

Indhold

1 Forord	5
2 Inspiration	9
3 Hvad er 'den fjerde alder'?	19
4 Muligheder for den enkelte for at forandre livet	27
5 Mentalforberedelse – Brug hovedet og kroppen	33
6 Sundhed – er ikke kun et fravær af sygdom	43
7 Kropsbevægelser i dagligdagen	59
8 Kostforandring og planlægning	73
9 Livskvalitet – oplevelsesøkonomi	85
10 Kapital/pensioner/bank og 'rådgivning'	93
11 Vælg din sidste bolig med omhu	99
12 Juridiske perspektiver – eller konsekvenser	111
13 Humor – vigtigt for det almene velvære	117
14 Kommunikation – og en overflod af mediepåvirkning	121
15 Fordomme – om at leve et 'anderledes' liv	133
16 Døden, hvordan kan vi tale om den?	143
17 Afslutningskommentarer til samtaler	155
Noter	157