

Sachliteratur aus der Stadtbücherei

Hauptdarsteller sein - auch in der dritten Lebensphase



Bilder:
© macrovector
/ Freepik.de



Stadtbücherei
Bergisch Gladbach

Ausstellung zu den

Seniorenkulturwochen

2. – 16. September 2023

Reisen, Radeln und Wandern



Wanderungen für Senioren - Südtirol

entspannte Touren mit Aussicht und Kulturgenuß
Verfasser*in: Lisa Bahnmüller, Willfried Bahnmüller, Markus Meier

Jahr: 2022

Verlag: München, J. Berg

Reihe: Gemütliche Genusstouren

Standort: CEM 200 Bah



Senioren-Reisebuch Deutschland

mit unvergesslichen Erlebnissen die Heimat entdecken

Jahr: 2022

Verlag: München, BRUCKMANN

Standort: CFK 4 Sen



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 Wei



Wanderungen für Senioren - Schwäbische Alb

30 entspannte Touren zwischen Aalen und Tuttlingen

Verfasser*in: Gabriele Kalmbach, Elke Koch, Patrick Brauns

Jahr: 2021

Verlag: München, J. Berg

Reihe: Gemütliche Genusstouren

Standort: CFR 2 Kal



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

Digital mobil



Windows 11 für Senioren

Verfasserin: Inge Baumeister, Anja Schmid

Jahr: 2022

Verlag: Passau, BILDNER

Standort: WGL 122 Bau



Android Tablets & Smartphones

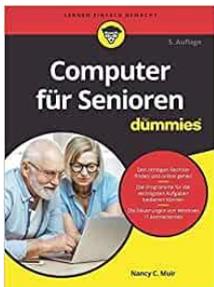
der Ratgeber für Einsteiger und Senioren

Verfasser: Günter Born

Jahr: 2022

Verlag: Heidelberg, O'REILLY

Standort: WGL 135 Bor



Computer für Senioren für Dummies

Verfasserin: Nancy C. Muir

Jahr: 2022

Verlag: Weinheim, WILEY

Standort: WGL 10 Mui



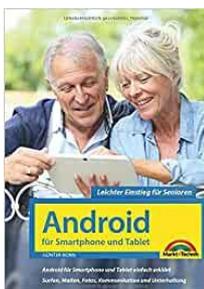
iPhone für Senioren

Verfasser: Jörg Rieger Espindola, Markus Menschhorn

Jahr: 2022

Verlag: Bonn, Vierfarben

Standort: WGL 135 Rie



Android für Smartphone und Tablet

Verfasser: Günter Born

Jahr: 2021

Verlag: Burgthann, Markt + Technik

Reihe: Leichter Einstieg für Senioren

Standort: WGL 135 Bor



Windows 10 für Senioren

Verfasserin: Inge Baumeister, Anja Schmid

Jahr: 2021

Verlag: Passau, BILDNER Verlag GmbH

Standort: WGL 122 Bau

Nur in der Stadtteilbücherei Bensberg erhältlich!



WhatsApp

die verständliche Anleitung

Verfasserin: Mareile Heiting

Jahr: 2021

Verlag: Bonn, Vierfarben

Standort: WGL 135 Hei



Internet für Senioren für Dummies

Verfasserin: Sandra Weber

Jahr: 2021

Verlag: Weinheim, WILEY

Standort: WGN 133 Web



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



Digitales Lesen

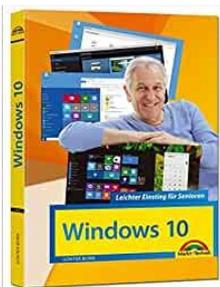
Tolino, Kindle und Co. einfach erklärt

Verfasser: Florian Haas

Jahr: 2016

Verlag: Burgthann, Markt + Technik-Verl.

Standort: WGL 135 Haa



Windows 10

Verfasser: Günter Born

Jahr: 2015

Verlag: München, Markt + Technik-Verl.

