



---

## THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Απρίλιος/Μάιος/Ιούνιος, 2017

Τεύχος 101

---

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](http://www.taosinstitute.net))

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

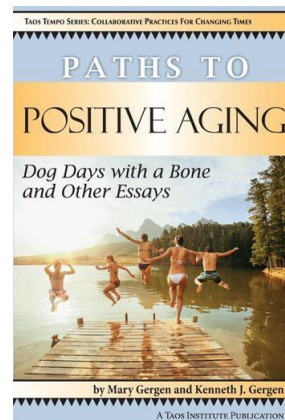
- **ΜΟΛΙΣ ΒΓΗΚΕ:** Μονοπάτια στην Θετική Γήρανση
  - **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:** Θάνατος: Μια Απόφαση, όχι ένα Πεπρωμένο
  - **ΕΡΕΥΝΑ:**
    - Η σημασία των Δικτύων (Convoys) Υποστήριξης
    - Αποθέματα για την Μείωση των Ηλικιακών Διακρίσεων (Ageism)
  - **ΣΤΑ ΝΕΑ:**
    - Αναδόμηση στα 90: Ο Δρομέας
    - Η Γηραιότερη Γυναίκα στον Κόσμο
  - **ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ:** Πολύ νέος για να είμαι γέρος: *Αγάπη, Μάθηση, Εργασία, και Παιχνίδι καθώς Μεγαλώνουμε* από τη Nancy K. Schlossberg
  - **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**
  - Πληροφορίες για αναγνώστες
-

**\*\*\* ΝΕΟ ΒΙΒΛΙΟ: Μονολόγια στην Θετική Γήρανση: Σκυλίσιες Μέρες με ένα Κόκκαλο και Άλλα Δοκίμια**, από τη Mary και τον Ken Gergen.

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε κάποια από τα αγαπημένα μας άρθρα, τα οποία αντλήθηκαν από τα 100 τελευταία τεύχη αυτού του Περιοδικού. Όλα είναι αφιερωμένα στην αναγνώριση των ύστερων χρόνων ως από των πιο πλούσιων και ευεργετικών της ζωής μας.

Προσθέτουμε μερικές φωτογραφίες από τις δικές μας περιπέτειες στη γήρανση και ελπίζουμε ότι αυτό το μικρό βιβλίο να είναι εμπνευστικό για πολλούς. Το βιβλίο μπορεί να αγοραστεί on-line στη διεύθυνση:

[www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays](http://www.taosinstitute.net/paths-to-positive-aging-dog-days-with-a-bone-and-other-essays)



**\*\*\* ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Θάνατος: Μια Απόφαση, όχι ένα Πεπρωμένο**

Δεδομένης της έμφασης αυτού του Περιοδικού στη θετική γήρανση, δεν γράφουμε συχνά για το θάνατο. Εν μέρει αυτό συμβαίνει επειδή με βάση τα περισσότερα πολιτιστικά πρότυπα είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε φλογερά για αυτά τα γεγονότα. Αλλά, όπως μας υπενθύμισε ένα πρόσφατο άρθρο στους New York Times, θα πρέπει να προσέχουμε τους τρόπους με τους οποίους τα πολιτιστικά μας πρότυπα περιορίζουν τις δυνατότητές μας. Και τα θετικά δυναμικά που περιβάλλουν τον θάνατο μπορεί να είναι τεράστια.

Σε αυτή την περίπτωση, οι Times έβαλαν πρωτοσέλιδο την ιστορία ενός ανθρώπου σε κέντρο περίθαλψης που επέλεξε την ημερομηνία, την ώρα και τον τρόπο του θανάτου του. Δημιούργησε επίσης μια ολονυχτία για την οικογένεια και τους φίλους του, στην οποία συμμετείχε! Για εμάς αυτό δεν ήταν απλά μια ιστορία ενός ανθρώπου που μετέτρεψε μια περίοδο απύθμενης λύπης σε μια γιορτή, αλλά επίσης ενός ανθρώπου που ανέκτησε την αξιοπρέπειά του. Αντί να αντιμετωπίσει τον εαυτό του ως ένα βασανισμένο θύμα του ανεξέλεγκτου πεπρωμένου, αποφάσισε από μόνος του πώς θα τελειώσει το χρόνο του στη γη.

