



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Οκτώβριος/Νοέμβριος/Δεκέμβριος, 2016
Τεύχος 99

=====

Το περιοδικό της Θετικής Γήρανσης από τον Κένεθ και την Μαίρη Γκέργκεν (Kenneth & Mary Gergen) Χρηματοδότηση από το Ινστιτούτο Ταος (Taos Institute www.taosinstitute.net)

“ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ... ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΓΗΡΑΝΣΗ”
Wall Street Journal

- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:** Η Πνευματικότητα και τα Σχέδια Πέρα από τη Ζωή
- **ΕΡΕΥΝΑ:**
Σκέψου Θετικά και Ζήσε Περισσότερο
Διαγενεακές Προσεγγίσεις στην Άνοια
- **ΣΤΑ ΝΕΑ:**
Ποιος Κοιτάει στο Μέλλον: ο Νεαρός ή ο Ηλικιωμένος;
Καριέρα Μοντέλου Ξεκινά στα 80 του
Γλυκιά Φιλανθρωπία: οι Ηλικιωμένοι Δίνουν Περισσότερο
- **ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ**
- **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**
- **ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**
- Πληροφορίες για τους Αναγνώστες

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Η Πνευματικότητα και τα Σχέδια Πέρα από τη Ζωή

Ένα πράγμα που μαθαίνουμε καθώς μεγαλώνουμε είναι ότι ο σχεδιασμός για το μέλλον έχει τα όριά του. Ανεξάρτητα από το αν είμαστε στα καλύτερα μας, στις ορθολογικές προσπάθειές μας να θέσουμε τα πράγματα σε μια πολλά υποσχόμενη κατεύθυνση - στις σχέσεις μας, στην επαγγελματική ζωή μας, στα οικονομικά ή κοινωνικά - απροσδόκητα πράγματα τυχαίνουν. Πρόσφατα μου κίνησε το ενδιαφέρον ένα κείμενο του Jacob J. Staub με τίτλο: «Πνευματικότητα και Ευημερία», το οποίο δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Philadelphia Inquirer. Το θέμα της στήλης διαπραγματεύονταν τις προσπάθειες των ανθρώπων να ελέγξουν τη μοίρα τους, και τη ματαιότητα της προσπάθειας αυτής. Όπως αναφέρει μια παλιά εβραιογερμανική παροιμία, «Όταν οι άνθρωποι κάνουν σχέδια, ο Θεός γελάει».

Για να αντιμετωπίσουμε τις απρόσμενες ανατροπές και τις στροφές που προκαλούν χάος στην προσεκτικά σχεδιασμένη ζωή μας, ο Staub προτείνει να διερευνήσουμε μια πνευματική προσέγγιση. Μια πνευματική ευαισθησία μπορεί να μην αλλάξει την κατάστασή μας, αλλά μπορεί να μας βοηθήσει να προχωρήσουμε πιο ομαλά μέσα από τις απογοητεύσεις. Σύμφωνα με τα λόγια του Staub, η πνευματικότητα είναι η συνειδητοποίηση του μυστήριου που κρύβεται πίσω από όλη την ύπαρξη μας και η αίσθηση ότι όλα τα πράγματα είναι αλληλένδετα. Η πνευματικότητα δεν σχετίζεται απαραίτητα με το Θεό, και δεν απαιτεί κάποια πίστη σε υπερφυσικές παρεμβάσεις. Η πνευματική ευαισθησία που περιέγραψε μπορεί να βρεθεί μεταξύ των Βουδιστών, των Σούφι, των αποκρυφιστών, των ανθρωπιστών, και των οικολόγων επίσης. Μία από τις σημαντικές πτυχές ενός πνευματικού προσανατολισμού είναι η άποψη ότι δεν έχουμε τον έλεγχο του πεπρωμένου μας. Ο Staub σημειώνει ότι οι άνθρωποι σε προγράμματα ανάρρωσης το γνωρίζουν αυτό, αλλά δεν είναι οι μόνοι που θα έπρεπε να το ξέρουν. Θα πρέπει όλοι να είμαστε περισσότερο διατεθειμένοι να «πάμε με το ρεύμα», έχοντας την αίσθηση ότι είμαστε όλοι μέρος από κάτι πολύ μεγαλύτερο και πολύ πιο σημαντικό από την ατομική ζωή μας.

