



**Büchereizentrale
Niedersachsen**

„Heiteres für Senioren“

Auswahlverzeichnis

(Stand: Juli 2018)

Lebensweisheiten



Vom Vergnügen älter zu werden : fit, frech, fröhlich, frei das Leben genießen! / Maria G. Baier-D'Orazio. Göllesheim : Silberschnur Verlag, 2016. – 1. Aufl. – 233 S. ISBN 978-3-89845-502-2, EUR 16.95

Fit, frech, fröhlich, frei in jedem Alter das ist kein Traum. Denn ein lebendiges Alter ist möglich und auch Sie können das erreichen. Ein inspiriertes, kreatives Alter hat weder mit purem Glück zu tun noch mit den Genen. Wirklich jung ist nicht, wer faltenfrei ist. Jung ist, wer offen und neugierig auf das Leben zugeht, sich begeistern lässt und bereit ist, neue Herausforderungen anzunehmen. Wenn Sie mit Leidenschaft Ihr Leben gestalten, anstatt das Älterwerden einfach nur zu »überstehen«, werden Sie viel müheloser durch jedes Alter gehen. Dieses Buch hilft Ihnen dabei, hinderliche Denkmuster zum Alter abzubauen und daran zu glauben, dass Älterwerden ganz anders gehen kann. Legen Sie los und freuen Sie sich auf ein spannendes, authentisches Leben!



Die Kunst, stilvoll älter zu werden : Erfahrungen aus der Vintage-Zone / Susanne Mayer. Berlin : Berlin Verlag, 2016. – 222 S. ISBN 978-3-8270-1300-2 EUR 20.00

Vintage-Jahre! Das ist ein Stoßseufzer der Erleichterung und hat im Ausgang eine Note - der Verblüffung. Vintage? Wie: von gestern? Dieser Schock ist Ausgangspunkt des Buches. Susanne Mayer begibt sich auf Spurensuche danach, was Altern heute bedeutet. Sie erzählt von der ersten Altersbashing-Erfahrung - hat dieser Typ an der Kreuzung »Alte Fotze« gekreischt? -, von Erlebnissen in der Familie - »Du in deinem Alter, Mama?« - oder am Arbeitsplatz: Hat der Kollege impliziert, den Job mache ein Jüngerer besser? Nämlich er? Neben persönlichen Erfahrungen werden gesellschaftliche Entwicklungen seziert wie die Phantasien von der Optimierung nun auch dieser Lebensphase, die Rentenerwartung der deutschen Mutter oder Erfahrungen von Fremdheit in einer sich beschleunigenden Welt. Fazit: Vintage verlangt Gelassenheit, gegenüber den ehemals heißumkämpften politischen Zielen, den verlorenen Hoffnungen, alten Vorsätzen – Haltung auch gegenüber dem, was kommen mag.



Alter ist nichts für Phantasielose / Lotte Tobisch ; aufgezeichnet von Michael Fritthum. Wien : Amalthea, [2016]. – 256 S. : Ill. ISBN 978-3-99050-026-2 EUR 24,95

Lotte Tobisch-Labotýn gilt als Inbegriff der Grande Dame. Mit ihrer Eleganz und Ausstrahlung ist sie ein Vorbild für all jene, für die Jungsein ein alter Hut ist. Nach einer erfolgreichen Karriere als Schauspielerin am Burgtheater und als Organisatorin des Wiener Opernballs gilt ihr Engagement heute »Kunst auf Rädern«, »Künstler helfen Künstlern« und der Alzheimer-Gesellschaft. Im Gespräch mit ORF-Starjournalistin Lisbeth Bischoff verrät sie, warum Alter nichts für Phantasielose ist: »Wenn Sie glücklich älter sein wollen, kann ich Ihnen nur raten, versuchen Sie sich nicht nur mit sich selbst zu beschäftigen, sondern auch mit anderen Menschen, mit Menschen, denen es weniger gut geht. Bewahren Sie sich auch im Alter die Lebensfreude – das ist das Geheimnis.« Ein Buch voller Lebensweisheit und Humor.



