

Nowości wydawnicze Oficyny IMPULS:

Jak się nie nudzić na emeryturze?

Poradnik emeryta i rencisty

Autor: Stanisław Mędak



Poradnik niezbędny dla emeryta, który pragnie się cieszyć życiem bez uszczuplenia zawartości portfela. Zachęca do działania, do walki z stereotypowym wyobrażeniem człowieka na emeryturze, który – jak mawiają satyrycy - nie wie, czy lepiej położyć się do łóżka wcześniej, by nie nudzić się przez cały wieczór, czy też przed północą, by nie nudzić się od rana.

Strach przed kolejnym dniem, niepewność, nastrój przygnębienia, poczucie wyobcowania, pustka, samotność, utrata chęci do życia, mogą się przytrafić każdemu. Kiedy jesteśmy czynni zawodowo, nie mamy czasu, by drobiazgowo analizować stany emocjonalne. W uwalnianiu się od negatywnych emocji pomaga nam praca zawodowa, obowiązki, codzienny kontakt z ludźmi.

Co począć w sytuacji, kiedy przeszliśmy na emeryturę, gdy odebrano naszej psychice i organizmowi wszystko, co daje aktywność zawodowa? Czy mamy poddać się losowi, zaakceptować biernie nowy etap naszego życia?

„Być emerytem to bardzo trudne zajęcie, bo polega głównie na zadawaniu się ze sobą” – powiadają twórcy mało życzliwych uwag.

Autor poradnika *Jak się nie nudzić na emeryturze* wychodzi z innego założenia:

- Inspiruje i zachęca do działania.
- Sugeruje, co zrobić z nadmiarem czasu, którego na emeryturze nie umiemy sobie wypełnić.
- Podpowiada, jak dostrzec jasne strony „nowego życia”, jak zaplanować codzienność, poranki i wieczory, kiedy człowiek budzi się z niechęcią i wieczorem nie może zasnąć.
- Podaje wiele adresów, wskazuje miejsca, gdzie warto się udać, choćby na chwilę.

Jego rady mogą okazać się lekarstwem na nudę, wskazówki – zachętą, bodźcem do zmiany sytuacji na lepsze.

Poradnik został przygotowany tak, aby między czytelnikiem a doradcą nawiązały się sympatia i porozumienie oparte na zaufaniu.

Zapoznajmy się najpierw ze spisem treści do poradnika *Jak się nie nudzić na emeryturze*, aby przekonać się do myśli Joanny Chmielewskiej: „Lepiej grzeszyć i żałować. Niż żałować, że się nie grzeszyło”.

ISBN: 978-83-7587-328-3

Dane techniczne: Wydanie I, Kraków 2010, Format B5, Objętość 124 strony, Oprawa miękka, klejona, folia matowa

IMPULS do lepszej edukacji

www.impulsoficyna.com.pl

.....

Recenzja:

Książka Stanisława Mędaka „Jak się nie nudzić na emeryturze?” trafiła w moje ręce jeszcze pachnąc świeżym drukiem. Byłem niezmiernie ciekaw, jak ktoś poprowadzi ów poradnik dla emeryta i rencisty tak, by był interesujący i przydatny dla seniorów. Miałem swój konstrukt myślowy, co w danej propozycji powinno się znaleźć, jednak po lekturze okazało się, że zostały zawarte w niej pewne informacje, których się nie spodziewałem. Żle? Nie, bardzo dobrze! Publikacja zaskoczyła mnie paroma rozdziałami, ale o tym później.