Μια πνευματική προσέγγιση επίσης μας ενθαρρύνει να αναγνωρίζουμε και να εκτιμούμε την καλή μας τύχη. Αυτή επίσης μπορεί να είναι πάρα πολύ απρόβλεπτη. Πρόσφατα σε μια επιμνημόσυνη δέηση, η χήρα

επεσήμανε ότι η ίδια και ο σύζυγός της έλεγαν συνεχώς πόσο τυχεροί υπήρξαν να έχουν ζήσει τόσα πολλά καλά χρόνια μαζί. Και επιπλέον, λόγω της έμφασης στη διασύνδεση όλων των πραγμάτων, οι πνευματικές παραδόσεις αναθερμαίνουν την εκτίμησή μας για τις σχέσεις μας, και μια συμπόνια για εκείνους που υποφέρουν. Λάβαμε μια κάρτα κατά τη διάρκεια των διακοπών της Γιορτής των Ευχαριστιών από μία φίλη που έχασε τον σύζυγό της και τον γιο της με μια μέρα διαφορά τον περασμένο Δεκέμβριο. Στην κάρτα αναγράφονταν αυτό το απόσπασμα από τον Επίκτητο, «Σοφός άνθρωπος είναι αυτός που δεν θλίβεται για τα πράγματα που ο ίδιος δεν έχει, αλλά χαίρεται για 'αυτά που έχει». Έγραψε, «Πόσο τυχερή υπήρξα, τι όμορφες αναμνήσεις που έχω και πόσο τυχερή είμαι να έχω τόσο καλούς φίλους. Είμαι ευγνώμων». Αυτό είναι ένα συναίσθημα που πρέπει όλοι να μοιραστούμε αυτή την ιδιαίτερη περίοδο του έτους.

Μαίρη Κέργκεν

*** ΕΡΕΥΝΑ ***

* Σκέψου Θετικά και Ζήσε Περισσότερο

Σε προηγούμενα τεύχη του Περιοδικού μας έχουμε αναφέρει πολλές μελέτες που έδειξαν έντονα μια στενή σχέση ανάμεσα στην αισιοδοξία για τα γηρατειά και την αύξηση της μακροζωίας. Η παρούσα έρευνα προσθέτει στην άποψη αυτή, και περαιτέρω συμπληρώνει την εικόνα. Εδώ οι ερευνητές ενδιαφέρονταν για τα στερεότυπα σχετικά με τη συνταξιοδότησή. Μερικοί άνθρωποι φοβούνται τη συνταξιοδότηση, τι θα χάσουν, την πλήξη, τον αποπροσανατολισμό, και ούτω καθεξής, ενώ άλλοι βλέπουν τη συνταξιοδότηση ως πύλη για νέα ενδιαφέροντα και περιπέτειες. Αυτή η μελέτη αξιολόγησε τέτοιες απόψεις σε μια ομάδα 1.000 ανθρώπων πριν από τη συνταξιοδότησή τους. Η έρευνα επικεντρώθηκε κυρίως στις θετικές και αρνητικές προσδοκίες τους, τόσο ως προς την φυσική τους δραστηριότητα και την ψυχική τους διάθεση. Η ομάδα στη συνέχεια παρακολούθηθηκε για άλλα 23 χρόνια. Το ερώτημα ήταν κατά πόσο τα θετικά ή τα αρνητικά στερεότυπα τους σχετικά με τη συνταξιοδότηση θα συσχετιζόνταν με τη μακροζωία τους. Όντως, η

συσχέτιση ήταν ισχυρή. Στην περίπτωση των ψυχολογικών ικανοτήτων, εκείνοι που είδαν τη ζωή μετά τη συνταξιοδότηση θετικά πρόσθεσαν δύομισι χρόνια στην διάρκεια ζωής τους σε σύγκριση με αυτούς που διατίθενται πιο αρνητικά. Για εκείνους που ήταν βέβαιοι για την φυσική τους κατάσταση μετά τη συνταξιοδότηση, προστέθηκαν τεσσεράμισι χρόνια. Η εμπιστοσύνη τους στο μέλλον υλοποιήθηκε σε ένα πιο θετικό μέλλον. Τα ευρήματα αυτά παραμένουν ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο, τη φυλή, την οικογενειακή κατάσταση, την κατάσταση της απασχόλησης, τα έτη εκπαίδευσης, τις στάσεις απέναντι στην εργασία, την λειτουργική υγεία, και την αυτοεκτιμούμενη υγεία κατά την έναρξη της μελέτης.