Ich hatte mich jünger in Erinnerung / Monika Bittl ; Silke Neumayer. München : Knaur-Taschenbuch-Verl., 2016. – 208 S. ISBN 978-3426787632, EUR 12.99

Morgens im Badezimmerspiegel schaut uns eine Frau an, die man irgendwie jünger in Erinnerung hatte. Mittags huschen wir zum Optiker, um eine Lesebrille zu erstehen – die wir zuvor nur von unseren Omas kannten. Und auf dem Nachhauseweg pfeifen einem nicht einmal mehr die Bauarbeiter hinterher. Älterwerden ist scheußlich und wunderbar zugleich. Es kommt nur auf die Perspektive an. Man kann es tragisch sehen oder komisch. Monika Bittl und Silke Neumayer haben sich für den Humor entschieden und bekämpfen die kleinen Einbrüche mit den besten Waffen der Frauen: der Selbstironie und dem Lachen über sich selbst.



Steh ich jetzt unter Denkmalschutz? : Älterwerden ist nichts für Spaßbremsen / Sky du Mont. Köln : Bastei Lübbe Taschenbuch, [2016]. – 172 S. : Ill. (Bastei-Lübbe-Taschenbuch ; Band 60843) ISBN 978-3-404-60843-0, EUR 9.99

Nein, Älterwerden ist nichts für Spaßbremsen. Wer sich nicht über die eigenen Unzulänglichkeiten amüsieren kann, der ist sowieso verrätzt. Was es im Dschungel der gut gemeinten Ratgeber endlich braucht, ist ein Buch, das die Wahrheit sagt und gleichzeitig amüsant ist. Eine kleine Philosophie für angehende Senioren. Ein Trost für alle, die auch vom Steh-zum Sitzpinkler geworden sind oder sich schon fast dafür schämen, wenn sie mal einer Frau unter fünfzig hinterherschauen. In diesem Buch wird nicht ein Fünkchen Wahrheit enthalten sein. Sondern ein ganzes Feuerwerk.



Endlich Lady! : älter werden muss nicht beige sein / Elke Krüsmann. München : Goldmann, 2015. – 288 S. ISBN 978-3442175710, EUR 8.99

Wie entwickelt man eine Haltung, mit der man sich graziös durch die mittleren (und höheren) Jahre bewegt? Denn wie der Körper sich verändert, können sich auch die Gedanken des Menschen seiner neuen Lebensphase anpassen. Um uns herum beobachten wir jeden Tag Menschen, die mit dieser Aufgabe ringen, denn kaum jemand bewältigt sie mühelos. Elke Krüsmann erklärt uns, wie man souverän und würdevoll altert, ohne den falschen Idealen hinterher zu laufen.



Pfeif drauf – morgen hast du's eh vergessen! Vom Vergnügen, entspannt alt zu werden / Jürgen Brater. München: riva, 2018. - 205 S. ISBN 9783742304469, EUR 9,99

Lassen Sie sich von Jürgen Brater in den Ruhestand führen, von dem Sie immer geträumt haben. Pfeifen Sie auf Jammer-Else, sozialen Dauereinsatz und Faltenfreiheit. Denn wenn jetzt nicht der richtige Zeitpunkt ist, das Leben zu genießen – wann denn dann?!



Vom Glück zu alt zu sein, um jung zu sterben / Dag Sebastian Ahlander. Stuttgart: Liofestyle Busse Seewald, 2018. – 239 S. ISBN 9783772474606, EUR 12,95

Das Warten hat endlich ein Ende! Dag Sebastian Ahlander, ehemaliger schwedischer Generalkonsul in New York, beweist auch in diesem langersehnten Nachfolgebild seines Bestsellers „Das Leben ist vor dem 12. und nach dem 65. Lebensjahr am besten“ auf humorvolle und selbstironische Art und Weise, wie leicht es sein kann, ein glücklicher Rentner zu sein. Ob Ruhestand-Anfänger oder -Fortgeschrittener, erfahren Sie in über 100 inspirierenden und hilfreichen Ratschlägen von Mann zu Mann, wieso man auch im Alter stets noch nach Höherem streben sollte, die zunehmende Vergesslichkeit auch ihre guten Seiten hat oder wieso die Langsamsten am weitesten kommen werden.