Reihe: Leichter Einstieg für Senioren

Standort: WGL 122 Bor

Gesund und in Bewegung bleiben



Vom Glück entspannt älter zu werden

einfache Rezepte und eine kleine Dosis Achtsamkeit für ein langes, gesundes Leben

Verfasserin: Katharina Ziegelbauer

Jahr: 2023

Verlag: Wien, KNEIPP Verlag

Standort: VCN Zie



Aromatherapie für Senioren

mit ätherischen Ölen Gelenkschmerzen lindern, den Blutdruck stabilisieren, das Immunsystem stärken und das Gedächtnis unterstützen

Verfasserin: Tuula Misfeld

Jahr: 2023

Verlag: München, riva

Standort: VEK 2 Mis



Starke Muskeln im Alter

wie Sie Sarkopenie vorbeugen, Stürze verhindern und lange mobil bleiben

Verfasser: Henning Wackerhage

Jahr: 2023

Verlag: München, riva

Standort: VCN Wac



Genial vital!

wer seinen Körper kennt, bleibt länger jung

Verfasserin: Yael Adler

Jahr: 2023

Verlag: München, DROEMER

Standort: VCN Adl



Für Fitness ist es nie zu spät

aktiv und beweglich bis ins hohe Alter

Verfasser*in: Erika Rischko, Ingo Froböse

Jahr: 2022

Verlag: München, ZS

Standort: VCN Ris



Nur rasten und rosten?

Leistungsfähigkeit älterer Menschen in Geschichte und Gegenwart

Verfasser: Daniel Schäfer

Jahr: 2022

Verlag: Berlin, Springer

Standort: VCN Schä



Alt werde ich später

neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben

Verfasserin: Dr. med. Marianne Koch

Jahr: 2021

Verlag: München, dtv

Standort: VCN Koc



Stretching für Senioren

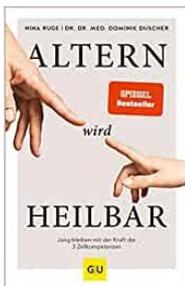
über 90 Dehnübungen für mehr Beweglichkeit

Verfasser*in: Torices Portal, Maire José

Jahr: 2021

Verlag: Königswinter, HEEL

Standort: VCN Por



Altern wird heilbar

jung bleiben mit der Kraft der drei Zellkomponenten

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

Jahr: 2021

Verlag: München, GRÄFE UND UNZER VERLAG

Standort: VCN Rug



Lange leben, ohne alt zu werden

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

Verfasserin: Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Jahr: 2020

Verlag: Hannover, humboldt

Standort: VCN Bra



Älter werden wir später!

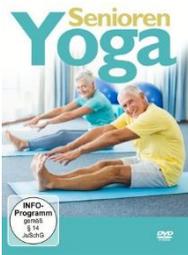
Verfasserin: Aylin Urmersbach; mit Texten von Franziska

Pfeiffer und Rezepten von Martina Kittler

Jahr: 2019

Verlag: München, ZS

Standort: VCN Urm



Senioren Yoga (Hörbuch)

Verfasserin: Anke Schauerte

Jahr: 2019

Verlag: Merenberg, Zyx Music

Standort: Onleihe (E-Medien)

Nur als E-Audio in der Bergischen Onleihe verfügbar!



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



Not too old to Rock 'n' Roll

die 77 größten Irrtümer über das Älterwerden

Verfasser: Michael Prang

Jahr: 2016

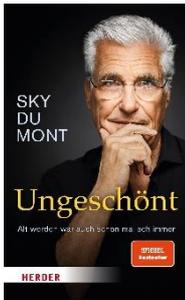
Verlag: Köln, Headroom Sound

Standort: VCN Pra (Hörbuch)

Wohnen und Leben in der Gesellschaft



Wechselhafte Jahre
Schriftstellerinnen übers Älterwerden
Verfasserin: Bettina Baláka (Hrsg.)
Jahr: 2023
Verlag: Graz, leykam
Standort: PBL 1 Wec



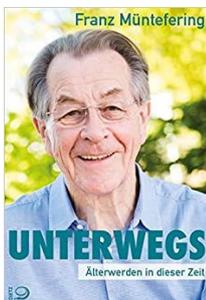
Ungeschönt
alt werden war auch schon mal schlimmer
Verfasser: Sky du Mont
Jahr: 2022
Verlag: Freiburg, HERDER
Standort: SYB 22