Πηγή: Retirement as Meaningful: Positive Retirement Stereotypes Associated with Longevity by Reuben Ng, Heather G. Allore, Joan K. Monin, and Becca R. Levy, *Journal of Social Issues*. 2016, 72 69–85.

*** Διαγενεακές Προσεγγίσεις στην Άνοια**

Πρόσφατα είχαμε την ευκαιρία να επισκεφθούμε ένα διαγενεακό σχολείο στο Κλίβελαντ του Οχάιο. Ακούσαμε και παρακολουθήσαμε τους ηλικιωμένους εθελοντές να συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία. Βοηθούσαν στη διδασκαλία, δίδασκαν λογοτεχνία, εξιστορούσαν την προσωπική τους ιστορία, και καθοδηγούσαν τα παιδιά στις επισκέψεις στα τοπικά αξιοθέατα. Πολλοί από αυτούς τους εθελοντές είχαν επίσης διαγνωστεί με άνοια. Όπως η έρευνα αποκαλύπτει, προγράμματα σαν αυτά είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τους ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας. Η παρούσα μελέτη επανεξέτασε τα στοιχεία σχετικά με τον αντίκτυπο των διαγενεακών δραστηριοτήτων - όπως το σχολείο του Κλήβελαντ - σε ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας με άνοια. Δέκα μελέτες εξετάστηκαν για τα αποτελέσματά τους.

Συνολικά, διαπιστώθηκε ότι οι διαγενεακές προσεγγίσεις είχαν ένα σημαντικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής των ηλικιωμένων. Βίωσαν μια μείωση στο στρες τους, μειωμένη διέγερση, βελτιωμένη γνωστική λειτουργία, και καλύτερη μνήμη. Επιπλέον, ήταν πιο επικοινωνητικά απασχολημένοι με δραστηριότητες και είχαν καλύτερη κοινωνική αλληλεπίδραση. Το πιο σημαντικό για την ανάπτυξη των διαγενεακών προγραμμάτων ήταν οι επιδράσεις στις σχέσεις. Κατευθείαν υπήρξε

αλλαγή στις στάσεις των παιδιών και στην αποδοχή της τρίτης ηλικίας. Ήταν λιγότερο προκατειλημμένα και λιγότερο επιρρεπή στο να φέρονται στους ανοϊκούς ηλικιωμένους με στερεότυπα / ως παιδιά. Αυτή η αποδοχή, με τη σειρά της, έδωσε την ευκαιρία στους ανοϊκούς ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας να σχηματίσουν γνήσιες φιλίες σε ένα «μη ιατροκοιμημένο» περιβάλλον. Η ανάληψη ενός εποικοδομητικού και παραγωγικού ρόλου στην κοινωνία αύξησε το αίσθημα της αυτο-αξίας τους, και ενίσχυσε την κοινωνική θέση τους ως άτομα που συνεισφέρουν στην κοινότητα.

Αυτή η θεώρηση προτείνει ότι υπάρχει εξαιρετικό δυναμικό στη χρήση διαδραστικών προγραμμάτων μεταξύ των γενεών ως μια οικονομικά αποδοτική στρατηγική για την επιβράδυνση της διαδικασίας της νοητικής έκπτωσης, την προώθηση της ευημερίας των ανοϊκών ενήλικων μεγαλύτερης ηλικίας, και την αύξηση του κοινωνικού κεφαλαίου. Για τους εκπαιδευτικούς, οι ηλικιωμένοι εθελοντές με ποικίλες γνωστικές ικανότητες μπορούν να τους εφοδιάσουν με μια πλούσια πηγή προσωπικού για την υποστήριξη και ενθάρρυνση των παιδιών.

