociales oblige à une

constante adaptation : les décès et le déclin, la perte de personnes connues les remettent à chaque fois en question.

La sécurité financière contribue également à une vie longue et paisible. Même si la plupart des centenaires ne sont pas riches, ils possèdent de quoi vivre confortablement. La majorité d'entre eux ne sont pas dépensiers et se contentent de peu. Comme le suggère cette recherche, pour rester alerte, il est bon de se contenter de ce que l'on a et de ne pas s'inquiéter de l'avenir.

Les résultats sont moins clairs en ce qui concerne l'influence de la résilience sur les capacités cognitives. En général, les centenaires démontrent qu'en dépit de l'adversité et des risques, ils avaient su maintenir un niveau de fonctionnement cognitif adéquat durant leur vie tardive. Au cours d'une étude, des chercheurs ont découvert que les plus âgés d'entre eux avaient une grande capacité à résoudre les problèmes de la vie courante. Ils savaient s'adapter à des conditions changeantes et pouvaient rester maître de la situation. Notons que la plupart des centenaires étudiés (environ cinquante pour-cent) souffraient de diverses formes de démence. Le niveau d'éducation semble être un facteur déterminant des facultés cognitives, mais il a été dénombré des cas où des personnes sans formation particulière avaient su rester « vertes ».

Tiré de : *Resilience and longevity: Expert survivorship of centenarians* [Résilience et longévité : capacité de survie des centenaires], par Peter Martin, Maiurice MacDonald, Jennifer Margrett et Leonard W. Poon., dans *New Frontiers in Resilient Aging : Life Strengths and Well-Being in late Life*. [Nouvelles frontières de l'âge et de la résilience : force de vie et bien-être dans la vie tardive], publié par Prem S. Fry et Corex L. M. Keyes. Cambridge University Press.

* **Le bonheur de savourer**

La majorité d'entre nous a tendance à penser qu'avec un peu plus d'argent la vie serait plus satisfaisante. Et bien, il s'avère que ce n'est pas vrai. Et pourquoi donc l'argent ne nous rend-il finalement pas plus heureux ? La nouvelle recherche de Jordi Quoidbach et des ses collègues répond à cette question en démontrant que les personnes plus riches perdent toute capacité de savourer les plaisirs de la vie.

Savourer, c'est une façon d'augmenter et de prolonger nos expériences positives. Prendre du temps pour humer les effluves d'un morceau de chocolat, imaginer le plaisir que nous apporteront nos prochaines vacances (et en revoir plus tard les photographies), parler à vos amis du film drôle que nous avons vu durant le weekend, admirer un magnifique soleil couchant, - tout cela, c'est donner de la saveur aux choses, ce qui nous aide à tirer la substantifique moelle de toutes les bonnes choses qui nous arrivent. Et pourquoi donc les gens plus riches ne parviennent-ils pas à savourer, puisque que c'est si bon ? Ce n'est pourtant pas parce qu'il n'y a rien à savourer. Posséder l'argent nécessaire pour aller manger chaque soir dans un restaurant chic et pouvoir s'acheter des habits sur mesure dans des boutiques de classe diminue le plaisir que vous pouvez tirer des petits plaisirs quotidiens, comme l'odeur de viande grillée qui s'échappe du barbecue de votre jardin ou l'affaire que vous avez faite en achetant un maillot de bain au Miniprix. Les petits plaisirs de la vie sont tenus pour futiles. La richesse pousse ainsi à une continuelle recherche de

l'exceptionnel et fait oublier de vivre une vie plus simple où les événements particuliers sont plus rares. Les moments où l'on peut savourer se raréfient et l'équilibre entre les moments ordinaires et les autres est rompu.

Cette recherche suggère que ce n'est pas en dépensant et accumulant que nous contribuons à notre bonheur et à notre bien-être, mais en sachant savourer les petits plaisirs de la vie quotidienne.

Tiré de : *Money giveth, money taketh away : The dual effect of wealth on happiness* [Argent donné, argent dépensé : l'effet duel de la richesse sur le bonheur], par J. Quoidbach, E. Dunn, K. Petrides et M. Mikolajcak , *Psychological Sciences*, 2010, 21, pp. 759-763.