Ο κος Shields είχε αρχικά την ιδέα ότι το τελευταίο βράδυ της ζωής του, ήθελε να κάνει μια γιορτή, στην οποία θα προσκληθούν η οικογένεια και οι φίλοι του. Η ολονυχτία γιορτή πραγματοποιήθηκε στο κέντρο περίθαλψης όπου έγιναν προσπάθειες για την αναδιακόσμηση μιας σειράς γραφείων ώστε να δείχνουν εορταστικά. Η σύζυγός του, το προσωπικό, τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και

οι φίλοι του, ανέλαβαν να διοργανώσουν τις δραστηριότητες αναψυχής που περιελάμβαναν ποίηση και τραγούδι.

Το επόμενο πρωί, ο John υπέγραψε τα έγγραφα που επέτρεπαν στον γιατρό να του χορηγήσει τα φάρμακα που του έφεραν αρχικά βαθύ ύπνο και κατέληξαν στο θάνατό του.

Ο John ήταν ξεκάθαρος ότι δεν ήθελε να συνεχίσει το μοιραίο μονοπάτι της ασθένειάς του, που ήταν γεμάτο πόνο και ταλαιπωρία. Υπήρξε ευχαριστημένος, που είχε τον έλεγχο του θανάτου του.

Καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι ζουν σε πολύ μεγάλη ηλικία, οι νόμοι αλλάζουν και οι άνθρωποι μιλάνε πιο ανοιχτά για το πώς επιθυμούν να πεθάνουν από ό, τι στο παρελθόν. Στον Καναδά, όπου ο John πέθανε, ο νόμος πλέον επιτρέπει στους ανθρώπους το δικαίωμα να αποφασίσουν πώς επιθυμούν να πεθάνουν. Ενδιαφέρον είναι ότι στο Όρεγκον και την Ουάσινγκτον, πολιτείες που επιτρέπουν τον εκούσιο θάνατο, αν και στους ανθρώπους δίνονται συχνά οι τρόποι να σταματήσουν τη δική τους ζωή, αυτοί επιλέγουν να πεθάνουν από φυσικό θάνατο. Η επιλογή είναι αυτό που είναι τόσο σημαντικό για αυτούς.

Και δημιουργικές τάσεις τώρα ανθίζουν. Πρόσφατα, η ιδιοκτήτρια ενός κινεζικού εστιατορίου μας είπε ότι ένας παλιός της πελάτης θα διοργάνωνε μια δεύτερη ολονυχτία για αυτόν το επόμενο Σαββατοκύριακο. Η πρώτη ολονυχτία ήταν τρία χρόνια νωρίτερα, όταν ήταν 85 ετών, αλλά τώρα αισθάνθηκε ότι η ζωή τελειώνει. Το διαδίκτυο επίσης παρέχει στους ανθρώπους τη δυνατότητα να μοιραστούν τις τελευταίες τελετές τους και επιτρέπει στην οικογένεια και στους φίλους να μοιραστούν τις σκέψεις και τις μνήμες τους, τόσο πριν όσο και μετά το θάνατό τους. Ο θάνατος μπορεί να είναι αναπόφευκτος, αλλά η σημασία του εξαρτάται από εμάς.

- Mary Gergen

Πηγή: The Death and Life of John Shields by Catherine Porter. *The New York Times*, May 28, 2017, pg. 1, 17-21.

\*\*\* ΕΡΕΥΝΑ \*\*\*

## \* Η σημασία των Δικτύων (Convoys) Υποστήριξης

Οι ερευνητές έχουν δημιουργήσει την ενδιαφέρουσα ιδέα δικτύων υποστήριξης. Δίκτυα είναι η ομάδα των υποστηρικτικών σχέσεων που συνοδεύουν τα άτομα μέσα στο χρόνο, στο χώρο και στην πορεία της ζωής. Εδώ μπορείτε να σκεφτείτε για μια στιγμή ποια άτομα θα τοποθετήσετε στο δικό σας "δίκτυο". Ορισμένα δίκτυα είναι πιο υποστηρικτικά από άλλα, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το

ποιος είναι μέσα τους. Η σύνθεση του δικτύου κάποιου έχει επίδραση στην ευτυχία και στην ικανοποίηση από τη ζωή.