Πηγή: Is There Anything Special About Intergenerational Approaches to Older People with Dementia? A Review by A-L. Park. *Journal of Alzheimers & Parkinsonism*, 2014, 4, 172. doi: 10.4172/2161-0460.1000172

*** ΣΤΑ ΝΕΑ ***

* Ποιος Κοιτάει στο Μέλλον: ο Νεαρός ή ο Ηλικιωμένος;

Είναι κοινή πεποίθηση ότι καθώς γερνάμε, έχουμε την τάση να περνούμε περισσότερο χρόνο κοιτάζοντας προς τα πίσω αντί για μπροστά. Σε αντίθεση με τους νέους, που έχουν τη μύτη τους προς το παράθυρο του μέλλοντος, οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να στοχαζόμαστε για το παρελθόν. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο George Mason έθεσαν ως στόχο να ανακαλύψουν αν αυτό είναι όντως αλήθεια. Σε αυτή τη μελέτη οι ερευνητές μίλησαν με περισσότερους από 100 ενήλικες καθημερινά για 19 ημέρες. Ζήτησαν από τους συνεντευξιζόμενους να μιλήσουν για αυτό που σκέπτονταν, και αν αυτό ήταν για το παρελθόν ή για το μέλλον. Παραδόξως, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι ηλικιωμένοι δεν εστιάζουν περισσότερο στο παρελθόν σε σύγκριση με τους νεότερους. Στην

πραγματικότητα, ήταν πιο πιθανό να σκέφτονται πιο συχνά για το μέλλον σε σύγκριση με τα νεότερα άτομα.

Πηγή: Older adults think more about the future than young adults do. Monitor on Psychology, September, 2015. Pg. 18

* Καριέρα Μοντέλου Ξεκινά στα 80 του

Και εδώ εννοούμε μια νέα καριέρα για έναν άνδρα! Ο Wang Deshun αναφέρεται ως ο «πιο hot παππούς της Κίνας», σε ένα λογαριασμό εφημερίδας για μια πρόσφατη επίδειξη μόδας. Με γυμνό στέρνο περπατώντας στο διάδρομο, έχει γίνει είδωλο για πολλούς Κινέζους. Αποφασισμένος να αποφύγει την ψυχική και σωματική απονέκρωση, ο κος Wang έχει εξερευνήσει νέες δεξιότητες και ιδέες, ενώ παράλληλα αφιερώνει αρκετό χρόνο για καθημερινή άσκηση. Πέρυσι, καθώς ο ίδιος περπάτησε το διάδρομο για πρώτη φορά, η εμφάνιση του προκάλεσε εντύπωση σε όλη την χώρα.

Ο Wang παίρνει προφανή ευχαρίστηση στην ανατροπή της εικόνας που έχουν οι Κινέζοι για το τι σημαίνει να είσαι γέρος. Τα γηρατειά στην Κίνα αρχίζουν σχετικά νωρίς. Η νόμιμη ηλικία συνταξιοδότησης για τις γυναίκες είναι 50 για τις εργαζόμενες και τα 55 για τους δημοσίους υπαλλήλους, και 60 για τους περισσότερους άνδρες. Το να είσαι γέρος στην Κίνα σημαίνει συνήθως να γίνεσαι σεβαστός, αλλά και, συχνά, να θεωρείσαι πολύ ευαίσθητος. Κάποιον στα 50 του μπορεί να τον προσφωνήσουν «γιεγιε(yeye)» ή «ναϊναϊ(nainai)» - παππού ή γιαγιά - ανεξάρτητα από το αν έχει εγγόνια. Ο κύριος Wang δεν έχει τίποτε από όλα αυτά. «Ένας τρόπος για να πεις εάν είσαι γέρος ή όχι είναι να ρωτήσεις τον εαυτό σου: «Τολμώ να δοκιμάσω κάτι που δεν έχω κάνει ποτέ πριν;»