*** REVUE DE PRESSE ***

* **Les entrepreneurs âgés : la nouvelle Frontière économique**

Nous avons le plaisir d'apprendre que les baby-boomers américains possèdent un plus grand esprit d'entreprise que les générations plus jeunes. En général, il est admis que la prise de risque économique lors de la création d'une entreprise est l'apanage de la jeunesse. Au cours de la dernière décennie cependant, il s'avère que le taux d'activité le plus important est celui de personnes âgées entre cinquante-cinq et soixante-quatre ans.

Les facteurs qui semblent encourager ce comportement sont : un moins grand attachement à la poursuite d'une seule carrière dans une société, une plus grande activité productive liée à une bonne santé doublée d'une grande énergie, un désir d'être son propre patron et de ne plus avoir envie d'être victime de discrimination. La Fondation Kauffman (1) prévoit que les Etats-Unis sont au seuil d'un boom de l'esprit d'entreprise. Elle estime que cette situation est bonne pour le pays parce que le lancement de nouvelles entreprises stimule la croissance, pousse à la création de nouveaux emplois et élève le bien-être économique.

Jan Wassel (2) a passé en revue deux ouvrages relatifs à cette tendance. Le premier, *The Second Chance Revolution : Becoming Your Own Boss After 50* [La révolution de la deuxième chance : devenir son propre patron après la cinquantaine], écrit par Edward Rogoff et David Carroll, est une excellente source pour ceux qui veulent ouvrir une entreprise. Après avoir décrit les risques liés à une grande activité, ils aident le lecteur à comprendre des thèmes difficiles comme le financement, les problèmes d'imposition fiscale, les problèmes de l'entreprise familiale, le recrutement, la création de bureaux de direction et d'un esprit d'équipe. Ils proposent également des canevas pour aider les lecteurs à évaluer leur propre situation.

Le deuxième, *Elderly Entrepreneurship in an Aging US Economy* [L'esprit d'entreprise des aînés dans une Amérique économique vieillissante], par Ting Zhang, fait l'éloge des travailleurs âgés qui s'engagent dans une activité économique en s'appuyant sur le fait qu'ils contribuent de façon importante à la croissance économique. Partant de son travail de thèse, Zhang ouvre une discussion très complète sur l'envie ou l'absence d'envie de continuer à travailler des adultes de plus de soixante et un ans. Il pense que l'influence bénéfique qu'ils ont sur l'économie des Etats-Unis tarde à être reconnue et il défend une réduction d'impôts pour ces personnes. Forger un

esprit d'entreprise « dans un esprit d'ouverture culturelle, de tolérance sociale et de diversité et l'accompagner de réductions de taxes pour les revenus modestes encourage la croissance économique des plus âgés ».

Tiré de : *Older Entrepreneurs as the New Economic Frontier* [Les entrepreneurs âgés : une nouvelle Frontière économique], par Jan Wassel, *The Gerontologist*, 2011, 50, pp. 863-865.

* **Facultés mentales : aucun problème pour les plus âgés**

Chacun sait que l'âge peut poser des problèmes de mémoire, étant donné le grand réservoir d'expériences traversées. Ceci ne veut pas dire que les plus âgés ont plus de problèmes avec d'autres facultés mentales. La recherche conduite par la North Carolina State University à Raleigh a comparé la capacité de décision intuitive d'adultes âgés comparée à celles d'autres adultes âgés de moins de trente ans (en particulier la capacité de choisir rapidement une entreprise de réparation domestique ou de jouer une passe au bridge). Il a été démontré qu'en général, les personnes âgées se chargent plus rapidement de ces tâches que les plus jeunes. Thomas Hess, un des chercheurs, pense que « les seniors possèdent une base de connaissances à laquelle ils peuvent se référer ... qui leur permet d'accéder automatiquement aux informations voulues. Ils ne doivent pas beaucoup y réfléchir ». L'expérience de vie des personnes plus âgées crée des pistes d'informations que les plus jeunes n'ont pas encore acquises. La plupart des choses du monde sont nouvelles pour eux et ils doivent y accéder en commençant par improviser (le contraire est aussi valable s'il s'agit d'installer un lecteur DVD).

