Büchereizentrale
Niedersachsen

„Senioren aktivieren I“

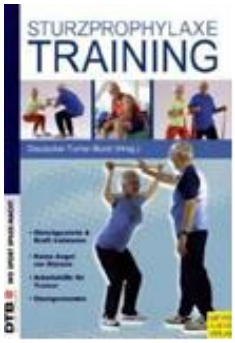
Ein Themenpaket zur Bibliotheksarbeit für Senioren

Titelliste

Sachliteratur

Geistig fit & mobil bis ins hohe Alter : Bewegen und Denken im Alter fördern ; eine Anleitung für Angehörige und Ehrenamtliche / Bettina Jasper. - Stuttgart : Trias, 2009. – 175 S.
ISBN 978-3-8304-3497-9 EUR 19.95
Tagesprogramme für körperliche und geistige Fitness über jeweils 15 bis 20 Minuten Dauer, die es besonders Betreuern, aber auch Angehörigen ermöglichen, den Teufelskreis aus Rückzug, Inaktivität, nachlassender Leistungsfähigkeit und schwindender Energie bei alten Menschen zu durchbrechen.

Fit im Kopf durch Bewegung : das Kurz-Programm für jeden Tag! / Petra Mommert-Jauch. - München : BLV, 2010. – 95 S.
ISBN 978-3-8354-0583-7 EUR 12.95
Der Ratgeber zeigt, wie man sein Gehirn durch Bewegung täglich trainiert, und zwar in jedem Alter.



Sturzprophylaxe-Training / Clemens Becker ... - Aachen : Meyer & Meyer, 2012. – 164 S.
ISBN 978-3-89899-579-5 EUR 18.95
Übungen für ältere und hochaltrige Menschen zur Sturzprophylaxe, gerichtet an Übungs- und Kursleiter in Turnvereinen und Senioreneinrichtungen.

In Bewegungsrunden aktivieren : Ideen und Anregungen aus der Psychomotorik / Marianne Eisenburger. - Hannover : Vincentz Network, 2008.- 128 S.
ISBN 978-3-86630-050-7 EUR 22.80
Praktische Anleitung für Pflegeberufe und Mitarbeiter in Alten- und Pflegeheimen, die hochbetagte, nahezu immobile Senioren und Menschen mit Demenzerkrankungen begleiten und betreuen.

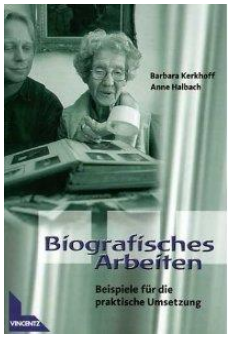
Geselligkeit mit Senioren : wahrnehmen, gestalten, bewegen / Peter Thiesen. - Weinheim : Beltz, 2008. – 156 S.
ISBN 978-3-7799-2067-0 EUR 14.90
Ein Materialkasten für die Gestaltung geselliger Stunden in der Altenhilfe und -pflege, die den ganzen Menschen ansprechen sollen.

Bettlägerige aktivieren : 111 Ideen aus der Praxis / Andrea Friese. - Hannover : Vincentz Network, 2009. – 124 S.
ISBN 978-3-86630-096-5 EUR 14.80
Ideensammlung für Mitarbeiter in der sozialen Betreuung sowie für Pflegeberufe, Angehörige und ehrenamtliche Betreuer.

Gedächtnistraining für Seniorengruppen :
24 unterhaltsame Stundenfolgen für Gruppenleitungen / Elisabeth Tanklage. - Weinheim : Beltz Juventa., 2009. – 174 S.
(Edition Sozial)
ISBN 978-3-7799-2071-7 EUR 24.95
Das Buch enthält Übungen und Kopiervorlagen zum Gedächtnistraining sowie Kurzgeschichten zu 24 Themen aus allen Bereichen des Lebens für Seniorengruppen.

50 besten Spiele zum Gehirnjogging / Rosemarie Portmann. - München : Don Bosco., 2012 . S.
I 978-3-7698-1533-7 EUR 5.00
dieser Auswahl an Denk- und Knobelspielen aus den bewährten Spielebüchern von Rosemarie mann gibt es eine Frischzellenkur für den Kopf.