Ο κύριος Wang είπε ότι ήταν πάντα αθλητικός. Ένας άπληστος κολυμβητής ως παιδί, εξακολουθεί ακόμη να κολυμπάει πάνω από μισό μίλι κάθε μέρα. «Το πρωί είναι ο χρόνος μου για μάθηση», αναφέρει. «Διαβάζω βιβλία και ειδήσεις. Από τις 3 έως 6:00 μ.μ. είναι η ώρα της άσκησης μου, σε ένα γυμναστήριο κοντά στο σπίτι μου». Πίνει, επίσης, λιγότερο αλκοόλ τώρα, όπως αναφέρει, αλλά αυτό θα γίνεται όσο θα διαρκέσουν οι διατροφικοί του περιορισμοί. «Δεν είμαι καθόλου επιλεκτικός στο τι τρώω. Τρώω ό, τι θέλω».

Ο κύριος Wang γεννήθηκε στην βορειοανατολική πόλη Σενγιάνγκ (Shenyang), το 1936, ως ένα από τα εννέα παιδιά ενός μάγειρα και μιας μητέρας νοικοκυράς. Στα 14 του, ένα χρόνο μετά που το Κομμουνιστικό Κόμμα ανέλαβε την εξουσία το 1949, άρχισε να εργάζεται ως οδηγός τραμ. Στο Πολιτιστικό Ανάκτορο των Εργαζομένων στην Shenyang, πήρε δωρεάν μαθήματα στο τραγούδι, την υποκριτική και το χορό. Αργότερα ανέλαβε μια δουλειά σε ένα στρατιωτικό εργοστάσιο και εκεί συμμετείχε στον καλλιτεχνικό του θίασο, ο οποίος ψυχαγωγούσε τους στρατιώτες. Αργότερα εργάστηκε στο ραδιόφωνο, τον κινηματογράφο και το θέατρο. «Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάζουν τη ζωή τους, όσες φορές θέλουν», αναφέρει. «Το να είσαι ψυχικά υγιής σημαίνει να γνωρίζεις τι πρόκειται να κάνειςΓια παράδειγμα, ένας οπωροπώλης, όταν ξυπνά, έχει ένα στόχο, και εργάζεται σκληρά. Και όταν τελειώνει, αισθάνεται πλήρης». Για τον κορ Wang, η πληρότητα έρχεται με πολλούς τρόπους: με την υποκριτική, το μόντελινγκ, την άσκηση και τη δημιουργία τέχνης. Και μια μέρα σύντομα, όπως είπε, με την πτώση με αλεξίπτωτο. Αυτό είναι το σχέδιο.

Πηγή: Wang Deshun, Model, 80 By Didi Kirsten Tatlow, New York Times, Asia Edition. Nov, 4, 2016.

<http://www.nytimes.com/2016/11/04/world/asia/china-wang-deshun-model80.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

*** Γλυκιά Φιλανθρωπία: οι Ηλικιωμένοι Δίνουν Περισσότερο**

Παρά το γεγονός ότι υπάρχουν πολλά προβλήματα με την έρευνα, που χρησιμοποιεί μαγνητικές τομογραφίες (MRI) εγκεφάλου για να μελετήσει τις κοινωνικές συμπεριφορές, είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί έρευνα που υποστηρίζει μια θετική άποψη για τα γηρατειά. Στην περίπτωση αυτή, ο Δρ Ulrich Mayr και οι συνεργάτες του στο Πανεπιστήμιο του Όρεγκον μελέτησαν 80 πανεπιστημιακούς υπαλλήλους που κυμαίνονται στην ηλικία των 18-67. Οι ερευνητές σκάναραν τους εγκεφάλους των εθελοντών ενώ παρακολουθούσαν χρήματα να δίνονται είτε για φιλανθρωπικούς σκοπούς ή στους ίδιους. Τα αποτελέσματα έδειξαν διαφορετικά επίπεδα δραστηριότητας σε περιοχές του εγκεφάλου που πιστεύεται ότι σχετίζονται με την ευχαρίστηση. Μεταξύ των ατόμων ηλικίας άνω των 45, οι περιοχές

