



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER

Απρίλιος/Μάιος/Ιούνιος 2018

Τεύχος 105

=====

Το περιοδικό της Θετικής Γήρανσης από τους Kenneth & Mary Gergen
Χρηματοδότηση από το Taos Institute www.taosinstitute.net

“ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ... ΑΥΤΕΠΙΓΝΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ
ΓΗΡΑΝΣΗ”

Wall Street Journal

- **ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ: Beyond the Pressures of Planning**

- **ΕΡΕΥΝΑ:**

Η Ευλογία της Επαφής με τη Φύση
Κέφι και Μακροζωία

- **ΣΤΑ ΝΕΑ:**

Μένω Ζωντανός με τον Χορό
Αγνοημένες από τους Times, Όχι όμως από τα Εγγόνια
Μια Απαιτητική Ευκαιρία για Εθελοντισμό

- **ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ:**

- *Το Σχεσιακό Βιβλίο της Γονεϊκότητας* από τους Saliha Bava & Mark
Greene.

- **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**

- **Πληροφορίες για αναγνώστες**

*** Beyond the Pressures of Planning

Υπάρχουν πολλά μονοπάτια για μια θετική γήρανση, αλλά οι Ιταλοί συνάδελφοί μας έριξαν φως σε ένα μονοπάτι που αξίζει ένα ξεχωριστό καλωσόρισμα. Συχνά υπογραμμίσαμε σε αυτό το Περιοδικό τη σημασία να παραμείνουμε ενεργοί καθ' όλη τη διάρκεια ζωής. Έχουμε αναφέρει τα θετικά οφέλη για την υγεία και την ευτυχία της σωματικής άσκησης, των ταξιδιών, της κηπουρικής, της κοινοτικής εργασίας, των δημιουργικών δραστηριοτήτων και ούτω καθεξής. Ωστόσο, υπάρχει ένας ενδιαφέρων υπαινιγμός σε αυτές τις αναφορές, καθώς μπορεί να υποδηλώνουν ότι πρέπει να παραμείνουμε πλήρως και παραγωγικά απασχολημένοι. Αυτό θα περιλάμβανε σχεδιασμό, προγραμματισμό, κατανομή του χρόνου, και ακόμη την αίσθηση της ένοχης όταν χαλαρώνουμε.

Η Ιταλική έκθεση προσφέρει μια πολλά υποσχόμενη εναλλακτική λύση στην αδυσώπητη επιδίωξη της δραστηριότητας. Όπως γράφουν οι Romaioli και Contarello (2018), πολλοί από τους 30 ηλικιωμένους που πήραν συνέντευξη προσέφεραν ένα όραμα της γήρανσης, που ενώ ήταν δραστήρια δεν ήταν τόσο δραστήρια. Το όραμα αντανακλά την ηχώ της Ταοϊστικής ιδέας της σοφίας που στο επίκεντρό της είναι η αρμονία στην καθημερινή ζωή. Δεν υπάρχει σαφής αγγλικός όρος για αυτήν την ιδέα. Στην ιταλική γλώσσα είναι *disponibilità*. Έρχεται κοντά στην ιδέα να είμαστε διαθέσιμοι σε οτιδήποτε συναντήσουμε. Αντί για ένα καθημερινό πρόγραμμα, να διατηρούμε μια ισορροπημένη διαθεσιμότητα - ευαίσθητη στις ευκαιρίες και τις ανάγκες της στιγμής. Να διευκρινίσουμε:

- Από μια γυναίκα ηλικίας 74 ετών: “Στην κατάσταση που είμαι τώρα, είμαι ευτυχής που δεν κάνω σχέδια έτσι είμαι ελεύθερη να εκμεταλλευτώ όλες τις ευκαιρίες που έρχονται. Το πρόγραμμα με κάνει να στρεσάρομαι, σε κάθε περίπτωση, προσπαθώντας να το κάνω να συμβεί ... το μυαλό μου και τα συναισθήματά μου είναι ελεύθερα τουλάχιστον όσον αφορά την καθημερινή ζωή”.