Μερικές από τις πιο ενδιαφέρουσες έρευνες για τα δίκτυα υπήρξαν σε ηλικιωμένους ομοφυλόφιλους άνδρες, πολλοί από τους οποίους υπέφεραν από διάφορες μορφές καταπίεσης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Τα δίκτυα τους αποδεικνύονται ως πολύ σημαντικά για την ευημερία τους. Σε αυτή την έρευνα, 20 ομοφυλόφιλοι μεταξύ 60 και 83 ετών, που ζούσαν στην Ατλάντα, ερωτήθηκαν για τα δίκτυα υποστήριξης τους. Οι περισσότεροι από αυτούς τους άνδρες είχαν πάει στο κολέγιο, ανήκαν στη μεσαία τάξη και ήταν λευκοί. Κάθε άντρας κλήθηκε να ονοματίσει τους πιο σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή του και πόσο κοντά του ήταν. Από αυτές τις πληροφορίες, οι ερευνητές δημιούργησαν δικτυώματα ή χάρτες, οι οποίοι τους βοήθησαν να αξιολογήσουν τη φύση των δικτύων. Οι άντρες κλήθηκαν επίσης να συζητήσουν το είδος υποστήριξης που έλαβαν από κάθε μέλος του δικτύου τους και πόσο ικανοποιημένοι ήταν με τις πράξεις του κάθε ατόμου. Από αυτές τις πληροφορίες, οι ερευνητές αξιολόγησαν κάθε δίκτυο ως προς την υποστήριξή του.

Αυτά τα δίκτυα υποστήριξης τείνουν να αποτελούνται από φίλους που ήταν επίσης ομοφυλόφιλοι. Σε αντίθεση με τους ηλικιωμένους ετεροφυλόφιλους άνδρες, για τους οποίους οι αρσενικές φιλίες τείνουν να είναι αρκετά ασήμαντες και συνήθως αφορούν κοινές δραστηριότητες (π.χ. αθλήματα, μουσική), η συναισθηματικά βασισμένη φιλία είναι κεντρική στα δίκτυα υποστήριξης ομοφυλόφιλων ανδρών. Οι άνδρες που είχαν πιο αρνητικά δίκτυα εμπλέκονταν με άτομα που ήταν ετεροφυλόφιλα ή ομοφοβικά. Συχνά έπρεπε να αποκρύπτουν πτυχές του εαυτού τους ώστε να σχετίζονται με αυτούς τους ανθρώπους. Συχνά ήταν μέλη της οικογένειας, που είχαν θρησκευτικές αντιρρήσεις σε έναν ομοφυλοφιλικό τρόπο ζωής. Ένας συμμετέχων είπε: "Έχω όλους αυτούς τους ανθρώπους γύρω μου, αλλά με πολύ, πολύ, πολύ λίγους είμαι πραγματικά κοντά. Αισθάνομαι κάπως θλιβερά γι' αυτό."

Για τους ετεροφυλόφιλους, τα μέλη της οικογένειας τείνουν να είναι τα κυριότερα μέλη των δικτύων υποστήριξης. Για τους άνδρες, οι άνδρες φίλοι γενικά διαδραματίζουν λιγότερο σημαντικό ρόλο στη διατήρηση συναισθηματικής υποστήριξης και φροντίδας. Ωστόσο, οι γυναίκες έχουν περισσότερα κοινά με τους ομοφυλόφιλους άνδρες, όσον αφορά στη στήριξη φίλων για συναισθηματική υποστήριξη.

From: Older Gay Men and their Support Convoys by Griff Tester and Eric R. Wright. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 2017, 72, 488-497.

## \* Αποθέματα για την Μείωση των Ηλικιακών Διακρίσεων (Ageism)

Από ένα Email που έστειλε ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος του Αμερικανικού Συλλόγου για τη Γήρανση, Bob Stein στα μέλη του και σε όσους υποστηρίζουν μια καλύτερη κοινωνία για όλους:

