

<i>Předmluva</i>	
( <i>RNDr. Josef Wolf, CSc.</i> )	7

---

1. kapitola	
<b>O STÁŘÍ A STÁRNUTÍ KDYSI A NYNÍ</b>	
( <i>PhDr. Eliška Freiová, CSc., a RNDr. Josef Wolf, CSc.</i> )	11
Stáří je když	13
Stáří a společnost	20
Stáří a rodina	32
Starý člověk a práce	41
Je umění stárnout otázkou budoucnosti?	49
Věda o stáří člověka	59

---

2. kapitola	
<b>JAK ČLOVĚK STÁRNE</b>	
( <i>RNDr. Josef Wolf, CSc.</i> )	83
Biologie stárnutí	90
Stáří jako předmět studia	104
Hledání elixíru života aneb Jak se dožít sta let	112

---

3. kapitola	
<b>PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ</b>	
( <i>PhDr. Jan Srnec, CSc.</i> )	127
Jak stárne lidská psychika	133
Jak člověk prožívá stárnutí	163
Jak úspěšně stárnout	172

---

4. kapitola	
<b>JAK STÁRNE SPOLEČNOST</b>	
( <i>PhDr. Eliška Freiová, CSc.</i> )	187

---

Jak stárneme my?	200
Stáří jako sociální jev	204
Teorie o stáří	211

---

5. kapitola  
**STARÝ ČLOVĚK A PROSTŘEDÍ**  
(*PhDr. Jiří Musil, CSc.*)

Alfa a omega životního prostředí	229
Jak bydlí staří lidé	233
Jak si přejí bydlet staří lidé	246
Jak by měli bydlet staří lidé	251
	272

---

6. kapitola  
**VÝCHOVA KE STÁŘÍ A VE STÁŘÍ**  
(*JUDr. Emil Livečka, CSc.*)

Jak se připravit na stáří	287
Škola stáří	289
Sám sobě žákem i učitelem	304
	312

---

7. kapitola  
**STÁŘÍ A SVĚT UMĚNÍ**  
(*PhDr. Miloslav Řehák, CSc.*)

	325
--	-----

---

8. kapitola  
**BUDOUCÍ VÝVOJ LIDSTVA Z HLEDISKA JEHO STÁŘÍ**  
(*RNDr. Josef Wolf, CSc.*)

	339
--	-----

---

*Seznam literatury*

	362
--	-----