

Índice

Prólogo	9
1. Prejuicios y estereotipos	13
2. Los preconceptos del ocio	16
3. Hablemos de ocio	20
4. Envejecimiento activo	24
5. Envejecimiento satisfactorio	29
6. Los beneficios del ocio	34
7. Sobre la plasticidad	41
8. El potencial de las aficiones	45
9. Los modos de envejecer	49
10. Envejecer mejor que otros	54
11. Contribución del ocio al desarrollo humano	59
12. Ocio activo	65
13. Ocio sustancial	70
14. Ocio lúdico	75
15. Ocio deportivo	82
16. Ocio creativo	89
17. Ocio cultural	95
18. Ocio ambiental-ecológico	103
19. Ocio festivo	110
20. Ocio solidario	115
Epílogo	121
Bibliografía citada	129