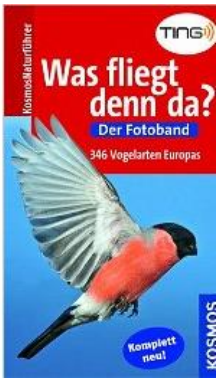
Denksport für Ältere : geistig fit bleiben / Karl Josef Klauer. - Bern : Huber, 2012. – 152 S.
ISBN 978-3-456-85078-8 EUR 24.95
Das Training wendet sich an Senioren, die etwas tun wollen, um dem allmählichen Abbau entgegenzuwirken. Schwerpunktmäßig werden diejenigen geistigen Kompetenzen durch das Training gefördert, die einem Altersabbau unterliegen.



Biografisches Arbeiten : Beispiele für die praktische Umsetzung / Anne Halbach [u.a.]. - Berlin : Vincenz Network, 2002. - 102 S.
ISBN 3-87870-655-3 EUR 15.80
Jeder Mensch, jede Lebensgeschichte ist einzigartig. Biografiearbeit dient dem Kennenlernen des älteren Menschen, macht respektvolle Lebensbegleitung und Pflege erst möglich: Ein Gewinn für Betreuer wie Betreute. Die Autorinnen vermitteln das nötige Handwerkszeug und Basiswissen, zeigen dabei verschiedenste Zugänge zum Thema auf.

Daran erinnere ich mich gern! : Bild-Karten für die Biografiearbeit / Beate Wolf [u. a.]. - Hannover : Schlütersche, 2010
ISBN 978-3-8999-263-8 EUR 19.95
Ein Bild-Karten für Pflegekräfte, Angehörige oder alle, die in der Arbeit mit demenziell erkrankten Senioren Gesprächsanlässe für die Biografiearbeit suchen.

Das sprechende Kinderquiz : [ting-fähig]. - Gütersloh : Brockhaus, 2012
(Der Kinder-Borckhaus)
ISBN 978-3-577-07461-2 EUR 12.95
Über 650 Fragen aus den Bereichen Tiere, Technik, Pferde und Ritter können in diesem Quizbuch beantwortet werden. Aus je 3 möglichen Lösungen können Kinder die richtige Antwort auswählen und erfahren nebenbei Interessantes zu ganz unterschiedlichen Themen.



Was fliegt denn da? : der Fotoband / Singer, Detlef. - Kosmos, 2011. – 399 S.
ISBN 978-3-440-12532-8 EUR 12.95
Bestimmungsbuch für mitteleuropäische Vogelarten auf der Grundlage von Farbfotos.

Vorlesebücher

Als Oma das Papier noch bügelte : erlebte Geschichten / Willi Fährmann. - Kevelaer **:** Butzon & Bercker; 2012. – 123 S.
ISBN 978-3-7666-0899-4 EUR 12.95
Großdruck
Geschichten des bekannten Autors aus der nicht immer guten alten Zeit.

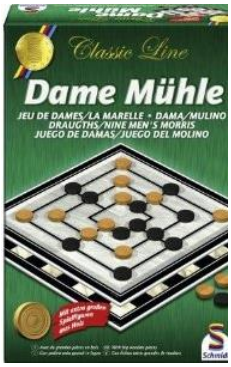
Als die Kaffeemühle streikte : Geschichten zum Vorlesen für Demenzkranke / Ulrike Strätling. - Gießen : Brunnen., 2012. – 125 S.
ISBN 978-3-7655-4123-0 EUR 8.99
Kurze Vorlese- und Rategeschichten für Demenzkranke, die nicht nur unterhalten, sondern auch Erinnerungen wecken. In den Geschichten dreht sich alles um Dinge und Begriffe aus dem alltäglichen Leben.

Wo kommen die Worte her? : neue Gedichte für Kinder und Erwachsene / Hrsg. von Hans Joachim Gelberg. Beltz & Gelberg, 2012. – 262 S.
ISBN 978-3-407-79986-9 EUR 19.95
Hunderte von Gedichten und grafischen Ideen beantworten die Frage im Titel des Buches. Namhafte zeitgenössische (Kinderbuch-)Autoren und Newcomer kommen zu Wort.

