

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)



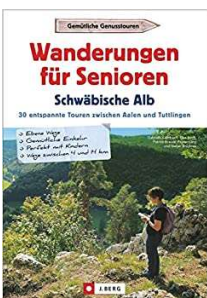
Wanderungen für Senioren - Südtirol
entspannte Touren mit Aussicht und Kulturgenuß
Verfasser: Lisa Bahnmüller, Willfried Bahnmüller, Markus Meier
Jahr: 2022
Verlag: München, J. Berg
Reihe: Gemütliche Genusstouren
Standort: CEM 200 Bah (Sachliteratur)



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



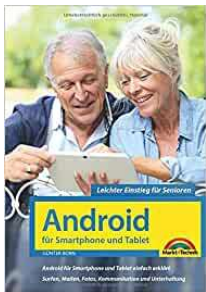
Windows 11 für Senioren

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



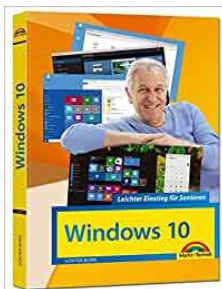
Android Tablets & Smartphones

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)



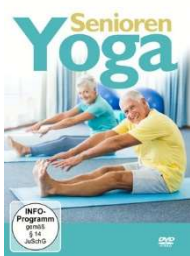
Älter werden wir später!

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

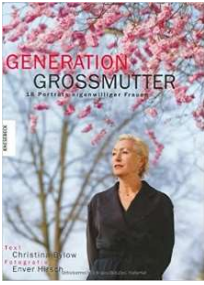
Jahr: 2019

Verlag: Merenberg, Zyx Music

Standort: Onleihe (E-Medien)

Nur als E-Audio in der Bergischen Onleihe verfügbar!

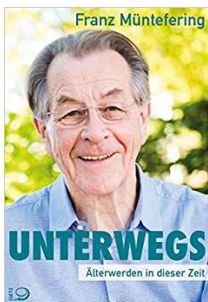
Wohnen und Leben in der Gesellschaft



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
Internet: www.stadtbuecherei-gl.de

Stand: September 2022