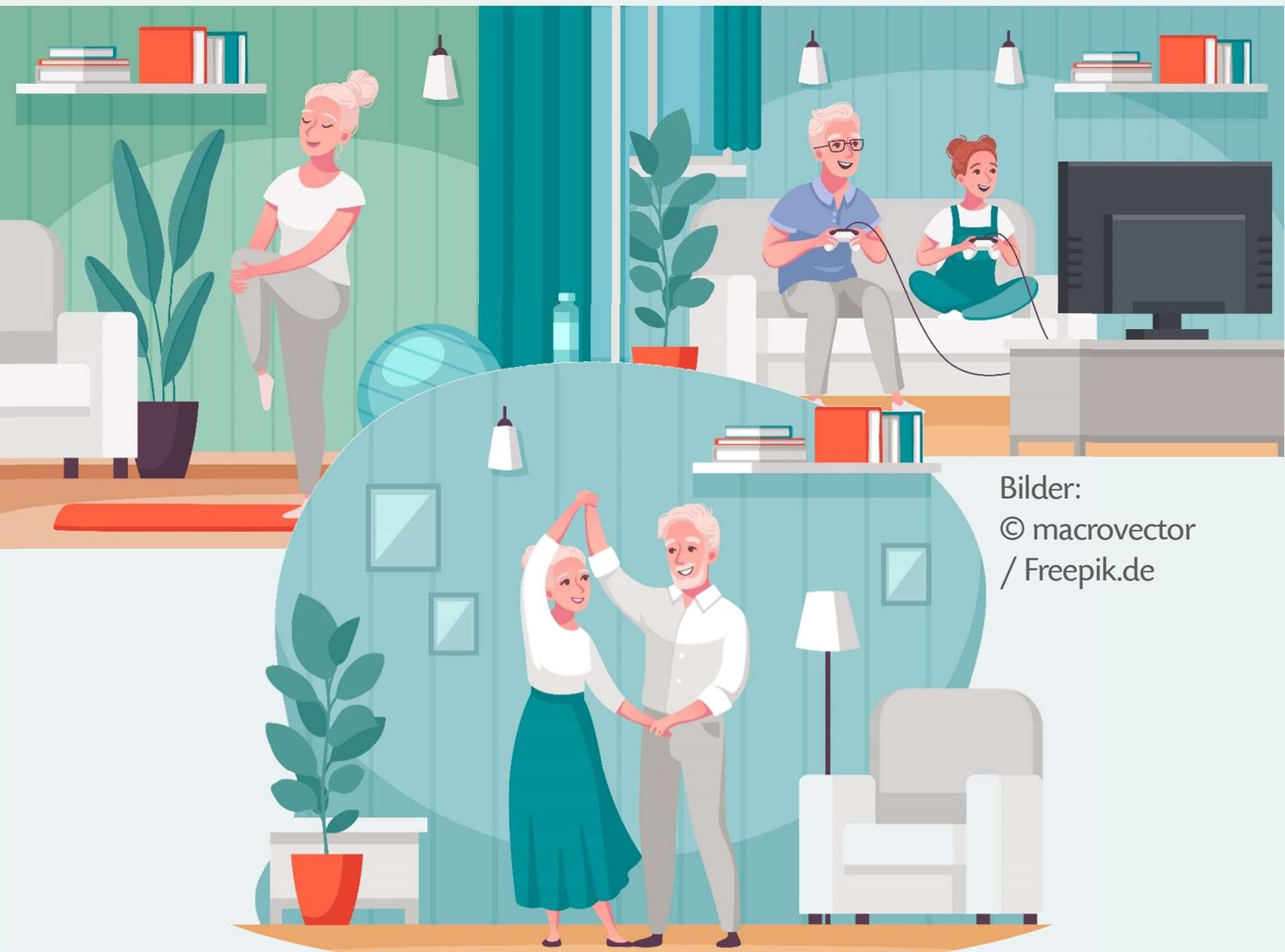


Medien aus der Stadtbücherei

# Aktiv und mobil im Alter



Bilder:  
© macrovector  
/ Freepik.de



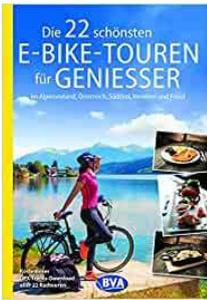
Stadtbücherei  
Bergisch Gladbach

Ausstellung zur  
**Seniorenkulturwoche**

3. – 18. September 2022

# Reisen, Radeln und Wandern

---



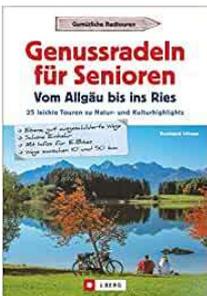
**Die 22 schönsten E-Bike-Touren für Genießer**  
im Alpenvorland, Österreich, Südtirol, Venetien und Friaul  
Verfasser: Georg Weindl  
Jahr: 2021  
Verlag: Bielefeld, BikeMedia  
Standort: CE Wie (Sachliteratur)



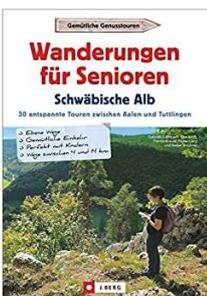
**Wanderungen für Senioren - Südtirol**  
entspannte Touren mit Aussicht und Kulturgenuß  
Verfasser: Lisa Bahnmüller, Willfried Bahnmüller, Markus Meier  
Jahr: 2022  
Verlag: München, J. Berg  
Reihe: Gemütliche Genusstouren  
Standort: CEM 200 Bah (Sachliteratur)



**Senioren-Reisebuch Deutschland**  
mit unvergesslichen Erlebnissen die Heimat entdecken  
Jahr: 2022  
Verlag: München, BRUCKMANN  
Standort: CFK 4 Sen (Sachliteratur)



**Genussradeln für Senioren**  
vom Allgäu bis ins Ries : 25 leichte Touren zu Natur- und Kulturhighlights  
Verfasser: Bernhard Irlinger  
Jahr: 2020  
Verlag: München, J. Berg  
Reihe: Gemütliche Radtouren  
Standort: CFR 11 Irl (Sachliteratur)



**Wanderungen für Senioren - Schwäbische Alb**  
30 entspannte Touren zwischen Aalen und Tuttlingen  
Verfasser: Gabriele Kalmbach, Elke Koch, Patrick Brauns  