Erzählungen



Die alten Damen und das Meer / Katia Bernardi. München: Goldmann, 2018. – 269 S. ISBN 9783442159345, EUR 10,00

Sie träumen vom Meer, raus aus dem eintönigen Alltag der rauen Berglandschaft! Viele der resoluten Omis aus dem Seniorenclub eines kleinen italienischen Bergdorfes kennen das Meer nur aus dem Fernsehen oder von ausgebliebenen Postkarten. Was für jede Einzelne unmöglich erscheint, packen sie kurzerhand gemeinsam an. Beherzt stürzen sich die alten Damen ins Abenteuer



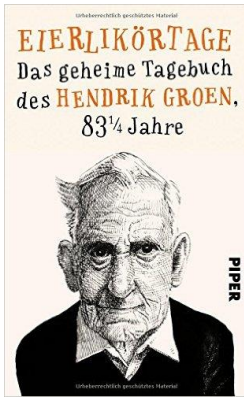
Mein Mann, der Rentner, und dieses Internet / Rosa Schmidt. München: Penguin, 2018. – 304 S. ISBN 9783328102397, EUR 10,00

Der Ruhestand könnte so friedlich verlaufen für das Ehepaar Schmidt, würden sie von ihrer Tochter Julia nicht einen dieser neuen flachen Computer geschenkt bekommen. Während Rosa dem »Tablett« zunächst skeptisch gegenübersteht, ist ihr Günther sofort Feuer und Flamme.



Rentner günstig abzugeben / Ellen Jacobi. Köln: Bastei Lübbe, 2018. – 320 S. ISBN 9783404176946, EUR 10,00

Seit jeher ist Horst das schwarze Schaf der Familie. Lange hat ihn das wenig gestört. Jetzt aber, im Alter, ist er einsam - bis er in die weite Welt des Internets vordringt. Überraschend schnell knüpft Horst eine Mail-Freundschaft zu seiner alten Klassenkameradin Elisabeth und ergattert einen Nebenjob bei einer Tarot-Hotline. Sein Charme ist in der Community schnell legendär.



Eierlikörtage: Das geheime Tagebuch des Hendrik Groen, 83 1/4 Jahre / Hendrik

Groen . München : Piper, 2016. – 416 S. ISBN 978-3492058087, EUR 22,00

Hendrik Groen mag alt sein (83 1/4, um genau zu sein), aber er ist noch lange nicht tot. Zugegeben, seine täglichen Spaziergänge werden kürzer, weil die Beine nicht mehr recht wollen, und er muss regelmäßig zum Arzt. Aber deshalb nur noch Kaffeetrinken, die Geranien anstarren und auf das Ende warten? Kommt nicht in Frage. Ganz im Gegenteil. 83 Jahre lang hat Hendrik immer nur Ja und Amen gesagt. Doch in diesem Jahr wird er ein Tagebuch führen und darin endlich alles rauslassen - ein unzensurierter Blick auf das Leben in einem Altenheim in Amsterdam-Nord. Das ist richtig lustig und zugleich so herzerreißend, dass wir Hendrik am Ende dieses Jahres nicht mehr aus unserem Leben lassen wollen.



Wir brauchen viel mehr Schafe : die Online-Omi macht Theater / Renate Bergmann.

Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2016. – 176 S. ISBN 978-3499272899 EUR 10,00

«Nee, also ich sach Ihnen: Nachdem die Schlude nun schon den Männerchor übernommen hat, soll sie auch noch das Krippenspiel an Weihnachten mit den Kindern inszenieren. Aber nicht mit mir! Ich habe mich vom Herrn Pfarrer in den Kulturausschuss berufen lassen und übernehme die Inszenierung selbst. Die letzten Weihnachtsgeschenke habe ich im Mai ins Vertiko getan, der Rumtopf für die Festtage zieht seit Sommer durch, ich habe also Kapa-, Kompa, herrje: Ich habe Zeit! Nur ein Problem gibt es jetzt noch: Wir brauchen viel mehr Schafe!»



Besser als Bus fahren: Die Online-Omi legt ab / Renate Bergmann. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2017. – 240 S. ISBN 9783499290947 EUR 9,99

Ein Tag Altenheim kostet 180 €, ein Tag Kreuzfahrt nur 120 €. Ich habe das mal meiner Tochter gesagt. 'Man muss das Leben genießen, solange man noch krauchen kann! Wer weiß, wie lange es noch geht ohne Pflegekraft? Meine Freundin Gertrud spricht ja schon seit Jahren von Busfahrten und Kluburlaub! Die spinnt doch! Da pullern Kinder ins Wasser und man muss den ganzen Tag Ententanz machen. Nicht mit Renate Bergmann, ich spendierte uns einen richtjgen Urlaub.



