



=====

THE POSITIVE AGING NEWSLETTER
Ιανουάριος/Φεβρουάριος/Μάρτιος 2018
Τεύχος 104

=====

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:** Σκοπός της Ζωής: Άδραξε τη Μέρα
 - **ΕΡΕΥΝΑ:**
 - Και Ζήσαν αυτοί Καλά και εμείς Καλύτερα: Τα Συναισθήματα στην Τρίτη Ηλικία
 - Φάτε τα λαχανικά σας (Ιδιαίτερα Σαλάτες)
 - **ΣΤΑ ΝΕΑ:**
 - Joyful Connections:** Μια Δόση Ευτυχίας για την Άνοια
 - Άσκηση στα 101 ετών
 - **ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΗ:**
 - *Αγαπήστε την Ηλικία σας: Η Λύση των Μικρών Βημάτων για μια Καλύτερη, Μεγαλύτερη, Ευτυχέστερη Ζωή, από την Barbara H. Grufferman.*
 - **PODCAST**
 - Η Γήρανση του Εργατικού Δυναμικού του 21ου αιώνα: Τα εργασιακά κίνητρα των ώριμων εργαζομένων.
 - **ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ**
 - **ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**
 - Πληροφορίες για αναγνώστες
-

*****Σχολιασμός: Σκοπός της Ζωής: Άδραξε τη Μέρα**

Ένα πρόβλημα που πολλοί αντιμετωπίζουν όταν συνταξιοδοτούνται είναι η απώλεια σκοπού. Ο χώρος εργασίας δεν απαιτεί πλέον την προσοχή τους και η φωλιά είναι άδεια. Οι περισσότερες από τις προκλήσεις της προηγούμενης ζωής – η σχολική φοίτηση, η εύρεση εργασίας, η εύρεση συντρόφου και τα παρόμοια – δεν είναι πλέον παρούσες. Ούτε φαίνεται πολύ ωφέλιμο να ζήσουν τα υπόλοιπα χρόνια μόνο με ξεκούραση και χαλάρωση. Τι λοιπόν; Αυτό δεν είναι μια μικρή ερώτηση, καθώς οι ζωές μας συγκρατούνται σε μεγάλο βαθμό από δίκτυα νοημάτων. Μαζί οι άνθρωποι παράγουμε τις ιδέες για το τι είναι σημαντικό ή πολύτιμο να κάνουμε – τόσο από μέρα σε μέρα όσο και διαχρονικά. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να "κερδίσουμε ένα παιχνίδι", επειδή έχουμε καταλήξει να συμφωνήσουμε ότι είναι. Αφαιρέστε τη συμφωνία, και ποιος νοιάζεται; Συνεπώς, προχωρώντας και ξεπερνώντας τη συνταξιοδότησή μας, ίσως βρεθούμε να κατευθυνόμαστε προς το βράχο του "ποιος νοιάζεται;"

Στο τελευταίο μας Περιοδικό αναφέραμε μια έρευνα που αξίζει να επανεξετάσουμε. Η έρευνα ανέφερε ότι η κατοχή ενός σκοπού στη ζωή είναι κυριολεκτικά ζωογόνα. Σε μια μελέτη με περισσότερους από 6.000 ανθρώπους, όσοι είχαν μεγαλύτερους στόχους ήταν 15% λιγότερο πιθανό να πεθάνουν (σε διάστημα 14 ετών) από αυτούς που δεν είχαν στόχους. Αυτοί με σκοπό επίσης κοιμούνταν καλύτερα, είχαν λιγότερα εγκεφαλικά επεισόδια και λιγότερες καρδιακές προσβολές, χαμηλότερο κίνδυνο άνοιας και μικρότερο κίνδυνο αναπηρίας.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτά τα πλεονεκτήματα ζωής. Οι άνθρωποι που έχουν σκοπό είναι πιο πιθανό να είναι δραστήριοι, συμβάλλοντας έτσι στη φυσική τους κατάσταση. Η ύπαρξη σκοπού επίσης συνδέεται με την αισιοδοξία και όπως έχουμε αναφέρει στα προηγούμενα τεύχη του Περιοδικού, η αισιοδοξία είναι επίσης δωρητής ζωής. Η έρευνα ακόμη δείχνει ότι εκείνοι που έχουν ισχυρή αίσθηση του σκοπού είναι πιο πιθανό να υιοθετήσουν προληπτικές υπηρεσίες υγείας, όπως μαστογραφίες, κολονοσκοπήσεις και αντιγριπικά εμβόλια.

