



**Büchereizentrale
Niedersachsen**

„Sachliteratur für Senioren“

**Eine Medienkiste zur
Bibliotheksarbeit für Senioren**

Titelliste

Ratgeber/ Reportagen



Lebe deine eigene Melodie : eine Anstiftung zum Älterwerden / Irmtraud Tarr. - 1. Aufl. - Gütersloh : Gütersloher Verl.-Haus, 2012. - 191 S.

ISBN 978-3-579-06676-9 EUR 17.99

Versöhnung mit dem Erlebten, Nutzung der kostbaren Zeit, Wahrnehmen, "Ich selbst werden" sind die Stichworte zu diesem leisen, nachdenklichen Buch der Musik- und Psychotherapeutin.



Altherrensommer : Männer in der Drittlife-Krise / Andreas Malessa. - Gütersloh : Gütersloher Verl.-Haus, 2012. - 191 S.

ISBN 978-3-579-06663-9 EUR 17.99

In kurzweiligen Porträts quer durch die sozialen Schichten nimmt uns Andreas Malessa mit auf eine höchst unterhaltsame Reise in jene Sphäre aus Scham und Ehre, die Frauen zu kennen glauben und Männer selten zu erkennen geben. Eine psychologisch-gesellschaftskritische Reisereportage durch die Innenwelten der Best Ager. Mit humorigen Schlüssellock-Effekten für Leserinnen und hohem Wiedererkennungswert.



Das Beste kommt noch - Männer im Unruhestand :

Erfahrungen, Orientierungen, Tipps / Eckart Hammer. - Freiburg im Breisgau [u.a.] : Herder, 2012. - 177 S. (Herder-Spektrum ; 6495)

ISBN 978-3-451-06495-1 EUR 9.99

Der Ratgeber bietet Anregungen, Tipps und Erfahrungsberichte für ein sinnerfülltes, aktives Leben im Ruhestand: vom selbst organisierten Lernen über bürgerschaftliches Engagement bis zur Weitergabe des eigenen Wissens- und Erfahrungsschatzes.



Heiter weiter! : vom glücklichen dritten Leben / Maria von Welser. - München : Südwest, 2012. - 219 S.

ISBN 978-3-517-08778-8 EUR 16.99

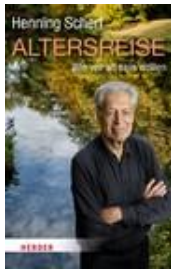
Ratgeber der ehemaligen Fernsehjournalistin zur Vorbereitung auf den gut organisierten aktiven Ruhestand.



Wenn das Wochenende 7 Tage hat : Berufsende - Rente – Älterwerden ...und alles, was Sie dazu wissen sollten / Herb Stumpf. - Norderstedt : Books on Demand, 2011. - 272 S.

ISBN 978-3-8370-6238-0 EUR 19.95

Amüsant, spannend und zugleich detailliert beschrieben vermittelt er das notwendige Sachwissen und führt durch alle wichtigen Themen wie die wesentlichen Punkte zu Formalitäten und zur Altersfinanzierung, die geistig-seelischen Abläufe und die Fragen nach dem Sinn. Veränderungen im persönlichen und sozialen Umfeld, das Finden neuer Inhalte und Ziele für einen erfüllten Lebensherbst und vieles mehr.



Altersreise : wie wir altern wollen / Henning Scherf. Mit Uta von Schrenk. - Freiburg [u.a.] : Herder, 2013. - 222 S.

ISBN 978-3-451-30443-9 EUR 19.99

Reisenotizen des ehemaligen Bremer Politikers von seinen Besuchen in 8 Wohngemeinschaften und Mehrgenerationen-Häusern und Begegnungen mit alten und z.T. dementen Menschen, zugleich ein Plädoyer für mehr Individualität und Akzeptierung in der Alterspflege.