Poradnik czyta się szybko i przyjemnie. Autor z pewną dozą humoru podaje niektóre fakty, czy też porady, co na pewno w tego typu publikacji jest zaletą. Jest to pozycja bardzo przydatna, zwłaszcza dla tych seniorów, którzy korzystają z Internetu. Na pewno potrafi zmobilizować i pokazać inny świat na przykładzie przywołanych przez autora stylów spędzania wolnego czasu – aktywnie i z pożytkiem. W niniejszej publikacji odnajdujemy szereg dróg, którymi warto pójść, by nie zostać stłamszonym mentalnie i fizycznie przez cztery ściany własnego domu. Jeśli każdy z odbiorców będących na emeryturze wybrałby choć jedną z jedenastu prezentowanych przez autora dróg na pewno by nie żałował, a i spełniłby przy tym funkcję prezentowanego poradnika.

Niestety, jeśli ktoś nie posiada umiejętności korzystania z Internetu, a takich osób w gronie seniorów jest raczej więcej niż mniej, wtedy dostęp do prezentowanych w poradniku instytucji, form aktywności będzie utrudniony. Książka bowiem zawiera mnóstwo ciekawych i interesujących adresów internetowych, jednak numerów telefonów, czy adresów stacjonarnych jest w niej naprawdę niewiele, a szkoda!

Na pewno świeży emeryt bądź emerytka, którzy uporządkowali cały garaż i wszystkie narzędzia, doprowadzili domowy ogródek do perfekcji i stwierdzili, że teraz nie mają już co robić po lekturze prezentowanego tu poradnika zobaczą, że jest jak zagospodarować wolny czas i naprawdę jest co z nim robić! Jakie więc sugestie spędzania wolnego czasu znajdziemy w omawianym poradniku? Autor będzie nas skutecznie zachęcał do pomocy innym poprzez: wolontariat na rzecz naszych bliźnich, pomoc zwierzętom czy zaangażowanie się w ekologiczne akcje, takie jak sprzątanie świata. Pokaże nam też możliwości naszego rozwoju prezentując Uniwersytety Trzeciego Wieku czy ciekawe miejsca w Internecie. Nie zabraknie także informacji o relaksacji i medytacji.

Tak jak w życiu są chwile, które rozpamiętujemy bez końca, są chwile, które po prostu dla nas niewiele znaczą, tak też w niniejszej książce są mocne i słabsze rozdziały. Na tych słabszych nie zamierzam się tu skupiać, jednak do fragmentów, które zaskoczyły mnie *in plus*, należą dwa. Temat odwróconej hipoteki, poruszony w rozdziale dziewiątym, jest czymś, co burzy tradycyjny styl myślenia – i bardzo dobrze! Czym jednak jest ta odwrócona hipoteka? Jeśli posiadamy nieruchomość oraz skromną rentę / emeryturę, a naszej

nieruchomości nie ma za bardzo kto dziedziczyć, możemy zastosować mechanizm hipoteki odwróconej. Polega on zgoła na tym, że sprzedajemy nasz dom bankowi, a bank pozwala nam w nim mieszkać do końca życia... do końca życia także nam go spłaca w postaci comiesięcznych wypłat. Podsumowując, co miesiąc dostajemy od banku określoną kwotę za naszą nieruchomość, która uzupełnia naszą małą rentę / emeryturę, dzięki czemu mamy więcej pieniędzy w portfelu i jakość naszego życia ulega poprawie. Jednak po naszej śmierci domu nikt nie dziedziczy, trafia on bowiem w ręce banku – cóż, coś za coś. Autor podaje ten oto sposób na godne przeżycie jesieni swojego życia. Pomysł jest kontrowersyjny – a jakże – jednak podaje bardzo ciekawą alternatywę.

Innym miejscem w książce, które mnie zaskoczyło jest rozdział jedenasty „Lista złych uczynków”. Znajdziemy w nim zachętę do sporządzenia swoistego rachunku sumienia i podsumowania naszego życia. Po co? By bez stresu, bez wewnętrznych konfliktów rozpocząć jesień swojego życia – by nie wracać do tego co złe, co zostało w tyle, tylko iść do przodu, być aktywnym i zdrowym mentalnie i fizycznie.