Από τη θετική πλευρά, πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι η γήρανση ανοίγει μια θαυμάσια πόρτα σε νέες δυνατότητες. Υπάρχουν όλα αυτά τα χόμπι, οι δεξιότητες και οι περιέργειες - η κατεργασία του ξύλου, το ψάρεμα, η ζωγραφική, η κηπουρική, το σχέδιο κλπ., που έπρεπε να παραμείνουν σε αναμονή κατά τη διάρκεια της απαιτητικής περιόδου των μεσαίων χρόνων, τώρα περιμένουν να αναζωπυρωθούν. Και υπάρχουν όνειρα μακράς διάρκειας που μπορούν τώρα να γίνουν πραγματικότητα – η εκμάθηση ενός μουσικού οργάνου, η απόκτηση ενός πτυχίου, η συγγραφή ενός βιβλίου, το χτίσιμο ενός σπιτιού και ούτω καθεξής.

Έχουμε γράψει πολλά σε προηγούμενα τεύχη για τα πλεονεκτήματα που προέρχονται από την εθελοντική εργασία -στα σχολεία, στις εκκλησίες, στα νοσοκομεία και τα συναφή. Πρόσφατα μάθαμε για ένα πρόγραμμα που εκτελείται από την Experience Corps, μια οργάνωση που εκπαιδεύει τους ηλικιωμένους να διδάσκουν ανάγνωση σε παιδιά στα αστικά δημόσια σχολεία. Η έρευνα έδειξε σημαντικές βελτιώσεις στην ψυχική και σωματική υγεία των εθελοντών. Βίωσαν επίσης υψηλότερη αυτοεκτίμηση και απέκτησαν καλύτερη κινητικότητα και αντοχή. (Τα παιδιά επωφεληθήκαν επίσης.) Είμαστε ιδιαίτερα ισχυροί υποστηρικτές των δραστηριοτήτων στις οποίες συμμετέχουν και άλλοι. Καθώς πιστεύουμε, ότι αυτά τα δίκτυα κατασκευής νοημάτων είναι πολύτιμα και ενδυναμωτικά.

Ken και Mary Gergen

Πηγή: Finding purpose for a good life, also a healthy one by Dhruv Khullar, NYTimes, Jan. 1, 2018, online.

*****ΕΡΕΥΝΑ*****

*** Και Ζήσαν αυτοί Καλά και εμείς Καλύτερα: Τα Συναισθήματα στην Τρίτη Ηλικία**

Τα στερεότυπα για τα γηρατεία ως καιρός μετανιώματος, απώλειας και λαχτάρας είναι μονόπλευρα και χρειάζεται να αμφισβητηθούν. Συνεχή στοιχεία αποκαλύπτουν ότι η συναισθηματική ευημερία βελτιώνεται από την πρώιμη ενήλικη ζωή έως τη γήρανση. Η παρούσα μελέτη προσθέτει μια σημαντική νέα τροπή: Τα πιο θετικά συναισθήματα είναι ζωογόνα.

Η έρευνα βασίζεται σε ένα δείγμα 184 ανδρών και γυναικών, που εκτείνεται από την πρώιμη ως την πολύ ύστερη ενήλικη ζωή, και διεξαγόταν για περισσότερο από μια δεκαετία. Το δείγμα, προσεκτικά επιλεγμένο ώστε να αντιπροσωπεύει κάθε γενιά, φορούσε συστήματα παρακολούθησης για μία εβδομάδα. Σε πέντε τυχαία χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια κάθε ημέρας, οι συμμετέχοντες ανέφεραν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις. Αυτή η διαδικασία επαναλήφθηκε μετά από πέντε χρόνια και αργότερα μετά από δέκα χρόνια. Οι συμμετέχοντες βαθμολόγησαν το βαθμό στον οποίο αισθάνονταν κάθε ένα από τα 19 συναισθήματα. Ο κατάλογος των συναισθημάτων περιλάμβανε 8 θετικά (ευτυχία, χαρά, ικανοποίηση, ενθουσιασμό, υπερηφάνεια, επιτυχία, ενδιαφέρον και διασκέδαση) και 11 αρνητικά συναισθήματα (θυμός, θλίψη, φόβος, αηδία, ενοχή, αμηχανία, ντροπή, άγχος, εκνευρισμός, απογοήτευση, και πλήξη).