Tiré de : *Decision Making : Go for your gut* [Prendre une décision: prenez votre courage à deux mains]. *AARP Magazine* de novembre-décembre 2010, p. 18.

* **Marian Diamond, précurseur du remue-méninge**

Un lecteur fidèle et un ami de San Francisco nous a envoyé l'article d'un journal sur une de nos plus passionnées chercheuses, la professeure Marian Diamond de l'Université de Californie à Berkeley. Elle parle du cerveau à ses étudiants depuis plusieurs décennies et leur enseigne ses incroyables capacités. Elle était elle-même une étudiante au milieu des années 1940 et après avoir enseigné à Cornell puis à Harvard, elle fait aujourd'hui « partie des meubles » à Berkeley. Après avoir mené des recherches remettant en cause les études d'Einstein sur le cerveau, elle s'est penchée sur les moyens d'améliorer sa croissance. Elle a découvert que les rats élevés dans un environnement stimulant et difficile développaient un cortex plus épais que ceux qui vivaient dans un environnement ennuyeux. C'est à elle que l'on doit la décoration des berceaux des nourrissons avec des jouets et des mobiles colorés, tournants, sonores et tintinnabulants (on peut d'ailleurs se demander si on est pas allé trop loin dans ce domaine !).

En ce qui concerne l'âge, Diamond a démontré qu'il existait un lien entre jeu mentalement astreignant et résistance immunitaire. Elle a, par exemple, invité un jour un groupe de femmes âgées dans son laboratoire pour jouer au bridge afin de mesurer le taux de globules blancs dans leur

sang pendant la partie. Elle a invité d'autres femmes à s'asseoir et à écouter de la musique pendant que les premières jouaient. Une augmentation subite du taux de globules blancs a été observée chez les premières (ce qui était positif), mais pas chez les secondes. L'étude a démontré qu'être confronté à un défi mental est une bonne façon d'éviter les maladies.

Elle est pratiquement la seule femme à enseigner l'anatomie. Elle l'a fait en s'écartant des chemins battus. Elle voulait être à la fois une excellente chercheuse et une femme accomplie fortement attachée à sa famille. Elle a élevé cinq enfants avec Richard Diamond, son premier mari. Elle vit aujourd'hui avec Arnold Scheiber, professeur de neurosciences à l'Université de Californie à Los Angeles. Pour lui, le style de travail de Diamond est « hautement créatif, hors des conventions ». Cela n'a pas toujours été apprécié ». Elle pense d'ailleurs poursuivre son travail aussi longtemps qu'elle sera en santé. Elle apprécie cette possibilité, le lien avec les étudiants et le fait d'être en relation avec la communauté scientifique. Elle apprécie l'affection et le respect que lui portent ses anciens étudiants qui sont tous aujourd'hui des professionnels réputés dans le domaine scientifique. L'un d'eux a dit combien il avait apprécié le temps passé en sa compagnie parce qu'elle savait transmettre le sens positif de la vie. « Elle voulait faire de moi un excellent docteur ». Marian Diamond est le modèle d'une femme épanouie, efficace et amoureuse de chaque âge de la vie.

Tiré de : *Pioneering brainstormer packs students in* [La pionnière du remuement des méninges attire toujours les étudiants], par Debra Levi Hotz, *San Francisco Chronicle* du 10 décembre 2010, A1-A19.

– LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

Positively Ninety: Interviews with Lively Nonagerians [Considérer positivement la vie à quatre-vingt-dix ans : entrevues avec d'alertes nonagénaires] <http://conniespringer.com>