- Από έναν άνδρα 75 ετών: “Δεν κάνω σχέδια πλέον. Η κόρη μου και τα εγγόνια μου κάνουν. Έκανα σχέδια στο παρελθόν: μερικά πήγαν καλά, κάποια άλλα λιγότερο καλά, μια και όλα δεν πάνε όπως περιμένουμε. Αυτή είναι η ζωή, και νομίζω και ελπίζω ότι δεν χρειάζεται να κάνω σχέδια πλέον!”

- Από μια γυναίκα ηλικίας 72 ετών: “Λέω, 'Αυτό το πρωί! και αυτό μου ταιριάζει καλά! Αύριο θα δούμε: "Αν βρέχει αύριο θα πάρω ένα βιβλίο και θα διαβάσω. σήμερα είναι ωραία και θα πάω για μια βόλτα.”

Στη σύγχρονη βαβούρα της καθημερινότητας, με την έμφαση της στον διαρκή αγώνα, τη βελτίωση και τη νίκη, υπάρχει μεγάλη σοφία στην άποψη της αρμονίας της κίνησης με τα απαλά και ευαίσθητα ρεύματα της ημέρας .

Ken and Mary Gergen

Πηγή: Romaioli, D. and Contarello, A. (2017). Redefining agency in late life: The concept of disponibility. *Aging and Society*, 1-23.

RESEARCH

* Η Ευλογία της Επαφής με τη Φύση

Ο συγγραφέας- δημοσιογράφος της επιστήμης Kevin Loria συνοψίζει ευρείας κλίμακας έρευνες για τη σχέση μας με τη φύση και γιατί είναι σημαντική στον τρόπο ζωής μας. Όπως το βλέπει, τόσο η σωματική όσο και η ψυχική μας υγεία επωφελούνται από την επαφή μας με το φυσικό περιβάλλον. Εδώ είναι 4 λόγοι για τους οποίους μπορεί να είναι σημαντική.

1. Το περπάτημα στη φύση βελτιώνει την βραχυπρόθεσμη μνήμη.

Αρκετές μελέτες δείχνουν ότι οι βόλτες στη φύση έχουν βελτιωτικές επιδράσεις για τη μνήμη που άλλοι περίπατοι δεν έχουν. Σε μια μελέτη, φοιτητές του Πανεπιστημίου του Μίτσιγκαν συμπλήρωσαν ένα σύντομο τεστ μνήμης και στη συνέχεια χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η μια ομάδα έκανε μια βόλτα στο βοτανικό κήπο και η άλλη ομάδα έκανε μια βόλτα σε έναν δρόμο της πόλης. Όταν οι συμμετέχοντες επέστρεψαν και επανέλαβαν το τεστ, αυτοί που είχαν περπατήσει ανάμεσα στα δέντρα σκόραραν σχεδόν 20% τοις εκατό καλύτερα από ό, τι είχαν την πρώτη φορά. Αυτοί που περπάτησαν στα αξιοθέατα της πόλης δεν βελτιώθηκαν σταθερά.

Μια παρόμοια μελέτη σε άτομα με κατάθλιψη βρήκε ότι οι βόλτες στη φύση ενίσχυαν τη μνήμη εργασίας περισσότερο από ότι οι περίπατοι σε αστικά περιβάλλοντα.

2. Το να βρισκόμαστε στην ύπαιθρο έχει αποδεδειγμένα αγχολυτική επίδραση.

Όταν είμαστε έξω αλλάζει η σωματική έκφραση του στρες στο σώμα. Μια έρευνα έδειξε ότι φοιτητές που επιλέχθηκαν να περάσουν δύο νύχτες σε ένα δάσος είχαν χαμηλότερα επίπεδα κορτιζόλης - μια ορμόνη που χρησιμοποιείται συχνά ως δείκτης για το στρες - από εκείνους που επιλέχθηκαν να περάσουν τον ίδιο χρόνο σε μια πόλη. Σε μια άλλη μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν μείωση τόσο των καρδιακών ρυθμών όσο και των επιπέδων κορτιζόλης των συμμετεχόντων που περνούσαν χρόνο στο δάσος σε σύγκριση με εκείνους της πόλης. "Οι καταστάσεις άγχους μπορούν να ανακουφιστούν από τη δασική θεραπεία", κατέληξαν οι ερευνητές. Μεταξύ των υπαλλήλων γραφείου, ακόμη και η θέα της φύσης από ένα παράθυρο συνδέεται με χαμηλότερο στρες και υψηλότερη ικανοποίηση από την εργασία.