Όπως τα αποτελέσματα έδειξαν, με την ηλικία υπάρχει μεγαλύτερη συνολικά συναισθηματική ευεξία και μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα. Αυτά τα ευρήματα παραμένουν ισχυρά ανεξάρτητα από τις διαφορές στο φύλο, την εθνικότητα και τη σωματική υγεία.

Αντίθετα από την κοινή γνώμη ότι τα νιάτα είναι “η καλύτερη εποχή στη ζωή”, τα παρόντα ευρήματα δείχνουν ότι η ακμή της συναισθηματικής μας ζωής δεν μπορεί να συμβεί πριν και την 7η δεκαετία της ζωής μας.

Μεγάλο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι η συναισθηματική ευεξία σχετίζεται με τη μακροζωία. Εξετάζοντας άτομα για την ηλικία, το φύλο και την εθνικότητα, τα οποία βιώνουν πιο θετικά από αρνητικά συναισθήματα στην καθημερινή τους ζωή, αυτά ήταν πιθανότερο να επιβιώσουν σε ένα διάστημα 14 ετών. Αυτό δεν σημαίνει ότι αν είστε δυστυχείς τώρα η ζωή σας θα μικρύνει. Η ευτυχία πιο συχνά εξαρτάται από το να συμμετέχετε στην κοινωνική ζωή και παραμένετε ενεργοί. Αυτές είναι καθημερινές επιλογές.

Πηγή: Laura L. Carstensen, Bulent Turan, Susanne Scheibe, Nilam Ram, Hal Ersner-Hershfield, Gregory R. Samanez-Larkin, Kathryn P. Brooks, and John R. Nesselroade Emotional Experience Improves With Age: Evidence Based on Over 10 Years of Experience Sampling. *Psychology and Aging*, 2011, 26, 21- 33.
<http://dx.doi.org/10.1037/a0021285>

* **Φάτε τα λαχανικά σας (Ιδιαίτερα Σαλάτες)**

Όλοι γνωρίζουμε ότι μια υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη στην ώριμη ηλικία. Επίσης καταλαβαίνουμε ότι τα λαχανικά είναι ωφέλιμα για μας. Αυτή η έρευνα προσθέτει ένα νέο και σημαντικό εύρημα. Οι επιστήμονες στο Ιατρικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Rush (Rush University Medical Center) στο Σικάγο παρακολούθησαν τη διατροφή 960 ηλικιωμένων. Οι εθελοντές ήταν στα πρώτα 80 τους και συμπλήρωναν τακτικά ένα ερωτηματολόγιο συχνότητας κατανάλωσης τροφίμων μεταξύ του 2004 και του 2013. Επίσης μετρούσαν τη γνωστική τους λειτουργία. Το πιο ενδιαφέρον αποτέλεσμα ήταν, ότι οι συμμετέχοντες που έτρωγαν μια μερίδα φυλλώδη λαχανικά ημερησίως είχαν καλύτερες επιδόσεις στα γνωστικά τεστ από τους συνομηλικούς τους που δεν έτρωγαν καθόλου σαλάτα, ενώ το χάσμα ανάμεσα στους σαλατοφάγους και στους μη σαλατοφάγους διευρυνόταν με τα χρόνια. Στην τελευταία αξιολόγηση, οι τρώγοντες σαλάτες είχαν 11 χρόνια πλεονέκτημα στη γνωστική τους ικανότητα από εκείνους που δεν τις συμπεριλάμβαναν στη διατροφή τους. Η διαφορά υπήρχε ανεξάρτητα από άλλους παράγοντες όπως η εκπαίδευση, η άσκηση, η χρήση αλκοόλ, η ηλικία, το φύλο, το κάπνισμα ή η χρήση εγκεφαλικών παιχνιδιών.

Πηγή: Kale and other leafy vegetables may make your brain 11 year younger by Melissa Healy, *Los Angeles Times*, Dec. 20, 2017, on line.

