

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