„*Jak się nie nudzić na emeryturze?*” autorstwa Stanisława Mędaka jest propozycją dla tych, którzy szukają aktywności, jednak brakuje im wiedzy w co i jak się zaangażować. Pokazuje nam jak wystartować w tym nowym, wartościowym rozdziale życia. Książkę można zakupić między innymi w [Oficynie Wydawniczej Impuls](#)

Kuba Słowik

http://www.senior.org.pl/?page_id=714

.....

Fragment książki:

Poradnik do walki z nudą

LEKTURA. Jak pożytecznie zagospodarować czas na emeryturze?



Kto to jest emeryt? Osoba, zmagająca się z dylematem: położyć się spać wcześniej, aby nie nudzić się przez cały wieczór, czy pójść spać przed północą, aby nie nudzić się do rana. W tym prześmiewczym obrazku zapożyczonym od satyryków, niestety, jest sporo prawdy.

- Kiedy zapytałem koleżankę, która ma ojca emeryta, jak wyglądają jego dni, co robi, odpowiedziała: Nic. Nudzi się cały dzień i siedzi w

IMPULS do lepszej edukacji

www.impulsoficyna.com.pl

oknie - mówi Stanisław Mędak, autor poradnika "Jak nie nudzić się na emeryturze", który lada dzień ukaze się nakładem wydawnictwa "Impuls".

Pytanie do koleżanki było jednym z wielu, na które szukał odpowiedzi Stanisław Mędak, potencjalny emeryt. W jego otoczeniu coraz więcej osób odchodzących na zawodowy odpoczynek. - Jeden z kolegów naukowców, który z racji wieku od nowego roku akademickiego nie dostanie już żadnych zajęć, jest przerażony. Mówi "Co ja zrobię ze swoim życiem?". Nie chciałbym mieć takich rozterek i dlatego postanowiłem się przygotować do swojej emerytury - mówi Stanisław Mędak.

Te przygotowania zaowocowały książką. Bezpośrednią inspiracją do jej napisania stała się rozmowa z jednym ze studentów Stanisława Mędaka - Japończykiem, emerytowanym bankowcem. Tak bardzo nudził się na emeryturze, że postanowił napisać książkę o tym, jak się nie nudzić. Wymyślił w niej scenariusz ciekawego życia i sam postanowił go zrealizować. Zamierzał nauczyć się jakiegoś nowego języka, poznać nowy kraj i jego zwyczaje. Wybór padł na język polski. Zaczął na uniwersytecie w Tokio, skończył w Krakowie. Tu właśnie poznał Stanisława Mędaka, wykładowcę w Centrum Języka i Kultury Polskiej w Świecie Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dlaczego emerytowany bankowiec się nudził? Stanisław Mędak postanowił to sprawdzić i w wyszukiwarce internetowej wpisał kilka haseł związanych z emeryturą. Otrzymał setki tysięcy odpowiedzi. Obok emerytury wciąż występowała nuda. Wtedy zaczął drażnić temat. Okazało się, że na rzecz seniorów działa mnóstwo instytucji. Oferują tysiące propozycji. Emeryci mają niewiarygodne możliwości rozwoju intelektualnego i fizycznego niemal bez zaangażowania finansowego. Tylko o tym nie wiedzą!

I to o owych możliwościach jest ta książka. Zawiera propozycje i adresy. - Jednak jest ona skierowana do pewnej grupy odbiorców. Do ludzi myślących, wymagających i... obsługujących komputer - mówi Stanisław Mędak. W swoim życiu napisał już wiele książek, przede wszystkim z zakresu językoznawstwa. To jego debiut beletrystyczny.

- Starłem się napisać dowcipnie. Chciałem nawiązać kontakt z Czytelnikami i zaprzyjaźnić się z nimi. Podsunąć kilka możliwości, zarazić optymistyczną filozofią myślenia. Emerytura to czas podsumowań. Możemy spojrzeć za siebie i ocenić swoje życie, sporządzić np. listę złych rzeczy, które zrobiliśmy w życiu. Czy będzie lepszy czas w życiu, aby je naprawić - zdradza jeden z możliwych celów na emeryturze autor poradnika.