*** ΣΤΑ ΝΕΑ ***

*** Joyful Connections (Χαρούμενες Διασυνδέσεις): Μια Δόση Ευτυχίας για την Άνοια**

Το Joyful Connections (Χαρούμενες Διασυνδέσεις) είναι ένα πρόγραμμα που βοηθά τα άτομα με άνοια να παραμείνουν κοινωνικά συνδεδεμένα, ενεργά και εμπλεκόμενα με άλλους μέσω των τεχνών. Το πρώτο πρόγραμμα διεξήχθη στον Εβραϊκό Οίκο Ευγηρίας στο Μπράιτον της Μασαχουσέτης. Το πρόγραμμα πραγματοποιείται αργά το απόγευμα, πέντε ημέρες την εβδομάδα, την ίδια ώρα, στον ίδιο τόπο, γεγονός που το καθιστά εύκολο να το θυμηθούν. Το σούρουπο φαίνεται να είναι οι ώρες της ημέρας που τα συμπτώματα της άνοιας επιδεινώνονται: αυτό είναι ένα σύνδρομο που ονομάζεται "sundowning" ("ηλιοβασιλεύοντας"). (Ακούγεται σαν καθημερινή ζωή σε μας, παίρνουμε το τσάι μας!). Κάθε συνεδρία διαρκεί περίπου δύο ώρες, κατά τη διάρκεια της οποίας τα άτομα ασκούνται, μοιράζονται αναψυκτικά και συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα που συχνά σχετίζεται με τέχνη ή μουσική. Είναι όλα μέρος του Θεραπευτικού Μοντέλου Ενδυνάμωσης (Habilitation Therapy Model) που αναπτύχθηκε από τον Paul Raia (δίνει έμφαση στα συναισθήματα του ασθενούς και τις εναπομένουσες ικανότητες τους).

Αυτός ο οίκος ευγηρίας είναι ένας από τους έξι στην περιοχή της Βοστώνης, όπου μπορούν να ζήσουν άνθρωποι που έχουν πολύ λίγα χρήματα. Επί του παρόντος περισσότερα από 900 άτομα μεταξύ 62 και 104 ετών ζουν σε αυτά τα διαμερίσματα. Νιώθουν άνετα και ασφαλή και "μπορούν να συνεχίσουν να ζουν με σκοπό και νόημα ζωής", δήλωσε η Caren Silverlieb, ένα από τα στελέχη του προγράμματος. Η πλειοψηφία των ενοίκων μιλούν ρωσικά, κάποιοι μιλούν κινέζικα, και κάποιοι αγγλικά.

Από την άποψη της σωματικής άσκησης, οι συμμετέχοντες μπορεί να φανταστούν ότι πάνε για ψάρεμα, και συμπεριφέρονται σαν να ψαρεύουν. Άλλοι μπορεί να προσποιούνται ότι παίζουν βόλει ή παιχνίδια στην παραλία. Η κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί ώστε να προωθεί τις κοινωνικές συνδέσεις, να εμπνέει τη δημιουργικότητα, να βελτιώνει τη διάθεση και να καλλιεργεί μια αίσθηση σκοπού. Οι ένοικοι παράγουν έργα τέχνης, συμμετέχουν σε χορούς και παίζουν μουσική ή τραγουδούν. Ένα από τα πιο δημοφιλή προγράμματα είναι η προβολή διαφανειών για ταξίδια. Οι συμμετέχοντες αγαπούν τις φωτογραφίες και συχνά θυμούνται τα δικά τους ταξίδια. Όπως όλα δείχνουν, το πρόγραμμα φέρνει μεγάλη χαρά στους συμμετέχοντες. Όπως κάποια είπε, είχε ζήσει εκεί σχεδόν 30 χρόνια, και τώρα ήταν πιο ευτυχισμένη από ποτέ λόγω των Joyful Connections.

Έχουν γραφτεί οδηγοί που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν όσους επιθυμούν να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα Joyful Connections στις περιοχές τους. Για λήψη των αρχείων των οδηγών, πάτε στο www.jche.org/guide

Πηγή: Joy and connection: Cornerstones of a dementia program that elevates mood and self-esteem, *Aging Today*, Nov-Dec. 2017, pg. 1, 14.