απόλαυσης του εγκεφάλου έτειναν να γίνονται πιο ενεργές όταν έβλεπαν τα χρήματα να διατίθενται για φιλανθρωπικούς σκοπούς. Αντίθετα, οι νεότεροι άνθρωποι είχαν περισσότερη διέγερση, όταν τα χρήματα πήγαιναν στους εαυτούς τους. Ο Δρ Leonardo Christov-Moore, από το UCLA, που έχει μελετήσει τον αλτρουισμό αναφέρει, «Γινόμαστε πιο καλοπροαίρετοι, πιο αλτρουιστές καθώς γερνάμε». Η έρευνα επίσης υποστηρίζει την άποψη αυτή: πάνω από το ήμισυ του συνόλου των δωρεών σε φιλανθρωπικούς σκοπούς γίνονται από άτομα άνω των 60. Ίσως υπάρχει αλήθεια με το παλιό απόφθεγμα ότι είναι πιο ευλογημένο (και πιο ικανοποιητικό) το να δίνεις παρά να παίρνεις.

Πηγή: Sweet Charity: Older People Give More. AARP Bulletin, October, 2016, pg. 4.

***** ΠΗΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ**

Είμαστε υποχρεωμένοι εδώ στην αναγνώστριά μας, Marie Villeza από την ιστοσελίδα Elder Impact, για την αποστολή σε μας αυτών των εξαιρετικών πηγών για πιο υγιεινή διαβίωση. Όπως μας γράφει η Marie: «Τον τελευταίο καιρό έχω εστιάσει στην υγεία των ηλικιωμένων - ιδιαίτερα δεδομένου του ότι μόνο 28-34% των Αμερικανών ηλικίας 65-74 είναι σωματικά δραστήριοι.

Είχα την ευκαιρία να μιλήσω με κάποιους από τους ηλικιωμένους στην κοινότητά μου, και είπαν ότι παρόλο που θέλουν περισσότερη σωματική δραστηριότητα, αισθάνονται περιορισμένοι στις επιλογές τους. Ευτυχώς, το να εμπνέω τους άλλους να σταθούν στα πόδια τους είναι η ειδικότητά μου! Έχω συγκεντρώσει κάποιες καταπληκτικές πηγές σχετικά με τους τρόπους που οι ηλικιωμένοι μπορούν να ζήσουν πιο ευτυχισμένοι, πιο δραστήριες ζωές, αλλά χρειάζομαι τη βοήθειά σας στη δημοσιοποίηση τους. Τι λέτε - για εδώ;

**Επιλογές Μεταφοράς για Ηλικιωμένους που δεν Οδηγούν
Transportation Options for Seniors Who Don't Drive**

**Υπαίθριες Δραστηριότητες για Ηλικιωμένους
Outdoor Elderly Activities**

Συνταξιοδότηση στο σπίτι σου: Πώς η μεταπολεμική Γενιά των Baby Boomers μπορεί να γεράσει στον χώρο της
Retiring in Your Own Home: How Baby Boomers Can Age in Place

Η Θεραπευτική Δύναμη των Κατοικίδιων για τους Ηλικιωμένους
The Healing Power of Pets for Elderly People

Ο Οδηγός του Παππού για το πώς θα μοιραστεί την Αγάπη του για τα Κλασσικά Αυτοκίνητα με το Εγγόνι του
The Grandparent's Guide to Sharing Your Love of Classic Cars with Your Grandchild

Εθελοντικά Προγράμματα στο Εξωτερικό για Ηλικιωμένους Ταξιδιώτες
Volunteer Abroad Programs for Senior Travelers

Ο Οδηγός Ηλικιωμένων για το πώς να γίνεις Μεσίτης στα Χρυσά Χρόνια της Σύνταξης
The Senior's Guide to Becoming a Real Estate Agent in Their Golden Years

Βασικές Ασκήσεις για Υγιή Γηρατειά
Exercise Essentials for Healthy Aging

Άσκηση με Οστεοπόρωση: Μείνε Δραστήριος με Ασφαλή Τρόπο
Exercising with Osteoporosis: Stay Active the Safe Way

Εδώ είναι για πιο ευτυχισμένα γηρατεία- επειδή πραγματικά είναι τα χρυσά χρόνια!