3. Το να περνάμε χρόνο έξω μειώνει τις φλεγμονές.

Σε μια μελέτη, όσοι πέρασαν χρόνο στο δάσος είχαν χαμηλότερα επίπεδα φλεγμονών από αυτούς που πέρασαν χρόνο στην πόλη. Σε μια άλλη μελέτη, ηλικιωμένοι ασθενείς που στάλθηκαν σε ένα ταξίδι για μια εβδομάδα στο δάσος έδειξαν μειωμένα σημάδια φλεγμονής. Επίσης υπήρχαν μερικές ενδείξεις ότι η εκδρομή στο δάσος είχε θετική επίδραση στα επίπεδα υπέρτασης των ασθενών αυτών.

4. Οι εξωτερικές εμπειρίες μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους.

Το άγχος, η κατάθλιψη και άλλα θέματα ψυχικής υγείας μπορούν να διευκολυνθούν με το να περνάμε χρόνο στη φύση - ειδικά όταν συνδυάζεται με την άσκηση. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι οι περίπατοι στο δάσος συσχετίζονταν με χαμηλά επίπεδα άγχους και κακής διάθεσης, και μια άλλη βρήκε ότι οι εξωτερικοί περίπατοι μπορεί να είναι "χρήσιμοι κλινικά ως συμπλήρωμα στις υπάρχουσες θεραπείες" για τη μείζονα καταθλιπτική διαταραχή. Μια ανάλυση 10 παλαιότερων μελετών διαπίστωσε ότι η λεγόμενη "πράσινη άσκηση" βελτιώνει τόσο την αυτοεκτίμηση όσο και τη διάθεση. Η παρουσία νερού κάνει τις θετικές επιδράσεις ακόμη πιο ισχυρές, λένε τα αποτελέσματα.

Δεν είμαστε σίγουροι ότι θα ολοκληρώσουμε αυτήν την έκδοση του Περιοδικού, καθώς πάμε για ένα περίπατο...

Πηγή: Spending Time Outdoors by Kevin Loria
Business Insider, June, 2018.

*Κέφι και Μακροζωία

Καθώς οι άνθρωποι μεγαλώνουν συχνά γίνονται πιο επιφυλακτικοί και προσεκτικοί. Είναι συντονισμένοι σε πιθανούς κινδύνους, φροντίζουν πολύ καλά τους εαυτούς τους και ενδεχομένως να κοιτούν αυτούς που έρχονται στο κέφι με μια αίσθηση ψωνισμένης ανωτερότητας. Πρόσφατες έρευνες προτείνουν ότι μάλλον ξεγελούν τον εαυτό τους. Καλύτερα να κάνεις κέφι! Σε μια μελέτη οι ερευνητές επικεντρώθηκαν στην ηλικιακή ομάδα 90+ - την "γηραιότερη - γερουσία" και ταχύτερα αναπτυσσόμενη ηλικιακή ομάδα στην Αμερική. Η έρευνα στόχευε να ανακαλύψει ποιες συνήθειες οδηγούν στην ποσότητα και την ποιότητα στη ζωή. Στην περίπτωση αυτή, οι ερευνητές επικεντρώθηκαν σε lifestyles που ευνοούν τη μακροζωία. Μετά την ανάλυση περισσότερων από 1.600 περιπτώσεων, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα άτομα που έπιναν δύο ποτήρια μύρας ή κρασιού την ημέρα αύξησαν τις πιθανότητες τους να ζήσουν περισσότερο κατά 18% έναντι εκείνων που απείχαν. Όπως η Δρ. Claudia Kawas, ειδικός της νευρολογίας και επικεφαλής της μελέτης αναφέρει σε μια εθνική συνάντηση, "Δεν έχω καμία εξήγηση γι 'αυτό, αλλά σθεναρά πιστεύω ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ βελτιώνει τη μακροζωία."