Ο τρόπος με τον οποίο οι Αμερικανοί σκέφτονται σήμερα για τη γήρανση δημιουργεί εμπόδια στις παραγωγικές πρακτικές και πολιτικές. Σε απάντηση, και σε συνεργασία με επτά άλλες κορυφαίες οργανώσεις που δρουν στον τομέα της Γήρανσης ο Αμερικανικός Σύλλογος για τη Γήρανση είναι στην ευχάριστη θέση να μοιραστεί μια σειρά αποθεμάτων που θα βοηθήσουν τα μέλη και τους ενδιαφερόμενους να συμμετάσχουν σε ένα κίνημα για να αναπλασιώσουν το διάλογο γύρω από τη γήρανση, με στόχο την αντιστροφή των ηλικιακών υποθέσεων σχετικά με τους ηλικιωμένους. Μέσα από μια ερευνητική πρωτοβουλία διάρκειας δύο ετών, ο συνεργάτης μας έχει μάθει ότι καθώς οι Αμερικανοί ζουν περισσότερο και με καλή υγεία, η κοινωνία πρέπει να προσαρμόσει τόσο τις στάσεις απέναντι τη γήρανση όσο και τα συστήματα που υποστηρίζουν την ευημερία στην τρίτη ηλικία. Το εργαλείο Gaining Momentum Toolkit είναι τώρα διαθέσιμο ώστε εσείς και ο οργανισμός σας να μπορέσετε να συμμετάσχετε στο κίνημα για την αναπλασίωση του τρόπου με τον οποίο το κοινό βλέπει τους ηλικιωμένους. Αυτό το έργο είναι **πολύ** σημαντικό και οι προσδοκίες μας μπορούν να επιτευχθούν μόνο με την ευρείας κλίμακας υιοθέτηση των αρχών και των εργαλείων που παρέχουμε σε σας σήμερα.

Το **Gaining Momentum**: είναι αυτό που ονομάζουμε το νέο εργαλείο μας. Το εργαλείο (Toolkit) έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει εσάς και άλλους υποστηρικτές της γήρανσης να αλλάξουν τις αφηγήσεις γύρω από την ηλικία, χρησιμοποιώντας νέες κατευθυντήριες γραμμές για καλύτερες και ερευνητικά ενημερωμένες επικοινωνίες.

Σας προσκαλούμε να εξερευνήσετε και να χρησιμοποιήσετε το πλήρες εργαλείο Gaining Momentum Toolkit το οποίο περιλαμβάνει:

- Πλήρης αναφορά έρευνας και εισαγωγή, Βρίσκοντας το Πλαίσιο: Μια Εμπειρική Προσέγγιση για την Αναπλασίωση της Γήρανσης και των Ηλικιακών Διακρίσεων (***Finding the Frame: An Empirical Approach to Reframing Aging and Ageism***).
- Μια περίληψη του σκελετού με τίτλο "Στρατηγικές Πλαισίωσης για την Προώθηση της Γήρανσης και την Αναγνώριση των Ηλικιακών Διακρίσεων ως Ζητήματα Πολιτικών" (***Framing Strategies to Advance Aging and Address Ageism as Policy Issues***).
- Ένας Οδηγός Γρήγορης Εκκίνησης (***Quick-start Guide***) με φράσεις που πρέπει να χρησιμοποιήσετε και να αποφύγετε.

- Συχνές Ερωτήσεις: Μένοντας στο Πλαίσιο σε Πραγματικό Χρόνο (**FAQs: Staying on Frame in Real Time**) - μια λίστα από συνήθεις ερωτήσεις με καθοδήγηση για να κρατήσετε τις απαντήσεις "εντός πλαισίου"
  - Οι κάρτες ReFrame (**ReFrame Cards**) βοηθούν τους υποστηρικτές να βρουν τη σωστή μεταφορά και δομή για τις αναπλαισιωμένες επικοινωνίες για τη γήρανση
  - Μια Ερευνητική Βάση (**Research Base**) και άλλες πηγές.
- Η δουλειά μας δεν τελειώνει και παραμένουμε δεσμευμένοι να προσθέσουμε και να ενισχύσουμε αυτές τις πηγές για να βοηθήσουμε όλους τους παθιασμένους επαγγελματίες που εργάζονται στον τομέα της γήρανσης να ενταχθούν στο κίνημα, Reframing Aging.