Connie Springer, une photographe indépendante, a édité un très intéressant ouvrage. Il est fait de mots et d'images tirés de la vie de vingt-huit personnes âgées de quatre-vingt-dix ans et plus. Les pages décrivent leur quotidien, sont agrémentées de citations et de portraits photographiques. En le parcourant, on a le sentiment que les gens qui y figurent ont beaucoup donné au monde et sont toujours pleins de projets ; ils partagent un même enthousiasme et un même intérêt pour les choses du monde. Voici quelques exemples particulièrement parlants : Gordon Mahan, qui a passé sa vie à se battre pour la paix a dû renoncer, à son grand regret, à une partie de son travail à la demande de ses enfants qui n'acceptaient pas qu'il puisse être encore emprisonné à son âge. Helen Licht a perdu la vue suite à une dégénérescence oculaire et un glaucome. Elle a décidé de considérer cette épreuve de façon positive et a mis sur pied un groupe d'entraide dans la communauté de retraités dans laquelle elle vit pour aider les gens confrontés à des problèmes de vue. Russ White a commencé la natation de compétition après sa retraite à soixante-cinq ans. En 1988, il a participé au World Master's Meet en Australie. Il a fini troisième après trois alertes cardiaques et a nagé avec l'équipe du relais qui a établi un nouveau record du monde. Young entend « mourir jeune aussi tard que possible ».

Springer résume ses entrevues en citant les vingt traits de personnalité qu'elle juge les plus significatifs. Les cinq premiers sont : être souple, avoir le sens de l'humour, vivre simplement, prendre un jour après l'autre et ne jamais refuser une invitation. Le dernier n'est pas moins important : « vivre heureux ».

Le livre invite le lecteur à revoir les possibles que peut lui réserver la vie à quatre-vingt-dix ans. Il montre qu'on est encore jeune à cet âge et qu'on l'est encore plus à soixante et à soixante-dix ans. Les photographies qui accompagnent l'ouvrage sont d'une grande élégance et démontrent tout l'attrait de l'auteur pour sa discipline.

Mary Gergen

*** COURRIER DES LECTEURS ***

Sue Ronnenkamp nous écrit :

J'ai vu l'article « Prendre de l'âge en communauté » du Dr. Bill Thomas et de Janice Blanchard, que citent Kenneth et Mary Gergen dans le Bulletin de septembre-octobre dernier. J'ai réussi à le lire dans son entier et je l'ai trouvé fort intéressant. Comme eux, je crois à la valeur de « prendre de l'âge en communauté », mais contrairement à ce qui est dit, je ne crois pas que la communauté doive ou puisse se limiter à un petit groupe de personnes. J'ai grandi dans une petite ville de cinq cent cinquante habitants et je pense qu'une communauté peut être de la taille de ceux qui ont choisi d'y vivre. Cela s'applique également aux personnes âgées, à ceux qui vivent dans une des nombreuses communautés de retraités qui existent dans le pays.

Je m'intéresse à ce sujet et j'ai eu l'occasion cet automne d'écrire ce que je pensais de vieillir en communauté et de vieillir en indépendant. L'article s'intitule « *Re-shaping the Senior Living Community* » [Repenser la vie en communauté de retraités]. Il est destiné à l'industrie née de cette tendance, mais je l'ai également soumis à des personnes de mon âge (j'ai cinquante trois ans) parce que je crois que la plupart des problèmes que j'y soulève peuvent avoir une influence sur nous tous. Mes amis plus âgés (de quatre vingt à quatre-vingt-dix ans) apprécient mes efforts parce qu'il vivent ces mêmes problèmes aujourd'hui.

Pour trouver son article (en anglais) tapez www.AgeFullLiving.com ou envoyez-lui un Email sue@agefulfilling.com

Bruce Elkin nous écrit :

Satchel Paige (3) avait une façon à lui de parler de l'âge. Il demandait « Quel âge aimeriez-vous avoir si vous ne connaissiez pas le vôtre ? » J'aime bien l'idée. Et je crois que beaucoup de gens choisiraient d'être plus jeunes, au moins en esprit et en actes.

J'apprécie particulièrement les livres suivants: *Younger Next Year : A Guide to Living Like 50 Until You're 80 and Beyond* [A chaque année plus jeune: un guide pour vivre comme à cinquante ans lorsqu'on en a quatre-vingt et plus] et *Younger Next Year for Women : Live Strong, Fit et Sexy – Until*

You're 80 and Beyond [Femmes plus jeunes l'an prochain : vivre en bonne santé, alertes et sexy – jusqu'à quatre-vingts ans et plus].