Η θετική στάση που συνήθως συνδέεται με το να πίνει κάποιος 1-2 ποτά μπορεί να είναι ένα μέρος της εξήγησης. Μια πρόσφατη μελέτη στο Πανεπιστήμιο Yale επικεντρώθηκε σε μια ομάδα 4.765 ατόμων με μέσο όρο ηλικίας 72 ετών, οι οποίοι έφεραν μια γονιδιακή μεταβλητή που συνδέεται με την άνοια. Όχι όλοι όσοι είχαν το γονίδιο ανέπτυξαν άνοια, οπότε το ερώτημα είναι ποιο παράγοντες είναι σημαντικοί για την επιβράδυνση (ή την ταχύτερη) εμφάνισής της. Ένα μέτρο που χρησιμοποίησαν οι ερευνητές ήταν οι στάσεις απέναντι στη γήρανση. Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, όσοι είχαν θετική στάση απέναντι στη γήρανση ήταν 50% λιγότερο πιθανό να αναπτύξουν την ασθένεια από εκείνους που προσέγγισαν την γήρανση με πιο απαισιόδοξες ή φοβισμένες συμπεριφορές. Το να περνάμε καλά συμβάλλει στο να ζούμε περισσότερο.

Πηγή: The Surprising Secrets to Living Longer — And Better, by Jeffrey Kluger & Alexandra Sifferlin, TIME Feb. 26, 2018.

*** ΣΤΑ ΝΕΑ ***

* **Μένω Ζωντανός με τον Χορό**

Ο John Grumbine λατρεύει τον χορό. Του αρέσει ιδιαίτερα ο hustle, το βαλς, η rumba και το fox trot. Τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα, ο John πηγαίνει στο Στούντιο Χορού Arthur Murray στο Lancaster, PA. Το ασυνήθιστο σε αυτήν την ιστορία είναι ότι ο John γιόρτασε τα εκατοστά του γενέθλια στις 31 Μαρτίου. Ξεκίνησε τα μαθήματα χορού το 1996, λίγο μετά το θάνατο της γυναίκας του. Ένιωθε μοναξιά και χρειαζόταν μια δραστηριότητα. Δοκίμασε γκολφ και μπόουλινγκ, αλλά ο χορός ήταν η δραστηριότητα που ευχαριστιόταν περισσότερο. Σε μια από τις χορευτικές συναθροίσεις γνώρισε την δεύτερη γυναίκα του, την Betsy, με την οποία χόρευε μαζί ως τον θάνατο της το 2013. Σήμερα η συνήθης παρτενέρ του είναι η Junko Wright, της οποίας ο σύζυγος προτιμά το γκολφ από τον χορό.

Ο δάσκαλος χορού του John είναι πολύ ικανοποιημένος για τις χορευτικές ικανότητες του John. "Είμαστε έκπληκτοι με όλα τα επιτεύγματά του. Μας έχει διδάξει ότι η ηλικία είναι απλά ένας αριθμός. Μας εμπνέει να συνεχίζουμε και να δουλεύουμε σκληρά. Ο John μπορεί να χορέψει για 40 λεπτά χωρίς να σταματήσει. Μπορώ ακόμα να τον πιέζω ... να μάθει νέα πράγματα. Ο χορός κρατά τον εγκέφαλο του ενεργό και τον κρατά υγιή. Και του δίνει κάτι να ανυπομονεί για αυτό - ένα μέρος να πάει να κοινωνικοποιηθεί με άλλους ανθρώπους. "

Εκτός από την εργασία στις επιχειρήσεις και τη συμβολή του στην ανατροφή 4 παιδιών, κατάφερε επίσης να αποκτήσει το μεταπτυχιακό του δίπλωμα στην ποιμαντική συμβουλευτική όταν ήταν 80 ετών.