źródło: Dziennik Polski Ewa Piłat

<http://www.dziennik.krakow.pl/pl/magazyny/senior/998701-poradnik-do-walki-z-nuda.html>

.....

Spis treści:

Wstęp

Rozdział pierwszy
Wolontariat

Rozdział drugi
Uniwersytety Trzeciego Wieku

Rozdział trzeci
W zdrowym ciele zdrowy duch. Tai-chi

Rozdział czwarty
Relaksacja i medytacja

Rozdział piąty
Kluby seniora

Rozdział szósty
Buszowanie cyberemeryta w sieci

Rozdział siódmy
Zajęcie na cztery sezony. Pomoc dla zwierząt i ptaków

Rozdział ósmy
Sprzątanie świata. Pomóż Ziemi!

Rozdział dziewiąty
Odwrócona hipoteka. Podróż luksusowym statkiem do tajemniczego Machu Picchu. Oferta adresowana wyłącznie do seniorów

Rozdział dziesiąty
Szukanie zatrudnienia

Rozdział jedenasty
Moje imię Emeryt. Lista złych uczynków

Zakończenie

.....

Autor:



Mędak Stanisław

wykładowca w Centrum Języka i Kultury Polskiej w Świecie Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Od 1981 zajmuje się nauczaniem języka polskiego jako obcego w Polsce i za granicą (Szwajcaria – Genewa, Czechy – Uniwersytet Karola w Pradze, Francja – Uniwersytet le Mirail w Tuluzie, INALCO i Instytut Nauk Politycznych w Paryżu. Autor trzech słowników specjalistycznych języka polskiego i innych publikacji z zakresu polszczyzny wydanych w Polsce i za granicą: *Język polski à la carte. Wybór testów*, Uniwersytet Jagielloński, Kraków 1995, *Chcę mówić po polsku. Podręcznik*

IMPULS do lepszej edukacji

www.impulsoficyna.com.pl

dla początkujących (wersja niemiecka, francuska, angielska), Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996, 1997, *Słownik form koniugacyjnych czasowników polskich*, Universitas, Kraków 1997, *Dictionnaire de la déclinaison des substantifs polonais*, Wydawnictwo Uniwersyteckie PUM w Tuluzie, Tuluza 2001, *Co z czym? Ćwiczenia składniowe dla grup zaawansowanych*, Universitas, Kraków 2002, *Słownik odmiany rzeczowników polskich*, Universitas, Kraków 2003, *Słownik form koniugacyjnych czasowników polskich*, Universitas, Kraków 2004 (wersja skrócona), *Liczebnik też się liczy! Gramatyka liczebnika z ćwiczeniami*, Universitas, Kraków 2004, *Praktyczny słownik łączliwości składniowej czasowników polskich*, Universitas, Kraków 2005, *Apprendre le polonais par les textes* (współpraca: C. Bruley-Meszaros i B. Biela), L'Harmattan Paris–Budapest–Kinshasa–Torino–Ouagadougou 2005, *W świecie polszczyzny. Podręcznik do nauczania języka polskiego. Poziom C2 – dla zaawansowanych*, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP – Kielce 2007, *Świat polszczyzny. Sprawdź się!* CD – ćwiczenia, Wydawnictwo Pedagogiczne ZNP, Kielce 2007, tłumaczenie książki J. Zieglera *La Suisse lave plus blanc* („Milczący sejf”, Wydawnictwo Literackie, Kraków 1991).

