

## Índice

I.	INTRODUCCIÓN .....	9
II.	UN PASO IMPORTANTE .....	15
III.	UNA NUEVA OPORTUNIDAD .....	19
IV.	¿QUÉ DEBEMOS PLANTEARNOS ANTES DE LA JUBILACIÓN? .....	23
V.	LA LLAMADA “JUBILACIÓN ACTIVA” .....	27
VI.	¿HAY DIFERENTES TIPOS DE JUBILADOS? .....	29
VII.	VIDA SALUDABLE .....	31
VIII.	“YA NO SIRVO PARA NADA” .....	35
IX.	LAS AFICIONES .....	39
X.	CONOCERSE A FONDO .....	43
XI.	CRITERIOS PARA ACERTAR .....	47
XII.	CULTIVAR Y FOMENTAR LA AMISTAD .....	49
XIII.	LA REALIDAD QUE NOS RODEA .....	53
XIV.	OCUPACIONES CASERAS .....	57

XV. OCUPACIONES FAMILIARES. LOS NIETOS .....	59
XVI. SERVICIO A LOS DEMÁS. VOLUNTARIADO .....	63
XVII. ¿PARA QUÉ ME SIRVE MI PROFESIÓN? .....	67
XVIII. AMBIENTE CULTURAL DE LA CIUDAD .....	69
XIX. MIS AMIGOS SE HACEN MAYORES .....	71
XX. LA ENFERMEDAD ACECHA .....	73
XXI. ¿QUÉ MÁS PUEDO HACER? .....	77
XXII. CONCLUSIÓN .....	79
BREVE BIBLIOGRAFÍA .....	83