Jahr: 2021  
Verlag: München, J. Berg  
Reihe: Gemütliche Genusstouren  
Mediengruppe: Sachliteratur  
Standort: CFR 2 Kal

# Digital mobil

---



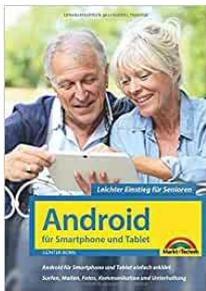
## Windows 11 für Senioren

Verfasser: Inge Baumeister, Anja Schmid  
Jahr: 2022  
Verlag: Passau, BILDNER  
Standort: WGL 122 Bau (Sachliteratur)



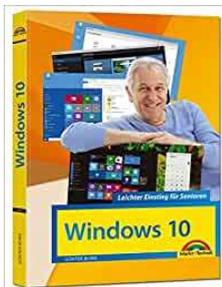
## Android Tablets & Smartphones

der Ratgeber für Einsteiger und Senioren  
Verfasser: Günter Born  
Jahr: 2022  
Verlag: Heidelberg, O'REILLY  
Standort: WGL 135 Bor (Sachliteratur)



## Android für Smartphone und Tablet

Verfasser: Günter Born  
Jahr: 2021  
Verlag: Burgthann, Markt + Technik  
Reihe: Leichter Einstieg für Senioren  
Standort: WGL 135 Bor (Sachliteratur)



## Windows 10

Verfasser: Günter Born  
Jahr: 2015  
Verlag: München, Markt + Technik-Verl.  
Reihe: Leichter Einstieg für Senioren  
Standort: WGL 122 Bor (Sachliteratur)



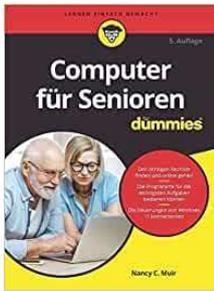
## Digitales Lesen

Tolino, Kindle und Co. einfach erklärt  
Verfasser: Florian Haas  
Jahr: 2016  
Verlag: Burgthann, Markt + Technik-Verl.  
Standort: WGL 135 Haa (Sachliteratur)



## WhatsApp

die verständliche Anleitung  
Verfasser: Mareile Heiting  
Jahr: 2021  
Verlag: Bonn, Vierfarben  
Standort: WGL 135 Hei (Sachliteratur)



### **Computer für Senioren für Dummies**

Verfasser: Nancy C. Muir; Übersetzung aus dem Amerikanischen von Isolde Kommer.