\*\*\* ΣΤΑ ΝΕΑ \*\*\*

### \* Αναδόμηση στα 90: Ο Δρομέας

Ο συνταξιούχος οδοντίατρος Charles Eugster ισχυρίζεται ότι η ματαιοδοξία υπήρξε το κίνητρο γι' αυτόν για να "ανοικοδομήσει" ουσιαστικά το σώμα του, ξεκινώντας στα 80. Περιέγραψε τον εαυτό του στη μέση ηλικία ως "μια αυτάρεσκη μπάλα λίπους". Στα 87 του προσέλαβε έναν κορυφαίο body builder για να τον βοηθήσει να ξαναχτίσει το σώμα του. Η σωματική του διάπλαση άλλαξε αξιοσημείωτα. Στη συνέχεια, μετά από δύο χρόνια, ήθελε να αυξήσει τη δύναμή και την ευελιξία του και έτσι προσέλαβε τη Sylvia Gattiker, μια πρώην γυμνάστρια από την Αυστρία, για να σχεδιάσει γι' αυτόν ένα πρόγραμμα ανάπτυξης της δύναμης του. Στα 90 του, είχε επιτύχει αυτόν τον στόχο.

Στη συνέχεια άρχισε προπόνηση για τον στίβο, και έγινε ένας σπρίντερ παγκόσμιας κλάσης. (Το να κερδίζει βραβεία δεν ήταν τόσο δύσκολο, δεδομένης της ηλικιακής του κατηγορίας.) Αργότερα άρχισε να αγωνίζεται στο άλμα σε μήκος και έχει πάει καλά και σε αυτό το αθλητικό εγχείρημα.

Δεν βλέπει τον εαυτό του ως ένα εξαιρετικό άτομο, αλλά ως έναν μέσο άνθρωπο. "Δύο δεκαετίες μετά την συνταξιοδότησή μου, μεταμόρφωσα τον εαυτό μου από το να αισθάνεται περιττός, εκτός φόρμας και ουσιαστικά να περιμένει να πεθάνει σε έναν καλογυμνασμένο και κινητοποιημένο 97χρονο. .... Πρέπει να αλλάξουμε τις αντιλήψεις μας για τη γήρανση. Η κοινωνία έχει τοποθετήσει μια ημερομηνία λήξης πάνω μας και βλέπει τα γηρατειά ως μια αδυσώπητη πορεία προς την αδράνεια και τη φυσική παρακμή. ....

Η κοινωνία πρέπει να κάνει περισσότερα ώστε να ενεργοποιήσει τους συνομηλικούς μου και να μην χάσει τα ταλέντα και τις γνώσεις μας- και εμείς οι γηραιότεροι πρέπει να κάνουμε περισσότερα ώστε να επανεφεύρουμε τον εαυτό μας. "

Όπως είπε κάποτε ο Κομφούκιος: "Ένας άνθρωπος έχει δύο ζωές. Η δεύτερη ζωή ξεκινάει όταν συνειδητοποιήσει ότι έχει μόνο μία". Όπως λέει ο κ. Eugster: "Είναι

καιρός να ξεκινήσουμε μια επανάσταση που δεν είναι αντι-γηραντική, αλλά προ-γηραντική".

From: "The road runner", The Next Act/Life Stories, *Financial Times Weekend Magazine*, April, 2017, pg. 44.

## \* Η Γηραιότερη Γυναίκα στον Κόσμο

Απεστάλη από έναν Πιστό Αναγνώστη για την Απόλαυση μας:

Η Jeanne Louise Calment είχε την μεγαλύτερη επιβεβαιωμένη ανθρώπινη διάρκεια ζωής που έχει καταγραφεί: 122 χρόνια και 164 ημέρες.

Η Jeanne γεννήθηκε στην Arles της Γαλλίας, στις 21 Φεβρουαρίου 1875. Όταν χτίστηκε ο Πύργος του Άιφελ, ήταν 14 χρονών. Ήταν τότε που συνάντησε τον Vincent van Gogh.

"Ήταν βρώμικος, άσχημα ντυμένος και δυσάρεστος", θυμάται σε μια συνέντευξη που έδωσε το 1988. Όταν ήταν 85 ετών, ξεκίνησε μαθήματα ξιφασκίας και ακόμα έκανε ποδήλατό όταν έφτασε τα 100. Όταν η Jeanne ήταν 114 ετών, πρωταγωνίστησε σε μια ταινία για τη ζωή της. στα 115 της είχε μια επέμβαση στο ισχίο της και στα 117 της έκοψε το κάπνισμα (έχοντας το ξεκινήσει σε ηλικία 21 ετών το 1896). Προφανώς, δεν το διέκοψε για λόγους υγείας, αλλά επειδή δεν της άρεσε να ζητάει από άλλους να την βοηθήσουν να ανάψει ένα τσιγάρο μια και εξελισσόταν σε σχεδόν τυφλή.