Πηγή: Stayin' alive with dancing, *Philadelphia Inquirer*, May 7, 2018, B6.

* **Αγνοημένες από τους Times, Όχι όμως από τα Εγγόνια**

Οι γιαγιάδες διαδραματίζουν έναν όλο και πιο σημαντικό ρόλο στη σύγχρονη οικογενειακή ζωή, ειδικά καθώς ο πολιτισμός έχει κινηθεί προς νοικοκυριά διπλής σταδιοδρομίας.

Πολλοί μπορεί να μην δουν τα εγγόνια τους να ωριμάζουν, αλλά σίγουρα θα μνημονεύονται. Όπως αναφέρουν οι *New York Times*, ίσως να μην ανακαλούνται με αγάπη, αλλά μπορούν να χρησιμεύσουν ως αξιοθαύμαστα πρότυπα για τα εγγόνια τους. Επειδή ο Μάρτιος ήταν ο Μήνας Γυναικείας Ιστορίας (*Women's History Month*). Οι *New York Times* δημοσίευσαν μια ανακοίνωση προς τιμήν των διάσημων γυναικών που είχαν ξεχαστεί, μια και δεν είχαν νεκρολογία στους *Times*. Είναι ενδιαφέρον ότι περίπου 2.500 αιτήσεις εστάλησαν στην εφημερίδα. Πολλοί προέρχονταν από αναγνώστες οι οποίοι αφηγούνταν ιστορίες για τις γιαγιάδες τους ή τις προγιαγιάδες τους. Στις 25 Μαρτίου, οι *Times* δημοσίευσαν 9 νεκρολογίες από αυτές, για να τιμήσουν αυτές τις σπουδαίες γυναίκες, που επίσης υπήρξαν αγαπημένες γιαγιάδες.

Η επιστήμη και η ιατρική ήταν σημαντικές επιδιώξεις τριών από αυτές, και μία, η Δρ. Anita Figueredo ήταν χειρουργός, μητέρα εννέα παιδιών, και ανθρωπίστρια, η οποία είχε μια μακρά φιλία με την Αδελφή Τερέζα. Δύο ήταν πολιτικές ακτιβίστριες, μία από τις οποίες είχε συγγράψει ένα βιβλίο για τις εμπειρίες της στον Ισπανικό Εμφύλιο. Μία άλλη ήταν καλλιτέχνη, η οποία συνέγραφε και εικονογραφούσε τις μικρές ιστορίες για τον "Weekly Reader" (Εβδομαδιαίο Αναγνώστη) από το 1925 ως το 1960. Μια ήταν λογοτεχνική ατζέντισσα, που εκπροσώπησε την Eleanor Roosevelt, μεταξύ άλλων. Τα εγγόνια όντως θυμούνται, συχνά με βαθιά αγάπη και εκτίμηση.

Πηγή: *Overlooked by the Times, but Not by Their Grandchildren* by Nancy Wartik, *New York Times* Obituaries, Sunday, March 25, 2018.

*** Μια Απαιτητική Ευκαιρία για Εθελοντισμό**

Έχουμε συχνά αναφέρει τα οφέλη από την εθελοντική εργασία μετά τη συνταξιοδότηση. Δεν είναι μόνο ότι παραμένουμε ενεργοί στο σώμα και στο μυαλό, αλλά νιώθουμε μεγάλη χαρά που συμβάλλουμε στην ευημερία των άλλων και του περιβάλλοντος των. Εδώ θα δώσουμε έμφαση σε μία από τις πιο απαιτητικές και ικανοποιητικές εθελοντικές δραστηριότητες.