Jahr: 2022

Verlag: Weinheim, WILEY

Standort: WGL 10 Mui (Sachliteratur)



### **iPhone für Senioren**

Verfasser: Jörg Rieger Espindola, Markus Menschhorn

Jahr: 2022

Verlag: Bonn, Vierfarben

Standort: WGL 135 Rie (Sachliteratur)



### **Internet für Senioren für Dummies**

Verfasser: Sandra Weber

Jahr: 2021

Verlag: Weinheim, WILEY

Standort: WGN 133 Web (Sachliteratur)



### **Geniale Apps für Senioren**

für iPhone & Android

Verfasser: Stephan Wiesend

Jahr: 2021

Verlag: Berlin, Stiftung Warentest

Reihe: Digitale Welt für Einsteiger

Standort: WGL 135 Wie (Sachliteratur)

# Gesund und in Bewegung bleiben

---



## Lange leben, ohne alt zu werden

gesund und aktiv bis ins hohe Alter - das können Sie selbst tun

Verfasser: Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Jahr: 2020

Verlag: Hannover, humboldt

Standort: VCN Bra (Sachliteratur)



## Ihre Gesundheit im Alter

was jeder tun kann : praktische Hinweise von führenden

Fachärzten

Verfasser: Franz Böhmer (Hrsg.)

Jahr: 2014

Verlag: München, Goldmann

Standort: VCN Ihr (Sachliteratur)



## Alt werde ich später

neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben

Verfasser: Dr. med. Marianne Koch

Jahr: 2021

Verlag: München, dtv

Standort: VCN Koc (Sachliteratur)

[Auch als E-Book in der Bergischen Onleihe verfügbar!](#)



## Stretching für Senioren

über 90 Dehnübungen für mehr Beweglichkeit

Verfasser: Torices Portal, Maire José

Jahr: 2021

Verlag: Königswinter, HEEL

Standort: VCN Por (Sachliteratur)



## Not too old to Rock 'n' Roll

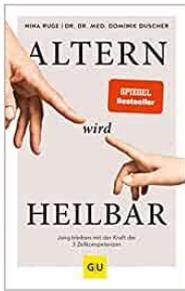
die 77 größten Irrtümer über das Älterwerden

Verfasser: Michael Prang

Jahr: 2016

Verlag: München, Beck

Standort: VCN Pra (Sachliteratur)



### **Altern wird heilbar**

jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkomponenten

Verfasser: Nina Ruge, Dr. Dr. med. Dominik Duscher

Jahr: 2021

Verlag: München, GRÄFE UND UNZER VERLAG

Standort: VCN Rug (Sachliteratur)



### **Nur rasten und rosten?**

Leistungsfähigkeit älterer Menschen in Geschichte und Gegenwart

Verfasser: Daniel Schäfer

Jahr: 2022

Verlag: Berlin, Springer

Standort: VCN Schä (Sachliteratur)



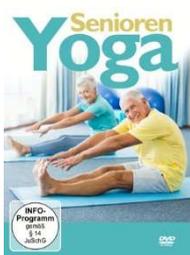
### **Älter werden wir später!**

Verfasser: Aylin Urmersbach; mit Texten von Franziska Pfeiffer und Rezepten von Martina Kittler

Jahr: 2019

Verlag: München, ZS

Standort: VCN Urm (Sachliteratur)



### **Senioren Yoga (Hörbuch)**

Verfasser: Anke Schauerte

Jahr: 2019

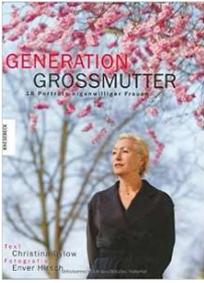
Verlag: Merenberg, Zyx Music

Standort: Onleihe (E-Medien)

Nur als E-Audio in der Bergischen Onleihe verfügbar!