**<http://elderimpact.org/> | marie_villeza@elderimpact.org
340 S Lemon Ave #5780 | Walnut, CA | 91789**

***** ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

*** Γράφει ο J. Adam Milgram:**

Αγαπητοί Φίλοι:

Το βιβλίο μου, «Κάτι για να σκεφτούμε: Οι Προκλήσεις και οι Ευκαιρίες για την Διαβίωση και την Γήρανση (Something to Think About: The Challenges and Opportunities of Living and Aging)» μπορεί τώρα να αγοραστεί μέσω του Amazon ή ηλεκτρονικά στο Kindle όπως και η προηγούμενη δουλειά μου, «Education for Being..»

Το βιβλίο αυτό είναι μια συλλογή από δοκίμια γραμμένα μηνιαίως για το περιοδικό, Healthwise, του Ινστιτούτου Έρευνας Stein για τη Γήρανση στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια, στο Σαν Ντιέγκο, όταν ήμουν ο Διευθυντής.

Ενώ ένα μεγάλο μέρος είναι γραμμένο για τις αρνητικές πτυχές της διαδικασίας γήρανσης, αυτά τα δοκίμια σχηματίζουν μια πιο θετική εικόνα και σχετίζονται περισσότερο με τις πιο σύγχρονες ευκαιρίες για ανάπτυξη και εξέλιξη που μπορεί να φέρει η γήρανση. Απολαύστε το.

* Συχνά διεξάγουμε σεμινάρια στη Θετική Γήρανση. Αυτή είναι μια επιστολή που μας έστειλε η Beverly Gans (και την μοιραζόμαστε εδώ με την άδειά της), μετά από ένα πρόσφατο σεμινάριο στο Κλίβελαντ με τον Peter Whitehouse:

Αγαπητοί Πήτερ, Μαίρη και Κεν,

Απόλαυσα την ομιλία σας χθες το βράδυ. Μπορεί να αναρωτηθήκατε γιατί χαμογελούσα πλατιά καθόλη την διάρκεια, αλλά δεν έκανα κανένα σχόλιο. Περιγράφατε την μητέρα μου, τον πιο θετικό άνθρωπο που ξέρω ... αν και υπάρχουν πολλοί σαν κι αυτήν, και είναι ο λόγος για τον οποίο ανυπομονώ για τα γηρατειά μου.

Η μαμά μου είναι 95 ετών, ζει στο Stone Gardens (υποβοηθούμενη διαβίωση), με εξ ολοκλήρου δική της απόφαση. Οδηγούσε μέχρι πριν από δύο μήνες (μερικές φορές ως το Chautauqua για μια ημέρα, μόνη της) όταν εκείνη αποφάσισε ότι ήταν ώρα να πουλήσει το αυτοκίνητό της. Εργάζεται ως γραμματέας (εθελόντρια) σε τρία γραφεία του Menorah Park(Διαβίωση ηλικιωμένων): στο γραφείο εθελοντών, ξενώνα και ανάπτυξης (όπου εργάζεται για έναν από τους πρώην συναδέλφους

μου!). Είναι τεχνολογικά πιο ειδήμων από τον οποιοδήποτε στην ηλικιακή της ομάδα ή ακόμα και 20 χρόνια νεότερων, ενώ συγχρόνως διδάσκεται τεχνικές πλεξίματος και βελονάκι μέσω του YouTube, διαβάζει συνεχώς, παρακολουθεί όλα τα μαθήματα δια βίου μάθησης που προσφέρονται από το Rose Institute (εκπαιδευτικό ινστιτούτο), προτείνει στο προσωπικό εκδρομές για αυτήν και τους φίλους της, συμμετέχει σε διάφορες επιτροπές σχεδιασμού, και αγαπά το νέο Brain Health Institute (Ερευνητικό Ινστιτούτο για την Υγεία του Εγκεφάλου), απολαμβάνει τα βιβλία ζωγραφικής και το στόλισμα με χάντρες στον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο της.

