

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział pierwszy Wolontariat	11
Rozdział drugi Uniwersytety Trzeciego Wieku	19
Rozdział trzeci W zdrowym ciele zdrowy duch. Tai-chi	29
Rozdział czwarty Relaksacja i medytacja	39
Rozdział piąty Kluby seniora	45
Rozdział szósty Buszowanie cyberemeryta w sieci	53
Rozdział siódmy Zajęcie na cztery sezony. Pomoc dla zwierząt i ptaków	63
Rozdział ósmy Sprzątanie świata. Pomóż Ziemi!	81
Rozdział dziewiąty Odwrócona hipoteka. Podróż luksusowym statkiem do tajemniczego Machu Picchu. Oferta adresowana wyłącznie do seniorów	91
Rozdział dziesiąty Szukanie zatrudnienia	107
Rozdział jedenasty Moje imię Emeryt. Lista złych uczynków	115
Zakończenie	123