# Wohnen und Leben in der Gesellschaft

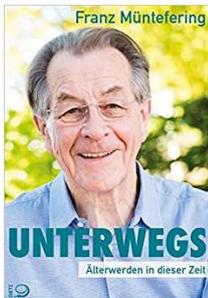
---



**Generation Grossmutter**  
18 Porträts eigenwilliger Frauen  
Verfasser: Christina Bylow  
Jahr: 2007  
Verlag: München, Knesebeck  
Standort: GCL 20 Gen (Sachliteratur)



**Morgen werden wir 100**  
wie unser langes Leben gelingt  
Verfasser: Lynda Gratton, Andrew Scott; aus dem Englischen von Christa Prummer-Lehmair  
Jahr: 2018  
Verlag: Hamburg, Edition Körber  
Standort: GCL 20 Gra (Sachliteratur)



**Unterwegs**  
Älterwerden in dieser Zeit  
Verfasser: Franz Müntefering  
Jahr: 2019  
Verlag: Bonn, DIETZ  
Standort: GCL 20 Mün (Sachliteratur)



**Der Altersangst-Komplex**  
auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein  
Verfasser: Herrad Schenk  
Jahr: 2007  
Verlag: München, Beck  
Standort: GCL 20 Schen (Sachliteratur)



**Restlaufzeit**  
wie ein gutes, lustiges und bezahlbares Leben im Alter gelingen kann  
Verfasser: Hajo Schumacher  
Jahr: 2014  
Verlag: Köln, Eichborn  
Standort: GCL 20 Schum (Sachliteratur)



**Zusammen ist man weniger alt**  
 ein Mehrgenerationenhaus und die wissenschaftliche Antwort  
 darauf, wie wir gesund und glücklich altern  
 Verfasser: Wagner, Lorenz  
 Jahr: 2021  
 Verlag: München, GOLDMANN  
 Standort: GCL 20 Wag (Sachliteratur)



**Das volle Leben**  
 Frauen über achtzig erzählen  
 Verfasser: Susanna Schwager  
 Jahr: 2016  
 Verlag: München, PIPER  
 Standort: GCQ Schwa (Sachliteratur)



**Das volle Leben**  
 Männer über achtzig erzählen  
 Verfasser: Susanna Schwager  
 Jahr: 2016  
 Verlag: München, PIPER  
 Standort: GCQ Schwa (Sachliteratur)



**60 Jahre und ein bisschen weiser**  
 21 Frauen erzählen  
 Verfasser: Ute Karen Seggelke  
 Jahr: 2009  
 Verlag: Hildesheim, GERSTENBERG  
 Standort: GCQ 2 Seg (Sachliteratur)



**Neues Wohnen im Alter**  
 Verfasser: Carina Frey, Gabriele Meister  
 Jahr: 2020  
 Verlag: Düsseldorf, verbraucherzentrale  
 Standort: GGM 3 Fre (Sachliteratur)



**Loslassen und Leben aufräumen**  
 was mit uns geschieht, wenn wir die Wohnung unserer Eltern  
 auflösen  
 Verfasser: Christina Erdkönig; mit Emir Ben Naoua  
 Jahr: 2014  
 Verlag: Freiburg im Breisgau, KREUZ  
 Standort: MBL 3 Erd (Sachliteratur)

# Lebensführung und Freizeit

---



## **Fuck the Falten**

wild bleiben statt alt werden

Verfasser: Sabine Fuchs, Uli Heppel

Jahr: 2020

Verlag: München, GRÄFE UND UNZER VERLAG

Standort: MBL 3 Fuc (Sachliteratur)



## **Das Beste liegt vor uns**

wie wir neue Energien für unser Leben gewinnen

Verfasser: Michael Groß; mit Ilona Groß

Jahr: 2020

Verlag: München, riva

Standort: MBL 3 Gro (Sachliteratur)



## **Geburtstage sind noch lange kein Grund, älter zu werden (dafür schlauer, schöner und charmanter)**

Verfasser: Janna Hagedorn

Jahr: 2019

Verlag: Hamburg, Eden Books

Standort: MBL 3 Hag (Sachliteratur)



## **Die bessere Hälfte**

worauf wir uns mitten im Leben freuen können

Verfasser: Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Prof. Dr. med.