Όπως είναι γνωστό, οι ΗΠΑ έχουν το υψηλότερο ποσοστό φυλάκισης στον κόσμο και σκληρές πολιτικές ποινών που υπερβαίνουν κατά πολύ τον κανόνα σε άλλες ανεπτυγμένες χώρες. Για παράδειγμα, στη Νορβηγία η μέγιστη ποινή φυλάκισης που επιβάλλεται υπό οποιεσδήποτε συνθήκες είναι 21 έτη. Το σύστημά τους έχει σχεδιαστεί έτσι για επανένταξη, όχι για τιμωρία.

Σήμερα περισσότεροι από 2,2 εκατομμύρια Αμερικανοί βρίσκονται στη φυλακή. Μεταξύ των φυλακισμένων μας είναι πολλοί που έχουν χάσει τους δεσμούς με τις οικογένειες και τους φίλους τους, λόγω των μακροχρόνιων αποχωρισμών τους. Κανείς δεν τους επισκέπτεται για να τους δώσει μια αίσθηση ελπίδας για το μέλλον.

Το Prisoner Visitation and Support /PVS (Επίσκεψη και Υποστήριξη Φυλακισμένων) είναι ένα πρόγραμμα επίσκεψης εθελοντών που εξυπηρετεί ομοσπονδιακούς και στρατιωτικούς κρατούμενους σε όλες τις Ηνωμένες Πολιτείες. Η προτεραιότητα του είναι οι επισκέψεις σε αυτούς τους φυλακισμένους που συνήθως δεν δέχονται επισκέψεις από οικογένεια και φίλους, που θέλουν ή χρειάζονται επισκέψεις, που βρίσκονται στην απομόνωση, στην πτέρυγα μελλοθανάτων ή είναι βαρυποινίτες. Οι εθελοντές είναι ώριμα άτομα, που είναι καλοί ακροατές και πρόθυμοι να επισκεφθούν οποιονδήποτε, χωρίς προκαταλήψεις. Δεν επιβάλλουν οποιεσδήποτε θρησκευτικές ή φιλοσοφικές απόψεις στους κρατούμενους, αλλά τους δέχονται όπως είναι. Για να γίνει εθελοντής επισκέπτης κάποιος λαμβάνει κάποια βασική εκπαίδευση και συμφωνεί να εξυπηρετεί μία μέρα το μήνα για τουλάχιστον δύο χρόνια. Οι περισσότεροι από τους εθελοντές επισκέπτες είναι συνταξιούχοι. Για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς μπορεί να γίνει κάποιος εθελοντής, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.prisonervisitation.org, για το πρόγραμμα Prisoner Visitation and Support. Αυτή είναι μια αξιοσημείωτη ευκαιρία για να ελεγκτείτε τις ικανότητές σας και να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους που χρειάζονται βαθιά υποστήριξη.

*** ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ

* **Κριτική Βιβλίου:** *The Relational Book for Parenting.* (Το Σχισιακό Βιβλίο της Γονεϊκότητας) από τους Saliha Bava & Mark Greene. New York: ThinkPlayPartners.com

Οι παλπούδες είναι τώρα μερικοί από τους σημαντικότερους συνεργάτες της οικογενειακής δυναμικής για την παιδική φροντίδα. Πολλοί από εμάς αναλαμβάνουμε τη γονική μέριμνα για τη δεύτερη γενιά νέων και πολλοί περισσότεροι σκεπτόμαστε πώς θα μπορούσαμε να αλληλεπιδράσουμε καλύτερα με τα εγγόνια μας στον σημερινό κόσμο. Βρήκαμε λόγια σοφίας σε αυτό το καινοτόμο μικρό βιβλίο, ακριβώς στο στόχο της επικοινωνίας με τα εγγόνια μας. Εμπνευστήκαμε ιδιαίτερα από τη σχεσιακή προοπτική που παρουσιάζεται στο βιβλίο. Σύμφωνα με αυτή την προοπτική, η εστίαση μετατοπίζεται από το άτομο που συνάπτει μια σχέση στη διαδικασία του συντονισμού. Αυτό που είναι πιο σημαντικό δεν είναι οι μεμονωμένοι χορευτές, όπως θα μπορούσε να πει κάποιος, αλλά ο χορός τους μαζί.