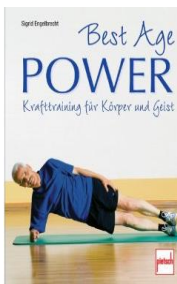
Sport und Fitness/Freizeit



Richtig bewegen im Alter : ein orthopädischer Ratgeber für Senioren / Hans Tilscher ; Elena Wattrodt-Eckardt. - Wien : Maudrich, 2010. - 205 S.

ISBN 978-3-85175-928-0 EUR 19.40

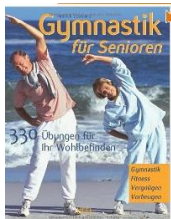
Orthopädischer Ratgeber für Senioren und Seniorinnen mit umfangreichem Übungsteil und praktischen Tipps für die Bewältigung des Alltags.



Best Age Power : Krafttraining für Körper und Geist / Sigrid Engelbrecht. - Stuttgart : Pietsch, 2007. - 125 S.

ISBN 978-3-613-50557-5 EUR 14.95

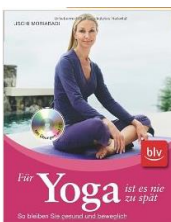
Fitnessratgeber für das Krafttraining im Alter, der sehr viel Wert auf die Motivation legt. Alle Übungen sind anschaulich in Wort und Bild beschrieben und lassen sich mit einfachen Hilfsmitteln auch zu Hause durchführen.



Gymnastik für Senioren : 330 Übungen für Ihr Wohlbefinden / Annick Louvard. [Fotos: Denis Boulanger]. - Königswinter : Heel, 2012. - 159 S.

ISBN 978-3-89880-565-0 EUR 17.95

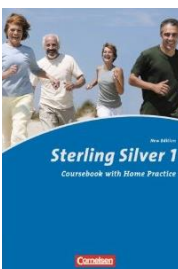
330 Übungen werden hier in Wort und Bild vorgestellt. Diese können überall durchgeführt werden, mit und ohne Partner, mit und ohne Hilfsmittel.



Für Yoga ist es nie zu spät : so bleiben Sie gesund und beweglich / Uschi Moriabadi. - München : blv, 2009. - 95 S. + 1 CD

ISBN 978-3-8354-0549-3 EUR 19.95

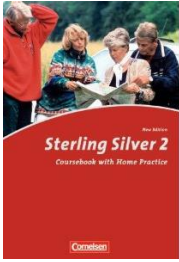
Leichtes Gesundheits- und Bewegungstraining mit Yoga für alle ab 40 Jahren; mit CD.



Sterling Silver 1 : Englisch für Senioren ; [coursebook with home practice] / John Stevens. - New edition. - Berlin : Cornelsen, 2012. - 136 S.

ISBN 978-3-464-02006-7 EUR 22.95

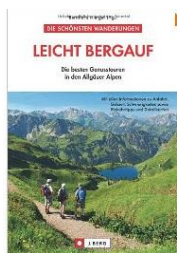
Das Lernprogramm vermittelt in langsamer Progression englische Basiskenntnisse.



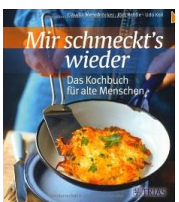
Sterling Silver 2 : Englisch für Senioren ; [coursebook with home practice] / John Stevens. - Berlin : Cornelsen, 2010. - 152 S.
ISBN 978-3-464-02009-8 EUR 22.95
Das Lernprogramm vermittelt in langsamer Progression englische Basiskenntnisse.



Seniorenwanderungen in Südtirol : die 60 schönsten Routen zwischen Brenner und Gardasee / Christoph Gufler ... - Lana : Tappeiner, 2012. - 154 S.
(Fit & Gesund)
ISBN 978-88-7073-616-8 EUR 19.90
Der farbig illustrierte Führer stellt 60 Wanderrouten in Südtirol vor, geeignet für Senioren und für Familien mit Kindern.



Leicht bergauf : die besten Genusstouren im Allgäu / Bernhard Irlinger. - München : Bruckmann, 2012. - 96 S.
(Die schönsten Wanderungen)
ISBN 978-3-86246-046-5 EUR 14.95
23 ausgewählte, reizvolle, nicht zu anstrengende Wanderungen im Großraum Füssen, Pfronten bis Oberstaufen bzw. Oberstdorf.