Tobias Esch

Jahr: 2018

Verlag: Reinbek bei Hamburg, ROWOHLT

Standort: MBL 3 Hir (Sachliteratur)



## **Die bessere Hälfte (Hörbuch)**

worauf wir uns mitten im Leben freuen können

Verfasser: Dr. med. Eckart von Hirschhausen, Prof. Dr. med.

Tobias Esch

Jahr: 2018

Verlag: München, der Hörverlag

Standort: MBL 3 Hir (Sachliteratur)



**Ich dachte, älter werden dauert länger**  
ein Überlebenstraining für alle ab 50  
Verfasser: Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi  
Jahr: 2018  
Verlag: München, PENGUIN VERLAG  
Standort: MBL 3 Hut (Sachliteratur)



**Ich bin nicht alt, nur schon sehr lange jung**  
Verfasser: Alexandra Reinwarth  
Jahr: 2017  
Verlag: München, Mvg-Verl.  
Standort: MBL 3 Rei (Sachliteratur)



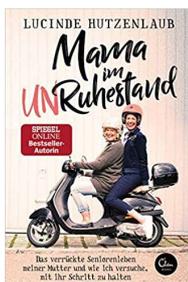
**Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern**  
Verfasser: Uwe Böschmeyer  
Jahr: 2017  
Verlag: Salzburg, ecowin  
Standort: MBL 30 Bös (Sachliteratur)



**Das Alter - Impulse für die bessere Hälfte**  
Verfasser: Wolfgang Blohm  
Jahr: 2021  
Verlag: Berlin, Springer  
Standort: MBL 30 Blo (Sachliteratur)



**Großvater sein**  
Verfasser: Eckart Hammer  
Jahr: 2017  
Verlag: Stuttgart, KLETT-COTTA  
Standort: MBL 30 Ham (Sachliteratur)



**Mama im UNRuhestand**  
das verrückte Seniorenleben meiner Mutter und wie ich versuche, mit ihr Schritt zu halten  
Verfasser: Lucinde Hutzenlaub  
Jahr: 2019  
Verlag: Hamburg, Eden Books  
Standort: MBL 30 Hut (Sachliteratur)



### **Aktiv in den Ruhestand**

ein praktischer Wegweiser für den neuen Lebensabschnitt  
Verfasser: Megan Kaye; Mike Annesley. Übers.: Matthias Reiss  
Jahr: 2016  
Verlag: München, Dorling Kindersley  
Standort: MBL 30 Kay (Sachliteratur)



### **Je oller, je doller**

so vergreisen Sie richtig  
Verfasser: Bill Mockridge. Mit Lars Lindigkeit.  
Jahr: 2012  
Verlag: Frankfurt am Main, Scherz-Verl.  
Standort: MBL 30 Moc (Sachliteratur)



### **Hurra, meine Enkel kommen**

gemeinsam lesen, spielen, basteln, Feste feiern  
Verfasser: Dietlind Steinhöfel (Hrsg.), Iris Buchholz (Ill.)  
Jahr: 2008  
Verlag: Lahr, Kaufmann  
Standort: NGK 3 Hur (Sachliteratur)



### **Gärten für Senioren**

praktisch und pflegeleicht  
Verfasser: Brigitte Kleinod  
Jahr: 2010  
Verlag: Stuttgart, Ulmer  
Standort: XBO 1 Kle (Sachliteratur)



### **Basteln & Werken mit Oma und Opa**

Verfasser: Agi und Kurt Wurzinger  
Jahr: 2017  
Verlag: Graz, LEOPOLD STOCKER VERLAG  
Standort: YD Wur (Sachliteratur)



### **Das Oma und Opa Bastelbuch**

kreative Ideen für Großeltern und Enkelkinder  
Verfasser: Pia Deges  
Jahr: 2019  
Verlag: Stuttgart, frechverlag  
Reihe: Topp; 8438  
Standort: YDK Deg (Sachliteratur)



## **Stadtbücherei Bergisch Gladbach**

### Impressum

Herausgeber:  
Stadtbücherei im Forum  
Hauptstraße 250  
51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202/142281  
E-Mail: [info@stadtbuecherei-gl.de](mailto:info@stadtbuecherei-gl.de)  
Internet: [www.stadtbuecherei-gl.de](http://www.stadtbuecherei-gl.de)

Stand: September 2022