Ce sont deux méthodes pratiques pour rester en forme, pour avoir plus d'énergie et pour faire des choses qui vous font plaisir. Elles ne parlent pas de cacher votre âge, elles mettent à mal les clichés relatifs à ce que peuvent faire les gens plus âgés. Oui ! Pour plus d'informations, tapez <http://www.powells.com/s?kw=Younger+Next+Year&class=>

De la belle ouvrage !

Santé !

De temps en temps, nous avons le plaisir de recevoir des nouvelles de Georgie Bright Kunkel. (4) Voici son récent message :

A mes quatre-vingt-dix ans, je continue de vivre pleinement chaque jour. J'ai récemment produit et présenté un spectacle de soixante-dix minutes sur la scène de notre théâtre local. Il comprenait une comédie, des lectures d'articles que j'ai écrits dans les journaux et une satire improvisée avec une jeune comique talentueux sur le thème d'Harold et Maude. Je chante et je joue du jazz, je parle de mon environnement, je danse à chaque fois que j'en ai l'occasion et je vais au théâtre. J'ai postulé à America Got Talent (5) pour voir si je pouvais participer à une audition dans la région de Seattle/Tacoma où j'habite. Le temps dira si je suis acceptée. Je reste ouverte à tout rendez-vous galant mais comme je le dis sur scène, sortir avec quelqu'un pose problème, parce que les femmes de mon âge sont plus nombreuses que les hommes et la plupart de ceux qui ont mon âge sont décédés, impotents ou s'intéressent à des femmes plus jeunes. Mais j'ai malgré tout un compagnon, même si d'autres femmes célibataires de mon âge n'en ont pas.

***** INVITATION A TOUS *****

Des lecteurs nous demandent s'ils sont autorisés à reproduire et à faire circuler les articles publiés dans ce bulletin. Nous sommes très heureux de toute initiative qui peut viser à le faire mieux connaître.

Vous pouvez utiliser tout ou partie de ce que vous y trouvez, sachant que vous saurez citer la source de ces informations.

***** PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR *****

Quelques blogs intéressants (en anglais)

<http://changingaging.org/2010/09/28/3690/>

Une page Facebook avec des photos et des récits de grands-parents et les réponses de leurs enfants et petits-enfants. Benita Cooper a débuté par une conversation avec sa grand-mère et elle s'occupe maintenant du site.

70Candles.com

Un blog qui invite les femmes à raconter leur vie, à soumettre leurs réflexions de femmes d'un certain âge. Il s'est ouvert ce mois avec deux d'entre elles, Ellen et Jane, qui sont amies depuis l'âge de treize ans.

Le symposium ***Aging in America*** [Vieillir en Amérique], se tiendra du 26 au 30 avril 2011 à San Francisco. Pour de plus amples informations, tapez : www.agingconference.org

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Une des plus importantes fondations américaines, peut-être la fondation mondiale la plus importante en ce qui concerne la diffusion de l'esprit d'entreprise. Elle a été fondée par Ewing Marion Kauffman dans les années 1960,
- (2) Jan Wassel est le directeur du programme de gérontologie de l'Université de Caroline du Nord située à Greensboro.
- (3) Satchel Paige (1906-1982) a été un des plus fameux joueurs de baseball américain.
- (4) Une personnalité marquante dans le domaine de l'éducation en Amérique. Créatrice de la Seattle Counselors Association, qu'elle a dirigé durant onze ans. A également mis sur pied l'organisation Women and Girls in Education.
- (5) Un programme-réalité de la chaîne NBC, qui présente des chanteurs, des danseurs, des prestidigitateurs, des comédiens de tous âges qui luttent pour emporter un montant d'un million de dollars.

=====

*** INFORMATIONS AUX LECTEURS ***

- Le bulletin vous parvient via un nouveau point de distribution. Nous espérons que vous le recevrez sans difficulté. Si vous ne parvenez pas à le lire, envoyez un Email à Mary Gergen sur gv4@psu.edu
- Questions et réponses :
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur gv4@psu.edu
- Anciens numéros :
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous :
<http://www.positiveaging.net>
- Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up> . Sur ladite page, vous apercevrez à droite une case à signer – tapez votre adresse Email. Vous pouvez également vous abonner en envoyant un Email à info@taosinstitute.net et vous désabonner en envoyant.