Mir schmeckt's wieder : das Kochbuch für alte Menschen / Claudia Menebröcker ; Jörn Rebbe ; Udo Keil. - Stuttgart : TRIAS, 2012. - 139 S.
ISBN 978-3-8304-3940-0 EUR 19.99
Kochbuch für Senioren mit appetitanregenden Rezepten, die einfach und schnell zubereitet werden können und wieder Lust aufs Kochen und Essen machen.



Genuss im Alter - Kochen für Menschen mit Demenz / Claudia Menebröcker ... - Norderstedt : Books on Demand, 2008. - 96 S.
ISBN 978-3-8334-8935-8 EUR 19.90
Schluckstörungen, erhöhter Energiebedarf, Essen ohne Besteck oder Ess- und Trinkhilfen - alle Themen werden ausführlich behandelt und im Rezeptteil berücksichtigt.



Gärten für Senioren : bequem und pflegeleicht / Brigitte Kleinod. - Stuttgart (Hohenheim) : Ulmer, 2011. - 120 S.
ISBN 978-3-8001-7618-2 EUR 14.90
Zeigt wie Gärten neu- oder umgestaltet werden können, damit sie auch von Senioren oder körperlich weniger mobilen Gartenbesitzern gut bewältigt werden können.

Wohnen, Pflege, Vorsorge



Patientenverfügung : Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung / [Text: Heike Nordmann ; Wolfgang Schuldzinski]. - Düsseldorf : Verbraucherzentrale, 2013. - 166 S.

(Gesundheit)

ISBN 978-3-86336-026-9 EUR 7.90

Der Ratgeber erklärt, wie man sich mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung für Notfälle wappnen kann; mit Textbausteinen und Musterbeispielen (mit Hilfe des Passworts im Buch auch in Form von Word-Dateien als kostenloser Download).



Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Co. für Dummies / Andreas Staufer ; Daniel Hülsmeier ; Thorsten Kohlmann. - Weinheim : Wiley-VCH, 2012. - 327 S.

(... für Dummies)

ISBN 978-3-527-70737-9 EUR 14.95

Praktikabler und auf die individuellen Besonderheiten abgestellter Leitfaden für die Gestaltung und Verwahrung von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuerverfügung.



Der Vorsorgeplaner : wie Sie durch Vollmachten, Verfügungen und Testamente für den Krankheits-, Pflege- und Erbfall vorsorgen / Bernhard F. Klinger (Hrsg.). Armin Abele ... - Wien : Linde, 2011. - 192 S.

(Stern-Ratgeber) (Linde international)

ISBN 978-3-7093-0356-6 EUR 9.90

Ausführlicher Ratgeber mit vielen Beispielen, Checklisten, Mustern.



Erben, vererben und vermachen : Erbfolge, Testament, Pflichtteil, Schenkung, Erbengemeinschaften, Steuern, die besten Tipps / Sigrig Born/Nicole Würth. - Wien : Linde, 2012. - 157 S. : Tab.

(Stern-Ratgeber) (Linde international)

ISBN 978-3-7093-0486-0 EUR 9.90

Ausführlicher Ratgeber mit vielen Beispielen, Checklisten, Mustern, Stand 2012.



Vererben und Erben / Beate Backhaus. -Berlin : Stiftung Warentest, 2012. - 320 S.

(Finanztest)

ISBN 978-3-86851-343-1 EUR 16.90

Der Titel behandelt das Thema "Erbchaft" aus Sicht der Erben und des Erblassers sehr übersichtlich und praxisorientiert.



Eltern unterstützen, pflegen, versorgen / Katharina Henrich ; Aline Klett. -

Berlin : Stiftung Warentest, 2012. - 255 S.