Rätsel

Sudokus für Senioren : 99 Zahlenrätsel mit extra großen Ziffern / Regina Hesseler. - Norderstedt : Books on Demand, 2010. - 128 S.
ISBN 978-3-83912-742-1 EUR 9.90
Nicht nur körperlich gesund sondern auch geistig fit zu bleiben wird mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Sukodu ist als Denksport bestens dafür geeignet. Auch für Anfänger, die sich bisher nicht mit Sudoku beschäftigt haben, finden in diesem Buch sowohl eine kurze Einführung in die Regeln, erste Tipps zum Lösen sowie 99 Zahlenrätsel in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zusammen mit allen Lösungen der Rätsel im Anhang.

Spiele



Dame - Mühle : mit extra großen Spielfiguren aus Holz / Schmidt Spiele
Artikel-Nr. 49083 EUR 17.99
Die beiden Strategie-Klassiker in einer einzigartigen Edition mit extra großen Spielsteinen.

Gegensatz-Paare / Noris
Artikel-Nr. 606094211 EUR 2.99
Gegensatzpaare ist ein schnelles Spiel für unterwegs. Es enthält 32 Puzzleteile, die 16 Gegensatzpaare ergeben. Wer die meisten Gegensätze findet, hat gewonnen.

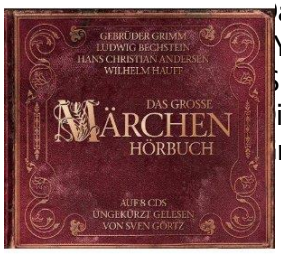
TING - der Hörstift
EUR 34.99
TING (chinesisch für "Hören") sieht nur aus wie ein einfacher Stift. In ihm verbirgt sich aber eine einmalige Technologie, die ihn zu einer Kombination aus Lesegerät und intelligentem mp3-Player macht. Mit dem Sensor an der Stiftspitze wird ein Code auf Buchseiten ausgelesen. Dieser Code ist mit unterschiedlichen Audiodateien, die zum Buch gehören, verknüpft. TING erkennt beim Antippen von Bildern oder Texten den Code, geht in seinen Index und spielt die passende Datei über den integrierten Lautsprecher (oder über den Kopfhörerausgang) ab.
Das Besondere: Die Anwendung des TING-Hörstiftes ist kinderleicht. Dank der speziellen TING-Technik kann man den Stift einfach auf die gekennzeichneten Codes im Buch halten und sofort los hören. Ob echte Geräusche, fremde Klänge, originelle Töne oder englische Aussprache.

Aktivierungskarten für die Kitteltasche/ Andrea Friese. - Hannover : Vincentz Network, 2008. - 39 Kt.
(Altenpflege)
ISBN 978-3866300569 EUR 11.80
Übungskarten für das Gedächtnistraining für verschiedene Zielgruppen älterer Menschen.

CDs

Fit auf dem Stuhl : einfache gezielte Übungen gegen Schmerzen / Ricarda Rasch. - München : AirPlay-Entertainment, 2007. - 1 CD
ISBN 978-3-935168-63-2 EUR 9.90
Gezielte Übungen gegen Schmerzen bei Arthrose, Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen.

Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand / Jonas Jonasson. Regie: Ralf Ebel. Sprecher: Otto Sander. - München : Hörverl., 2011. - 6 CDs in Box (ca. 453 Min.) : mono + 1 Beih.
ISBN 978-3-86717-781-8 EUR 16.80
Allan Karlsson hat keine Lust, im Altenheim seinen 100. zu feiern und macht sich mit geklauten 50 Millionen Kronen und diversen Freunden auf den Weg in die Sonne. Sein Leben und die letzten 100 Jahre Weltpolitik passieren auf amüsanteste Weise Revue.



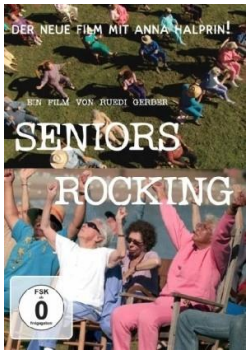
Das große Märchen-Hörbuch / Gebrüder Grimm … Regie und Sprecher: Sven Görtz. - Merenberg : YX, 2007. - 8 CDs in Schuber (ca. 568 Min.)
BN 978-3-86549-551-8 EUR 14.95
ie berühmtesten und beliebtesten Märchen der Welt von Hans Christian Andersen, den Gebrüdern rimm, Ludwig Bechstein und Wilhelm Hauff auf 8 CDs.