Στην ηλικία των 90 ετών, υπέγραψε συμβόλαιο πώλησης του διαμερίσματός της σε έναν 47χρονο δικηγόρο που ονομαζόταν Andre-Francois Raffray. Συμφώνησε να της καταβάλει μηνιαίο ποσό 2.500 φράγκων, υπό την προϋπόθεση ότι θα κληρονομήσει το διαμέρισμά της μετά τον θάνατο της. Ωστόσο, ο Raffray όχι μόνο κατέληξε να πληρώνει την Jeanne για 30 χρόνια, αλλά πέθανε πριν από αυτήν στην ηλικία των 77 ετών. Η χήρα του ήταν νομικά υποχρεωμένη να συνεχίσει να πληρώνει την κυρία Calment.

Μέχρι το τέλος των ημερών της, η Jeanne διατήρησε οξείες πνευματικές ικανότητες. Όταν ρωτήθηκε για τα 120α γενέθλιά της τι είδους μέλλον περίμενε να έχει, απάντησε: «πολύ σύντομο».

*Αποφθέγματα και κανόνες της ζωής από τη Jeanne Calment:*

- Το να είσαι νέος είναι μια κατάσταση του νου, δεν εξαρτάται από το σώμα σου.
- Στην πραγματικότητα είμαι ακόμα μια νεαρή κοπέλα. Είναι απλά ότι δεν φαίνομαι τόσο ωραία τα τελευταία 70 χρόνια.
- Να κρατάτε πάντα το χαμόγελό σας. Έτσι εξηγώ τη μακροζωία μου.
- Εάν δεν μπορείτε να αλλάξετε κάτι, μην ανησυχείτε για αυτό.
- Έχω μια τεράστια επιθυμία να ζήσω και μια μεγάλη όρεξη, ειδικά για γλυκά.



- Δεν βλέπω καλά, δεν ακούω καλά και δεν αισθάνομαι καλά, αλλά όλα είναι καλά.
- Νομίζω ότι θα πεθάνω από γέλιο.
- Έχω σιδερένια πόδια αλλά, για να σας πω την αλήθεια, αρχίζουν να σκουριάζουν και να λυγίζουν λίγο.
- Έπαιρνα ευχαρίστηση όταν μπορούσα. Δρούσα ξεκάθαρα και ηθικά και χωρίς ενοχές. Είμαι πολύ τυχερή.

**\*\*\* ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ: Πολύ νέος για να είμαι γέρος: Αγάπη, Μάθηση, Εργασία, και Παιχνίδι καθώς Μεγαλώνουμε** από τη Nancy K. Schlossberg. Washington, DC: APA, 2017.

Η Nancy Schlossberg είναι μία παραγωγική συγγραφέας, ειδικά στο θέμα της καλής διαβίωσης καθώς μεγαλώνουμε. Το πιο πρόσφατο βιβλίο της διαβάζεται γρήγορα και ευχάριστα, είναι γεμάτο σοφία και ενθάρρυνση για όλους μας. Αναφέρεται στο κακό των ηλικιακών διακρίσεων (ageism) και πώς να το αντιμετωπίσουμε, ιδιαίτερα καθώς επηρεάζει την εικόνα του εαυτού μας. Μια συζήτηση για τη μετάβαση – για την πρόκληση της μετακίνησης, των αλλαγών στην υγεία, των οικογενειακών σχηματισμών - είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα. Ιστορίες για το πώς διάφορα άτομα μπορούν συγχρόνως να τα καταφέρνουν και να ευημερούν στη γήρανση εμπλουτίζουν το κείμενο και φέρνουν τις πιο αφηρημένες ιδέες στη γη. Στο τέλος κάθε κεφαλαίου, αναθέτει μια "Λίστα Υποχρεώσεων" για να ενθαρρύνει τη δράση καθώς και την κατανόηση. Το βιβλίο ολοκληρώνεται με την ιδέα της ανα-δημιουργίας του εαυτού, με έμφαση στην οικογένεια, τη διασκέδαση, το ρομαντισμό και την αυτοπεποίθηση.