ISBN 978-3-86851-134-5 EUR 19.90

Ratgeber der "Stiftung Warentest" für Kinder von Eltern im sog. 4. Lebensalter zum Meistern der organisatorischen, finanziellen und emotionalen Herausforderungen: Vorsorge, Krankheit, Klinik, Pflege. Mit Checklisten, Experten-Interviews und Tipps zur Beantragung der staatlichen Leistungen (Stand 01.01.2013).



Pflege zu Hause : Rat und Hilfe für den Alltag / Sabine Keller. - Berlin : Stiftung Warentest, 2012. - 207 S.

(Test)

ISBN 978-3-86851-126-0 EUR 16.90

Der Ratgeber der Stiftung Warentest informiert Betroffene und pflegende Angehörige aktuell über wichtige Aspekte der häuslichen Pflege - einschließlich Pflegeversicherung, Heimunterbringung, Abschied, Tod und Trauer.



Leben und Wohnen im Alter / Sabine Keller. - Berlin : Stiftung Warentest, 2011. - 240 S.

(Test)

ISBN 978-3-86851-036-2 EUR 19.90

Ratgeber zu Wohnformen im Alter, von der Umgestaltung der eigenen Wohnung bis hin zur Rundum-Betreuung, der den Betroffenen viele nützliche Entscheidungshilfen an die Hand gibt.



Wohnen im Alter : Wegweiser auch für Angehörige / Bernhard Reindl ; Dieter Kreuz. - Berlin [u.a.] : Beuth, 2009. - 160 S.

(DIN-Ratgeber)

ISBN 978-3-410-17467-7 EUR 14.80

Der Ratgeber informiert über sichere und zweckmäßige Ausstattungen für seniorengeeignete Wohnformen. Mit Checklisten, Tipps und zahlreichen Fotos.

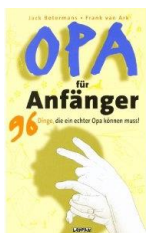


Barrierefrei Wohnen : schöne Lösungen für zukunftsorientierte Bauherren, Senioren und behinderte Menschen / Johannes Martin. - Taunusstein : Blottner, 2008. - 126 S.

ISBN 978-3-89367-114-4 EUR 39.80

Attraktiv gestaltete Beispielsammlung mit 21 Einfamilien- und Mehrfamilienhäusern der verschiedensten Stilrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die barrierefreies Bauen und anspruchsvolle Architektur zeigen.

Rolle der Großeltern



Opa für Anfänger : 96 Dinge, die ein echter Opa können muss! / Jack Botermans ; Frank van Ark. - Oldenburg : Lappan-Verl., 2013. - 96 S.

ISBN 978-3-8303-6152-7 EUR 9.95

In diesem Buch sind 96 Spiele und Bastelanleitungen zusammengestellt, die ein "Anfänger-Opa" können sollte, damit er für seine Enkel ein "richtiger" Opa wird.



Oma für Anfänger : 61 Ideen, um Enkelkinder zu verwöhnen / Geertje Gorts ; Frank van Ark ... - Oldenburg : Lappan-Verl., 2013. - 95 S.

ISBN 978-3-8303-6159-6 EUR 9.95

In diesem Buch sind 61 Spiele und Ideen zusammengestellt, die eine "Anfänger-Oma" kennen sollte, damit sie für ihre Enkel eine "richtige" Oma wird.



Das Großeltern-Handbuch / Christiane von Grone. Mitarbeit: Cornelia Nitsch. - München : Gräfe und Unzer, 2011. - 175 S.

ISBN 978-3-8338-2177-6 EUR 14.99

Ratschläge, wie Großeltern das Leben ihrer Enkel bereichern und für ein harmonisches Verhältnis der Generationen sorgen können.



Großeltern : die ersten Jahre mit dem Enkelkind / Miriam Stoppard. - München : Dorling Kindersley, 2012. - 224 S.

ISBN 978-3-8310-2090-4 EUR 16.95

Großeltern und ihre Enkel: Dieser Ratgeber mit seinen aktuellen Informationen zu wichtigen Fragen im 1. Lebensjahr will dazu beitragen, diese wunderbare Beziehung zu genießen.