Ich seh den Baum noch fallen: Renate bergmanns Weihnachtsabenteuer / Renate Bergmann. Reinbek bei Hamburg : Rowohlt-Taschenbuch-Verl., 2017. – 112 S. ISBN 9783499273629 EUR 8,00

Zu Weihnachten gehören Gänsebraten, Dominosteine, 'Drei Haselnüsse für Aschenbrödel' – und ein Renate-Bergmann-Buch: In diesem Jahr erzählt unsere Online-Omi wunderbare Episoden über die schönste Zeit des Jahres, wobei, sind wir mal ehrlich: Eigentlich steht Weihnachten immer vor der Tür! Im späten Frühjahr muss man schon die Gans beim Bauern bestellen, und wenn der August ran ist, liegen die Lebkuchen in den Geschäften. Na, und wenn die Marzipankartoffeln erstmal in der Sonne hart werden, verrinnen die Tage wie im Flug.



Mit Oma in Roma : Roman / Tessa Hennig Berlin : List Taschenbuch, 2016. – Orig.-Ausg., 1. Aufl. – 348 S. (List Taschenbuch ; 61257) ISBN 978-3-548-61257-7, EUR 9.99
Nina trifft ihre Oma nicht zu Hause an und entdeckt stattdessen Unterlagen zum Thema "Sterbehilfe". Voller Sorge macht sie sich gemeinsam mit ihrer Mutter Heike auf den Weg, um sie zu suchen. Dabei geht es Inge prima, denn sie reist nach Italien ...



Stadt der Sonne / Tove Jansson. Stuttgart: Urachhaus, 2018. – 208 S. ISBN 9783825151294 EUR 21,00

Ein Gästehaus in Florida, eine Handvoll Rentner am Ziel ihres Lebensabends und in Erwartung des Unausweichlichen, zwei junge, schöne Liebende als Gegengewicht: ein Fundus an kräftig skizzierten Charakteren, überzeugend, skurril, lebensnah, jeder ein faszinierendes Original. Treffsicher und mit schwarzem Humor erforscht Tove Jansson das Neuland des Alterns.



Nein! Ich geh nicht zum Seniorenyoga / Virginia Ironside. München: Goldmann, 2017. – 351 S. ISBN 9783442314706, EUR 20,00

Marie Sharp führt ein ruhiges und sortiertes Leben. Seit einiger Zeit blüht die Beziehung zu ihrem geschiedenen Mann David wieder auf, und ihr neunjähriger Enkel Gene bringt sie stets auf den neuesten Stand der Technik. Doch im Laufe dieses Jahres erwarten Marie einige Turbulenzen. Erst wird sie Opfer eines Einbruchs (aber Marie wäre nicht Marie, wenn sie dem nicht höchstpersönlich auf die Spur gehen würde), dann wird sie von alten Bekannten eingeladen, diese im abenteuerlichen Indien zu besuchen. Und schließlich bekommt Marie auch noch einen Heiratsantrag! Aber für eine zweite Ehe ist sie ja viel zu alt. Oder?



Sind dann mal weg / Simone Veenstra. München: Wilhelm Heyne Verlag, 2017. – 399 S. ISBN 9783453421509, EUR 9,99

Tina langweilt sich in der Seniorenresidenz Schafweide zu Tode. Einziger Lichtblick: Die Rätselabende mit dem schmucken Kapitän a.D. Ole Erickson, dem Lebemann Paul, der glamourösen Hedi und dem schüchternen Männli. Doch als Ole eines Abends mitten im Rätselraten tot umfällt, ist der Spaß vorbei. Oles letzter Wunsch war es, dass seine Asche im norwegischen Finnfjordvær ins Meer gestreut wird. Tina und ihre Freunde nehmen die Herausforderung an und machen sich mit Oles Asche auf den Weg gen Norden.

Heiteres für Seniorengruppen



Lachyoga mit Senioren: Spiele und Übungen für Gesundheit und Lebensfreude.
München: Don Bosco Medien, 2018. – 96 S. ISBN 9783769823646, EUR 17,00
Lachyoga ist eine einfache Methode zur Steigerung der Lebensfreude und zur Vorbeugung von seelischen und körperlichen Krankheiten. Spiele und Übungen für SeniorInnen.



Frohsinn und Heiterkeit...: Das große Volksliederquiz / Karl Mangei. Karlsruhe, Baden: Singliesel, 2016. – 96 S. ISBN 9783944360430 EUR 12,95
Singen und das Lösen von Quizfragen gehören zu den beliebtesten Aktivitäten in der Seniorenarbeit. Was liegt also näher als diese beiden Programmpunkte zusammenzuführen. Dieser Gedanke bildete die Grundidee für dieses Quiz- und Liederbuch: Raten und Singen. Beim Raten fallen einem die Texte und die Melodien ein, man bekommt Lust, die Lieder auch zu singen.