Έτσι, για παράδειγμα, οι συγγραφείς εντοπίζουν την αιτία του θυμού ενός παιδιού, όχι σε μια ψυχολογική πηγή, αλλά στο πρότυπο σχέσης με το οποίο εμπλέκονται ο γονέας και το παιδί. Η αλλαγή του μοτίβου αλλάζει τη δυναμική. Η επικοινωνία βελτιώνεται και ο θυμός εξαφανίζεται. Το βιβλίο είναι επίσης μια οπτική θεραπεία, με γοητευτικές φιγούρες που απεικονίζουν τις βασικές ιδέες. Ένας καλός σύντροφος για τις παλαιότερες γενιές και ως δώρο για τις νεότερες. MMG

*** ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

* Η Chris Robertson γράφει:

Αγαπητοί Μαίρη και Κεν,

Ο John σας στέλνει αυτό το βιβλίο που μόλις εκδόθηκε σε περίπτωση που θέλετε να το αναφέρετε στο Περιοδικό της Θετικής Γήρανσης. Καλό καλοκαίρι!

Τις καλύτερες ευχές, Chris και John.

Το βιβλίο του John Creveling, *More Than What You See: Poetry, Art, and Photography* (Περισσότερο από ό, τι Βλέπετε: Ποίηση, Τέχνη και Φωτογραφία), είναι γεμάτο με το δημιουργικό έργο του John. Το 2009, ο John διαγνώστηκε με τη Νόσο του Πάρκινσον. Παρά τα όρια της ασθένειας του, έχει αγωνιστεί να ζήσει όσο το δυνατόν πιο ολοκληρωμένα. Ως καλλιτέχνης, έχει προσανατολίσει την ενέργειά του σε δημιουργικές δραστηριότητες, οι οποίες αναδεικνύονται σε αυτό το βιβλίο. Όπως έγραψε η σύζυγος και αγαπημένη σύντροφος του, “ο John μας υπενθυμίζει να απολαμβάνουμε κάθε στιγμή της καθημερινότητας μας. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι το σύνθημα του John ήταν πάντα το *carpe diem*/ άδραξε τη μέρα, μια λατινική φράση που μας ενθαρρύνει να απολαμβάνουμε τις απολαύσεις της στιγμής χωρίς να ανησυχούμε υπερβολικά για το μέλλον.” Το βιβλίο είναι πλούσιο σε ποιητική έκφραση, καθώς ο John αποκαλύπτει τις εμπειρίες και τις σκέψεις του, σε συνδυασμό με τις όμορφες φωτογραφίες και εικονογραφήσεις του. Πρόκειται για ένα βιβλίο που είναι ιδιαίτερα πολύτιμο για αυτούς που αντέχουν χρόνιες ασθένειες για το ανεβαστικό μήνυμα της ποιοτικής ζωής παρά τους περιορισμούς.

Διαθέσιμο στο Amazon, και άλλα βιβλιοπωλεία.

*****ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ*****

*** Ένα Νέο Περιοδικό Ανοιχτής Πρόσβασης**

* **Καινοτομία στη Γήρανση.** Το περιοδικό δημοσιεύει εννοιολογικά αξιόπιστες και ενδεδειγμένες έρευνες που περιγράφουν καινοτόμες θεωρίες, ερευνητικές μεθόδους, παρεμβάσεις, αξιολογήσεις και πολιτικές σχετικές με τη γήρανση και τη περίοδο της ζωής. Oxford University Press. Academic.oup.com/innovateage

=====

***** 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

- Παλιότερα τεύχη

Τα παλιότερα τεύχη του περιοδικού, συμπεριλαμβανομένου και των μεταφρασμένων τευχών στα Ισπανικά, Γερμανικά, Γαλλικά, Δανέζικα, Ελληνικά, Ιταλικά και Κινέζικα βρίσκονται αρχειοθετημένα στο:

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 -

- στη δεξιά στήλη, θα δεις ένα μπλε τετραγωνίδιο που λέει- Κλίκκαρε 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