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



Neues Wohnen im Alter
Verfasserin: Carina Frey, Gabriele Meister
Jahr: 2020
Verlag: Düsseldorf, verbraucherzentrale
Standort: GGM 3 Fre



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



Morgen werden wir 100

wie unser langes Leben gelingt

Verfasser*in: Lynda Gratton, Andrew Scott

Jahr: 2018

Verlag: Hamburg, Edition Körber

Standort: GCL 20 Gra



Frauen, die ihre Träume leben

faszinierende und inspirierende Lebensgeschichten

Verfasserin: herausgegeben und mit einem Nachwort versehen

von Claudia Lanfranconi

Jahr: 2017

Verlag: Berlin, Insel Verlag

Standort: GCQ 2 Fra



Das volle Leben

Frauen über achtzig erzählen

Verfasserin: Susanna Schwager

Jahr: 2016

Verlag: München, PIPER

Standort: GCQ Schwa



Das volle Leben

Männer über achtzig erzählen

Verfasserin: Susanna Schwager

Jahr: 2016

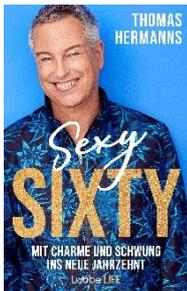
Verlag: München, PIPER

Standort: GCQ 3 Schwa

Lebensführung und Freizeit



70 Aha-Momente zum Glücklichein
Lebe selbstbestimmt und wild und weise
Verfasserin: Sabine Asgodom
Jahr: 2023
Verlag: München, GRÄFE UND UNZER VERLAG
Standort: MCL 1 Asg



Sexy Sixty
Mit Charme und Schwung ins neue Jahrzehnt
Verfasser: Thomas Hermanns
Jahr: 2023
Verlag: Köln, Lübbe
Standort: MBL 30 Her



Jetzt erst recht!
Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft,
Neugier und anderen Wagnissen
Verfasserin: Elke Vesper
Jahr: 2023
Verlag: München, KNESEBECK
Standort: MBL 30 Ves



Aufblühen im Alter – So geht das!
Verfasser: Hans Niederkofler
Jahr: 2023
Verlag: Bozen, RAETIA
Standort: MBL 30 Nie



Beseeltes Alter
Über Hoffnung und Zuversicht im Spätherbst des Lebens
Verfasser: Gerhard Sauter
Jahr: 2023
Verlag: München, Gütersloher Verlagshaus
Standort: KEQ 2 Sau



Leben in wachsenden Ringen

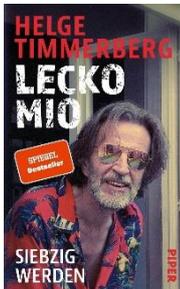
Sinnerfülltes Alter

Verfasser: Andreas Kruse

Jahr: 2023

Verlag: Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer

Standort: MBL 30 Kru



Lecko mio

Siebzig werden

Verfasser: Helge Timmerberg

Jahr: 2023

Verlag: München, PIPER

Standort: MBL 30 Tim



Du bist so alt, wie du dich denkst

Warum positive Glaubenssätze beeinflussen, wie lange und gut wir leben

Verfasserin: Becca Levy

Jahr: 2023

Verlag: München, mosaik

Standort: MBL 30 Lev



Eine gute Zeit zu leben

Die Welt ist besser, als wir denken

Verfasser: Hubert Messner

Jahr: 2023

Verlag: München, LUDWIG

Standort: MCL 1 MES



Scheißegal, ich mach das jetzt!

Mitten im Leben neu durchstarten

Verfasserin: Heike Abidi

Jahr: 2022

Verlag: Igling, echt EMF

Standort: MCL 1 Abi

Nur in der Stadtteilbücherei Bensberg erhältlich!