### **\*\*\* ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

\* Στο βιβλίο μας "Μονοπάτια στη θετική γήρανση", ζητήσαμε από τον Geert Mork αν μπορούμε να μοιραστούμε μια ιστορία της ζωής του που είχαμε χρησιμοποιήσει σε ένα από τα άρθρα μας. Θέλουμε να μοιραστούμε την ευγενική απάντηση του Γκερτ:

“Σας ευχαριστώ πολύ για το mail σας. Με τιμά ότι θέλετε να χρησιμοποιήσετε το άρθρο στο βιβλίο σας. Ευχαριστώ. Το Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης είναι μια τεράστια πηγή έμπνευσης για εμένα και για πολλούς, πολλούς άλλους.

Η συνάντησή μου με την κοινωνική κατασκευή (social construction) και την έρευνα που στοχεύει στην κατανόηση (appreciative inquiry) πριν από περίπου 10 χρόνια έχει αλλάξει δραματικά τη ζωή μου. Βρήκα ειρήνη και αγάπη - και χάρη στο σχόλιο του Ken, Νοέμβριος / Δεκέμβριος 2012, βρήκα την Trine (και πάλι). Γνωρίζετε ήδη την ιστορία, αλλά θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας ότι κατά την καθημερινή εστίαση στη συν-δημιουργία και στις λέξεις που χρησιμοποιούμε κατά τις αμέτρητες συνομιλίες μας δημιουργήσαμε ένα είδος βαθιάς αγάπης και κατανόησης, που πριν από μερικά χρόνια δεν υπήρχε ούτε ως όνειρο. Σχεδόν πέθανα τον Ιανουάριο του 2011 κατά τη διάρκεια μιας χειρουργικής επέμβασης καρκίνου 8 ωρών και μόνο ένα θαύμα με έσωσε, μου είπε ο γιατρός. Δεδομένου ότι μια τέτοια υπέροχη νέα ζωή μετά από αυτό ήταν το μεγαλύτερο δώρο στη ζωή μου. Είμαι βαθιά ευγνώμων σε εσένα και τον Ken και την κοινωνική κατασκευή για 'αυτό'.

\* Η Denise Chapman γράφει:

Απλώς ήθελα να σας στείλω ένα σύντομο email εκ μέρους μερικών από τους φοιτητές με τους οποίους είμαστε εθελοντές στο Κοινοτικό Κέντρο του Brenham εδώ στο Τέξας. Έχουμε κάνει ανασκόπηση κάποιων πηγών στο διαδίκτυο για ένα σχέδιο εργασίας σχετικά με τη συνταξιοδότηση και για το τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι μετά την αποχώρησή τους από τη σταδιοδρομία τους. Βρήκαμε τυχαία τη σελίδα σας:

<http://www.taosinstitute.net/2006-november-december> και την θεωρήσαμε εξαιρετικά χρήσιμη!

Ως ευχαριστώ, μερικοί από τους εθελοντές της ομάδας ήθελαν να σας στείλουν μια άλλη σελίδα που βρήκαν ότι περιελάμβανε κάποιες πηγές για τη συνταξιοδότηση που νόμιζαν ότι ίσως θέλετε να προσθέσετε στον ιστότοπό σας επειδή θα μπορούσαν να βοηθήσουν εσάς και τους επισκέπτες του ιστοτόπου σας με πληροφορίες - <https://www.commercialcapitaltraining.com/business-resources/business-ideas/retirement-business-ideas/>

Στην πραγματικότητα χρησιμοποίησαν εκεί κάποιες πηγές μαζί με το δικτυακό σας τόπο για να ολοκληρώσουν το έργο τους.

Ευχαριστώ εκ των  
προτέρων! Denise

[denise.chapman@BrenhamCC.org](mailto:denise.chapman@BrenhamCC.org)

\* Η Diana Reiner γράφει:

Mary, σε περίπτωση που δεν το έχεις δει. Εξαιρετική η Θετική Γήρανση. Αγκαλιές, Diána.

<https://www.nytimes.com/2017/06/02/arts/television/carl-reiner-if-youre-not-in-the-obit-eat-breakfast-hbo.html?smprod=nytcore-ipad&smid=nytcore-ipad-share>

Στο νέο ντοκιμαντέρ "Αν δεν είσαι στο Obit, φάε πρωινό" (If You're Not in the Obit, Eat Breakfast), ο κωμικός χρησιμεύει ως ένας ξεναγός για τις ακόμα και τώρα ζωηρές ζωές των φίλων του.