***Άσκηση στα 101 ετών**

Κάθε μέρα, φαίνεται, να μαθαίνουμε για έναν ακόμη εξαιρετικό ηλικιωμένο, που κάνει απίστευτα πράγματα ... απίστευτα ακόμη και για έναν πολύ νεώτερο του. Είναι τόσο εμπνευστικό, και συγχρόνως τόσο αποθαρρυντικό για μας τους περισσότερο θνητούς. Για παράδειγμα, την περασμένη εβδομάδα ένας 94χρονος πιανίστας, που χρειαζόταν να υποβαστάζεται κατά την είσοδο και έξοδο από τη σκηνή της περίφημης Αίθουσας Ορχήστρας του Κέντρου Κίμελ στη Φιλαδέλφεια, έπαιξε το τακτικό του ρεσιτάλ με την ορχήστρα και τρία ανκόρ! Σήμερα μάθαμε την ιστορία του Yehuda Hammer, που γεννήθηκε το 1916, ο οποίος εξακολουθεί να ασκείται 30 λεπτά την ημέρα σε μια μηχανή γυμναστικής. Τώρα που ζει σε έναν οίκο ευγηρίας, όπου μετακόμισε στα 96 του, ο εκπαιδευτής του αναφέρει ότι έχει τη μυϊκή δύναμη ενός 40χρονου. Ο Hammer ισχυρίζεται ότι δεν υπήρξε ποτέ άρρωστος, και ότι οι αντιξοότητες της ζωής τον έχουν κάνει πιο δυνατό. Γεννήθηκε στην Πολωνία, επιβίωσε το Ολοκαύτωμα και φυλακίστηκε στη Ρωσία του Στάλιν. Ως Σιωνιστής στα 17 του, μετακόμισε στο Ισραήλ το 1947 και συμμετείχε στην επανεγκατάσταση των προσφύγων που παρουσιάστηκε στο βιβλίο και την ταινία 'Εξοδος (*Exodus*). Μετανάστευσε στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1960, και εργάστηκε ως ράφτης. Ένα από τα μυστικά του είναι να ασκείται και να τεντώνεται πριν σηκωθεί από το κρεβάτι το πρωί. Αυτό είναι κάτι που μπορούμε όλοι να κάνουμε.

Πηγή: Still workout out at age 101 by Kevin Riordan. *Philadelphia Inquirer*, Feb. 13, 2018, B1, B3.

***** ΒΙΒΛΙΟΚΡΙΤΙΚΕΣ *****

* *Αγαπήστε την Ηλικία σας: Η Λύση των Μικρών Βημάτων για μια Καλύτερη, Μεγαλύτερη, Ευτυχέστερη Ζωή (Love Your Age: The Small-Step Solution to a Better, Longer, Happier Life)*, Από την Barbara H. Grufferman.

Μπορεί να ονειρευόμαστε να κάνουμε μεγάλα βήματα στην αυτο-βελτίωση, αλλά σπάνια πετυχαίνουμε. Μια καλύτερη προσέγγιση είναι αυτή που προσφέρεται σε αυτό

το βιβλίο: 100 μικρά βήματα, για μια μεγαλύτερη, ευτυχέστερη και υγιέστερη ζωή. Αυτά τα μικρά βήματα προσφέρουν μια νέα προσέγγιση στην ανάπτυξη των συνηθειών που θα αναζωογονήσουν τα επόμενα χρόνια σας.

Περληπτικά, οι πιστοί αναγνώστες των άρθρων αυτο-φροντίδας στα γυναικεία περιοδικά θα βρουν ότι αυτό το βιβλίο αναθεωρεί πολλά από τα μάντρα που έχουμε απαριθμήσει τα τελευταία λίγα χρόνια για την υγιεινή διαβίωση - άσκηση, διατροφή ύπνο κλπ. Τα μικρά βήματα είναι οικεία σε όλους μας. Είναι ακόμα απαραίτητο να τα συνεχίσουμε και να τα κάνουμε. Δεν φαίνεται να υπάρχει μια μαγική συνταγή να βελτιωθούμε χωρίς κάποια προσπάθεια. Να πάρει!

Για παραγγελίες στο www.aarp.org/LoveYourAge

*** Podcast (Διαδικτυακή Ραδιοφωνική Μετάδοση):

Η Γήρανση του Εργατικού Δυναμικού του 21ου αιώνα: Τα εργασιακά κίνητρα των ώριμων εργαζομένων. Τρίτη 24 Απριλίου στις 12:00 μεσημέρι

Ανατολική Θερινή Ώρα (9:00 PDT και 11 CT). Την 4η Τρίτη της σειράς Επαναστατικών Συνεντεύξεων Συνταξιοδότησης με Ειδικούς (Revolutionize Retirement Interview with Expert) θα παρουσιάσει η Δρ. Gillian Leithman, Ph.D. Η Δρ. Gill είναι Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Διοίκησης Επιχειρήσεων του Πανεπιστημίου John Molson (School of Business), Ιδρύτρια του Οργανισμού "Rewire to Retire," και Συν ιδρύτρια

του CPRC 2.0. Η συνέντευξη είναι προσβάσιμη μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου και οι ερωτήσεις μπορούν να γίνουν μόνο μέσω του Διαδικτύου. Οι εγγραφές θα ξεκινήσουν στις 17 Απριλίου στο www.revolutionizeretirement.com.