Das Alter - Impulse für die bessere Hälfte

Verfasser: Wolfgang Blohm

Jahr: 2021

Verlag: Berlin, Springer

Standort: MBL 30 Blo



Fuck the Falten

wild bleiben statt alt werden

Verfasserin: Sabine Fuchs, Uli Heppel

Jahr: 2020

Verlag: München, GRÄFE UND UNZER VERLAG

Standort: MBL 3 Fuc



Das Beste liegt vor uns

wie wir neue Energien für unser Leben gewinnen

Verfasser*in: Michael Groß; mit Ilona Groß

Jahr: 2020

Verlag: München, riva

Standort: MBL 3 Gro



Geburtstage sind noch lange kein Grund, älter zu werden

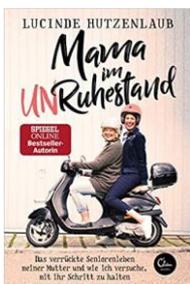
(dafür schlauer, schöner und charmanter)

Verfasserin: Janna Hagedorn

Jahr: 2019

Verlag: Hamburg, Eden Books

Standort: MBL 3 Hag



Mama im UNRuhestand

das verrückte Seniorenleben meiner Mutter und wie ich

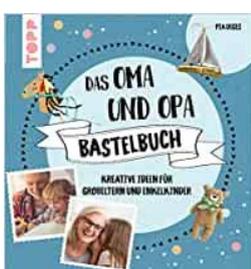
versuche, mit ihr Schritt zu halten

Verfasserin: Lucinde Hutzenlaub

Jahr: 2019

Verlag: Hamburg, Eden Books

Standort: MBL 30 Hut



Das Oma und Opa Bastelbuch

kreative Ideen für Großeltern und Enkelkinder

Verfasserin: Pia Deges

Jahr: 2019

Verlag: Stuttgart, frechverlag

Standort: YDK Deg



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



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



Ich dachte, älter werden dauert länger

ein Überlebenstraining für alle ab 50

Verfasserin: Lucinde Hutzenlaub, Heike Abidi

Jahr: 2018

Verlag: München, PENGUIN VERLAG

Standort: MBL 3 Hut



Ich bin nicht alt, nur schon sehr lange jung

Verfasserin: Alexandra Reinwarth

Jahr: 2017

Verlag: München, Mvg-Verl.

Standort: MBL 3 Rei



Wie Sie beim Altern ganz sicher scheitern

Verfasser: Uwe Böschmeyer

Jahr: 2017

Verlag: Salzburg, ecowin

Standort: MBL 30 Bös



Großvater sein

Verfasser: Eckart Hammer

Jahr: 2017

Verlag: Stuttgart, KLETT-COTTA

Standort: MBL 30 Ham



Basteln & Werken mit Oma und Opa

Verfasser*in: Agi und Kurt Wurzinger

Jahr: 2017

Verlag: Graz, LEOPOLD STOCKER VERLAG

Standort: YD Wur



Aktiv in den Ruhestand

ein praktischer Wegweiser für den neuen Lebensabschnitt

Verfasser*in: Megan Kaye, Mike Annesley

Jahr: 2016

Verlag: München, Dorling Kindersley

Standort: MBL 30 Kay



Wir haben einfach gekocht

100 Erinnerungen an Lieblingsrezepte

Verfasser*in: Jörg Reuter, Manuela Rehn, Cathrin Brandes,
Caro Hoene

Jahr: 2015

Verlag: Frankfurt am Main, Umschau-Verl.

Standort: VCN Wir



Gärten für Senioren

praktisch und pflegeleicht

Verfasserin: Brigitte Kleinod

Jahr: 2010

Verlag: Stuttgart, Ulmer

Standort: XBO 1 Kle

Finanzen im Ruhestand



Meine Zusatzrente

Verfasser: Matthias Kowalski

Jahr: 2023

Verlag: Berlin, Stiftung Warentest

Standort: FMM 3 Kow



Finanzplaner 60+

Steuern, Recht und Finanzen für die zweite Lebenshälfte

Verfasserin: Isabell Pohlmann

Jahr: 2023

Verlag: Berlin, Stiftung Warentest

Standort: FMM 3 Poh



Alles, was Sie über Steuern im Ruhestand wissen müssen

Verfasser: Wolf-Dieter Tölle

Jahr: 2020

Verlag: München, FBV

Standort: FHK 1710 Töl



Die besten Steuertipps für den Ruhestand

konkreter Rat für die Steuererklärung als Rentner und Pensionär

Verfasser: Bernhard Schmid

Jahr: 2019

Verlag: München, C.H.BECK

Reihe: Beck kompakt

Standort: FHK 1710 Schm1



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: August 2023