Polecamy również:

Co babcia i dziadek śpiewali kiedy byli mali

[Śpiewnik - teraz z dwiema płytami CD!](#)

[Katarzyna Zachwatowicz-Jasińska](#)



Śpiewnik zawiera wybór 51 popularnych piosenek, wraz z zapisem nutowym oraz kolorowymi ilustracjami Kazimierza Wiśniaka. Wśród zaproponowanych piosenek możemy znaleźć m.in. *Kółko graniaste*, *Wlazł kotek na płotek*, *Jadą jadą misie*, *Krakowiaczek jeden*, *Bajka iskierki*, *Mam chusteczkę haftowaną*. Znajdźmy chwilę czasu, zajrzyjmy do śpiewnika i zaśpiewajmy z naszymi dziećmi piosenki, które śpiewali nasi dziadkowie, kiedy byli mali.

Do książki dołączone zostały dwie płyty CD: jedna wersja z 51 piosenkami, a druga wersja instrumentalna.

Recenzje:

Książka „Co babcia i dziadek...” zawiera około pięćdziesięciu piosenek znanych większości z nas z dzieciństwa. I choć niby znamy słowa i melodię, to gdyby tak kazano nam zaśpiewać „Zielony mosteczek”, „Zła zima”, czy „W murowanej piwnicy”, to okazać by się mogło, że jakoś nie do końca znamy frazy tekstu, a melodia kuleje, jak gdyby nie opierała się na nutach.

W książce znajdziemy zatem i teksty, i nuty, i podpowiedzi dla tych, którzy umieją grać na gitarze. A do książki dołączone płyty – z wersją instrumentalną proponowanych piosenek i z wersją pełną muzyczno-tekstową, która przyznam szczerze przeniosła mnie wspomnieniami do dzieciństwa na całe popołudnie.

Do sięgnięcia po tę książkę nakłoniła mnie pewna sytuacja – zaczęłam śpiewać siostrzenicy piosenkę o krasnoludkach i po dwóch liniijkach uświadomiłam sobie, że kompletnie nie pamiętam treści utworu. Z „Co babcia i dziadek...” nie będę miała kłopotu.

IMPULS do lepszej edukacji

www.impulsoficyna.com.pl

Już ćwiczę;)

Recenzja: <http://prowincjonalnenauczycielstwo.blogspot.com>

Co babcia i dziadek śpiewali, kiedy byli mali? wybór Katarzyna Zachwatowicz-Jasińska, wydawnictwo Impuls - w życiu każdego człowieka przychodzi taki moment, kiedy chce wyśpiewać swoją własną pieśń. I taki moment nadszedł właśnie w życiu Mai i Leny. Na razie słuchają i ich repertuar ogranicza się do "W zielonym gaju", "Oj dana oj dana", "Zuzia, lalka nieduża" oraz "Stary niedźwiedź". Ale czuję, że już wkrótce nadejdzie moment rozszerzenia repertuaru. I dlatego ta książka jest ABSOLUTNIE niezbędna. Ilustracje może nie są za bajeczne, ale liczy się zawartość czyli 2 CD z wersjami śpiewanymi i wersjami instrumentalnymi. Są nuty i słowa ponad 60 piosenek! Stareńkich, klasycznych, czyli doskonałych. W profesjonalnym wykonaniu. Odtwarzacz postawiłam sobie w kuchni i śpiewam, że w "poniedziałek rano kosił ojciec siano, kosił ojciec, kosił, ja, kosiliśmy obydwaj" (nie zważając, że jest to piosenka o alkoholizmie i przegranych życiowych szansach;) oraz "miała baba koguta, wsadziła go do buta" (pomijając fakt, że pani z piosenki ewidentnie nadaje się na zadencjonowanie jej przez Towarzystwo Ochrony Zwierząt). Dawno nie pamiętam, żeby śpiewanie sprawiło mi tyle radości. Bo jak się okazuje i maluchy, i dorośli, uwielbiają klasykę.

<http://www.krystynaromanowska.info/blog/>

.....

Pozostałe wydania znajdują państwo na stronie Internetowej:



impuls@impulsoficyna.com.pl

www.impulsoficyna.com.pl

IMPULS do lepszej edukacji
www.impulsoficyna.com.pl