\* Η Marie Villeza γράφει:

Γεια! ...Μερικές από τις καλύτερες συνεργασίες που έχω δει ποτέ ήταν ανάμεσα σε ηλικιωμένους συγκάτοικους. Είτε επρόκειτο για ένα παντρεμένο ζευγάρι που έχει περάσει δεκαετίες μαζί είτε ένα ζευγάρι αδελφών που συνταξιοδοτήθηκαν μαζί, η φροντίδα και ο σεβασμός που έχουν πάντα ο ένας για τον άλλο, ποτέ δεν παύουν να με εμπνέουν. Νομίζω ότι μερικές φορές ξοδεύουμε τόσο πολύ χρόνο ανησυχώντας για το αν οι ηλικιωμένοι μας μπορούν να φροντίσουν ο ένας τον άλλο γιατί δεν βλέπουμε τους καταλληλικούς τρόπους που το κάνουν.

Αν θα θέλατε να μοιραστείτε κάποιες υποστηρικτικές πηγές για το ηλικιωμένο κοινό σας; Νομίζω ότι θα ήταν υπέροχο όχι μόνο για τους ηλικιωμένους που ζουν μαζί και φροντίζουν ο ένας τον άλλο, αλλά για όποιον βοηθά έναν αγαπημένο ηλικιωμένο.

[Stretching Exercises for Seniors to Improve Mobility](#) (Διατατικές ασκήσεις για ηλικιωμένους για τη βελτίωση της κινητικότητας τους)

[25 Easy Recipes for Senior Nutrition](#) (25 εύκολες συνταγές για την διατροφή των ηλικιωμένων)

[Home Modifications for Specific Needs](#) (Οικιακές τροποποιήσεις για συγκεκριμένες ανάγκες)

[The Boomer's Ultimate Guide To Adding Value To Your Home](#) (Ο τελικός οδηγός του Boomer για την προσθήκη αξίας στο σπίτι σας)

Ευχαριστούμε εκ των προτέρων,

Marie Villeza

<http://ElderImpact.org> | [m\\_villeza@elderimpact.org](mailto:m_villeza@elderimpact.org)

| 340 S Lemon Ave | #5780 | Walnut, CA | 91789

**\*\*\*ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ\*\*\***

**\*Ένα Νέο Περιοδικό  
Ανοιχτής Πρόσβασης**

**\* *Καινοτομία Στην Γήρανση*. Oxford University  
Press. [Academic.oup.com/innovateage](http://Academic.oup.com/innovateage)**

**\*23-27 Ιουλίου, 2017: Παγκόσμιο Συνέδριο Γεροντολογίας και Γηριατρικής. San Francisco, CA. Το θέμα είναι: “Παγκόσμια Γήρανση και Υγεία: Γεφυρώνοντας την Επιστήμη, την Πολιτική και την Πράξη.” Αυτή είναι η πρωταρχική συνάντηση των επαγγελματιών της Γεροντολογίας και της Γηριατρικής. Μια ειδική έκκληση: Η ΣΚΗΝΗ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. Το πρόγραμμα δίνει έμφαση στους πολλούς τρόπους με τους οποίους η δημιουργικότητα επηρεάζει τη γήρανση. Τρεις ημέρες ψυχαγωγίας, μουσικής, χορού, μόδας και εικαστικών τεχνών, καθώς και μια ημέρα τεχνολογικών εξελίξεων. Πληροφορίες στο [iagg2017.org/agestage](http://iagg2017.org/agestage)**

---

=====  
\*\*\* Πληροφορίες για αναγνώστες \*\*\*

Ελπίζουμε να απολαύσατε το Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης.

- Ερωτήσεις και Ανατροφοδότηση

Εάν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή υλικό που θέλετε να μοιραστείτε με άλλους αναγνώστες του περιοδικού, παρακαλώ στείλτε e-mail στη Mary Gergen στο [gv4@psu.edu](mailto: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](http://www.positiveaging.net)

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

Νέοι συνδρομητές μπορούν να εγγραφούν μέσω της επίσκεψης στην

[www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter](http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter) - στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλικάρε εδώ για Εγγραφή (Click here to Sign Up) – συμπλήρωσε την αίτηση με τα στοιχεία σου.

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