Μου αρέσει να με προσκαλούν σε δείπνο στο Stone Gardens, γιατί η μαμά και οι φίλοι της συμμετάσχουν σε ζωντανές συζητήσεις, ακόμη και όταν έχουν σωματικά προβλήματα, τα οποία έχουν, δίνουν κουράγιο ο ένας στον άλλον και συνεχίζουν απτόητοι. Η μαμά έσπασε τη λεκάνη της πριν 4 μήνες. Την κινητοποίησε. Προχώρησε στην αποκατάσταση της σαν η ζωή της να εξαρτιόταν από αυτό και περπατούσε ξανά μέσα σε δύο μήνες.

Τη στιγμή που σας άφησα της τηλεφώνησα για να της πω όχι μόνο πόσο περήφανη με κάνει να νιώθω, αλλά και πώς η προοπτική της και η στάση της προς τη γήρανση με γεμίζει με ενθουσιασμό για τα μελλοντικά μου χρόνια. Ξέρω ότι με αυτήν ως πρότυπό μου, θα γεράσω θετικά.

Μόλις γράφτηκα στο περιοδικό σας και η μαμά μου και οι φίλοι της, θα κάνουν το ίδιο, αφού τους πω όλα για εσάς και το έργο σας! Σας ευχαριστώ για την ενίσχυση των μαθημάτων ζωής από την μαμά του.

Μπεβερλι Γκανς (Beverly Gans)

***** ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ *****

* Το Συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας για τη Γήρανση (American Society on Aging -ASA) θα πραγματοποιηθεί στις 20 – 24 Μαρτίου, στο Σικάγο, IL. Η ASA πάντα αναζητά παρουσιάσεις για νέα μοντέλα, καινοτόμα προγράμματα και έρευνα-για-πρακτική για το συνέδριο. Αυτή είναι μια υπέροχη ευκαιρία να μοιραστείτε τις εξελίξεις του προγράμματος σας και τις νέες ιδέες σας με την κοινότητα αυτού του συνεδρίου που απαριθμεί περίπου 3.000 διεπιστημονικούς

επαγγελματίες οι οποίοι, όπως και εσείς, ενδιαφέρονται για τη βελτίωση της ζωής των ηλικιωμένων. www.asaging.org/aia

· Η ετήσια συνάντηση και το συνέδριο εκπαιδευτικής ηγεσίας του Συλλόγου για την Γεροντολογία στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (Association for Gerontology in Higher Education -AGHE) θα πραγματοποιηθεί στις 9-12 Μαρτίου του 2017 στο Ξενοδοχείο Miami Marriott Dadeland. Αυτό είναι το κορυφαίο διεθνές φόρουμ για τη συζήτηση ιδεών και θεμάτων για την γεροντολογική και γηριατρική εκπαίδευση. Το θέμα για το 2017 είναι: «Το μέλλον είναι εδώ: Εκπαιδεύοντας μια νέα γενιά επαγγελματιών από όλο τον κόσμο στη Γήρανση» www.aghe.org/events/annual-meeting

=====

*** Πληροφορίες για τους Αναγνώστες ***

- Ερωτήματα & Ανατροφοδότηση

Αν έχετε κάποιες ερωτήσεις, ή υλικό που θα θέλατε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες μας, παρακαλώ στείλτε e-mail στην Mary Gergen στο gv4@psu.edu

- Παλιότερα τεύχη

Τα παλιότερα τεύχη του περιοδικού, συμπεριλαμβανομένου και των μεταφρασμένων τευχών στα Ισπανικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Δανέζικα και Κινέζικα βρίσκονται αρχειοθετημένα στο: www.positiveaging.net

- Πως να εγγραφείτε, διαγραφείτε ή να αλλάξετε την ηλεκτρονική σας διεύθυνση.

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό μας “Θετική Γήρανση”.

Νέοι συνδρομητές μπορούν να εγγραφούν μέσω της επίσκεψης στην- www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter – στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλίκκαρε εδώ για Εγγραφή (Click here to Sign Up)

Αν θες να αλλάξεις ή να διαγραφείς στείλε ένα e-mail σε αυτήν την διεύθυνση: info@TaosInsitute.net

=====