Deutsche Schlager : Original-Titel von 1949 – 1956. Hamburg : Membran. - 10 CDs
EUR 24.95
Bekannte deutsche Schlager in einer Box.

Sing when you're swinging : Originalaufnahmen aus der Swing Ära. 2002. - 2 CDs
EUR 9.99
Eine bunte Mischung Swing, mit Schwerpunkt auf den 40er Jahren.

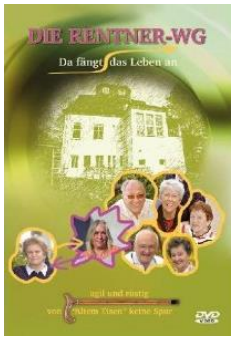
DVDs

Stürze vermeiden - Sturzfolgen minimieren .Wiesbaden : Filmhaus Wiesbaden, 2007. - 1 DVD (ca. 100 Min.) : farb. , Dolby Digital 2.0
EUR 19.99
Auf Basis wissenschaftlich gesicherter Erkenntnisse haben Sportwissenschaftler diese praktisch nachvollziehbaren und leicht verständlichen Filme verfasst, die älteren Menschen helfen sollen, das Sturzrisiko deutlich zu verringern. Sie finden zahlreiche Erläuterungen zu den physischen und physiologischen Veränderungen im Alter, zum Sturzhergang, den Sturzursachen und deren Präventionsmaßnahmen sowie Tipps zur Identifikation des Sturzrisikos.



Seniors rocking. Berlin : Projektor Filmverleih und Filmproduktion, [2010]. - 1 DVD (ca. 60 Min.) : farb.
EUR 12.99
Anna Halprin zählt in den USA zu den bedeutendsten Künstlerinnen des modernen Tanzes. In einem kalifornischen Seniorenzentrum fordert Sie zum Tanz auf und bald sind alle auf den Füssen! Tanzen tut gut – auch im Alter.

Jetzt oder nie - Zeit ist Geld / Darst.: Gudrun Orkas, Christel Peters, Elisabeth Scherer... Prod.: Till Schweiger. Regie: Lars Büchel. - Ismaning : Euro-Video, [s.a.]. 1 DVD (ca. 92 Min.) + Beih.
Bestellnr.: 24371 EUR 9.99
Carla (Gudrun Okras), Lilli (Elisabeth Scherer) und Meta (Christel Peters), drei Freundinnen um die 80, haben einfach kein Glück. In einer Gesellschaft, die Jugend vergöttert und das Altern und den Tod versucht, aus ihrer Wirklichkeit zu verdrängen, kann ihr Leben nur ein Schattendasein sein, das von sadistischen Angestellten im Altersheim und von herzlosen Kindern beherrscht wird. Doch die drei haben trotz allem nie aufgehört zu träumen. Sie wollen unbedingt noch eine große Kreuzfahrt in den Süden machen. Dafür sparen sie seit Jahren, und dafür haben sie ihre magere Rente immer wieder mit kleinen Ladendiebstählen aufgebessert. Doch gerade in dem Augenblick, in dem sie ihr Geld auf ein Konto einzahlen wollen, wird die Bank überfallen, und sie verlieren alles. So kommen sie auf die Idee, selbst eine Bank zu überfallen und sich zurückzuholen, was ihnen schon einmal gehörte.



Die Rentner-WG : da fängt das Leben erst an [s.l.] : Hoferichter & Jacobs, [s.a.]. - 1 DVD (ca. 150 Min.) : farb.
Bestellnr.: 7202 EUR 19.90
Obwohl die Deutschen immer älter werden, sind sie rüstig, agil und voller Tatendrang. Was also tun, wenn man alt wird und sich gar nicht so fühlt? Wenn man später den Kindern nicht zur Last fallen will und ein Altersheim nicht infrage kommt? Die spannende Alternative heißt Senioren-WG ... Der MDR führt ein sechswöchiges Experiment durch, eine Wohngemeinschaft auf Probe - mit offenem Ende.