

# VIVIR SU EDAD®MAYORES

## Índice

Prólogo .....	5
I. Desarrollo teórico .....	9
II. European Silver Paper .....	12
III. Slow Medicine .....	25
IV. Atender nuestros pensamientos, emociones y a nuestro entorno	26
V. Coaching Gerontology, complejo de vejez y prosocialidad	29
VI. Programa de envejecimiento activo y saludable de Cartagena (Murcia)	42
VII. Bibliografía .....	56
Epílogo .....	57