Απευθύνετε ερωτήσεις στη Dori Mintzer (dorian@dorianmintzer.com)

*** ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΩΝ

* Η Alice Updike Scannell γράφει:

Χαιρετισμούς στον Ken, τη Mary, και στο προσωπικό του Ινστιτούτου Taos, Είμαι η Alice Updike Scannell, PhD, μια πιστή αναγνώστρια του Περιοδικού της Θετικής Γήρανσης του Ινστιτούτου Taos. Είμαι επίσης γεροντολόγος και educator εκπαιδευτρια που είναι αφιερωμένη στην προσέγγιση της ζωής και της διαδικασίας γήρανσης από μια θετική οπτική. Δημοσιεύσα ένα βιβλίο τον Δεκέμβριο με τίτλο Radical Resilience (Ριζοσπαστική Ψυχική Ανθεκτικότητα):

Όταν δεν Υπάρχει καμία Επιστροφή στο πως ήταν Τα Πράγματα. Σε αυτό δείχνω πώς μπορούμε να εργαστούμε μέσα από προκλήσεις ή αντιξοότητες που αλλάζουν τη ζωή και να ζούμε στη νέα μας κανονικότητα χωρίς να χάσουμε την αίσθηση του εαυτού μας. Νομίζω ότι εσύ και οι αναγνώστες του Περιοδικού της Θετικής Γήρανσης θα το βρουν χρήσιμη υποστήριξη για να ζήσουν θετικά την ύστερη ζωή τους.

Μπορείτε να περιηγηθείτε στο *Radical Resilience: Όταν δεν Υπάρχει καμία Επιστροφή στο πως ήταν Τα Πράγματα* στο Amazon. Υπάρχουν αρκετές κριτικές εκεί καθώς και ένα σύντομο βιογραφικό της συγγραφέως.

Πολλά ευχαριστώ,
auscannell@aol.com

*****ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ*****

***Ένα Νέο Περιοδικό Ανοιχτής Πρόσβασης**

***Καινοτομία στη Γήρανση.** Oxford University Press. Academic.oup.com/innovateage

ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

***30 Ιουλίου – 3 Αυγούστου Εκπαιδευτική Γεροντολογία: Βελτίωσης της Μάθησης για Μεγαλύτερους Ενήλικες.** Ένα Θερινό Σχολείο προσφέρεται στο Πανεπιστήμιο της Βρετανικής Κολούμπια (University of British Columbia).

Αυτό το πρόγραμμα θα είναι μια ανακάλυψη του πως η χρήση της Θεωρίας για την Μάθηση μέσω Τέχνης και της Μετασχηματιστικής Μάθησης μπορεί να βελτιώσει την μαθησιακή εμπειρία των μεγαλύτερων ενηλίκων (50+), αυξάνοντας την ποιότητα ζωής και τη γενική ευημερία του μεγαλύτερου και δημογραφικά ταχύτερα αναπτυσσόμενου πληθυσμού μας.

Ημερομηνία Λήξης Εγγραφών: 15 Ιουνίου **Κόστος:** \$600

Για ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα μπορείτε να απευθύνεστε στους Επικεφαλείς Βοηθούς, στην Susan Currie στο pro-d.educ@ubc.ca ή στον RobertWilson robgw44@hotmail.com

***14-18 Νοεμβρίου 2018 Γεροντολογική Αμερικανική Εταιρεία Ετήσια Επιστημονική Συνάντηση.**

Βοστώνη. Ανοιχτή υποβολή περιλήψεων. Δρ. Henry Louis Gates, Jr. Βασικός Ομιλητής. geron.org

*****WEBSITE*****

* passitonnetwork.org/ PASS IT ON είναι ένα παγκόσμιο δίκτυο ανταλλαγής για την προώθηση της θετικής γήρανσης.

=====
***** 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