

# Obsah

- 5 PŘEDMLUVA
- 6 VÝZVA ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ
- 6 PROJEKT ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ
- 6 CO JE ZDRAVÉ STÁRNUTÍ
- 7 PROČ ZDRAVÉ STÁRNUTÍ
- 10 JAK PODPOROVAT ZDRAVÉ STÁRNUTÍ
- 11 ZÁKLADY ZDRAVÉHO STÁRNUTÍ
  - Horizontální témata 11
  - Prioritní témata 11
    - Důchod a před důchodem 13*
    - Sociální kapitál 14*
    - Duševní zdraví 15*
    - Životní prostředí 16*
    - Výživa 16*
    - Fyzická aktivita 17*
    - Prevence úrazů 19*
    - Kouření a nadměrná konzumace alkoholu 20*
    - Užívání léků a přidružené problémy 22*
    - Preventivní zdravotnické služby 23*
- 25 DOBRÉ PŘÍKLADY Z PRAXE
- 26 PODPORA ZDRAVÍ STARÝCH LIDÍ JE NÁKLADOVĚ EFEKTIVNÍ
- 28 MEZINÁRODNÍ POLITIKA
  - Politika EU 28
- 29 NÁRODNÍ POLITIKA
- 30 DOPORUČENÍ
  - Základní principy zdravého stárnutí 31
  - Politika 32
  - Výzkum 32
  - Praxe 32
  - Preferované oblasti 33
- 34 PŘÍSPĚVATELÉ