

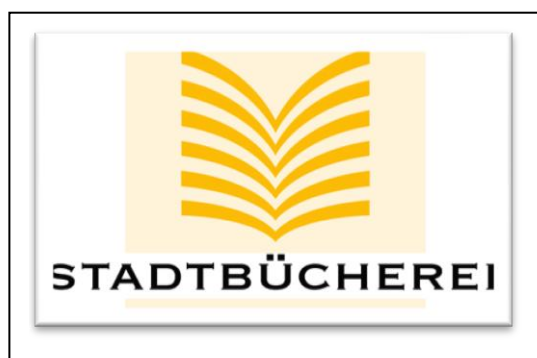
Medienliste für Senioren

Romane, Sachbücher, Hörbücher, DVDs

2014



Stadtbücherei Coesfeld
Walkenbrückenstraße 25
48653 Coesfeld
+49 2541 939-3100
stadtbuecherei@coesfeld.de



Romane:

Unvergessene Weihnachten

30 Zeitzeugen-Erinnerungen aus heiteren und aus schweren Zeiten 1923-1994. – Berlin : Zeitgut Verlag, 2007. – 185 S.

Weil Weihnachten stets auch ein Fest des Erinnerns und der Familie ist, ist es nur richtig, wenn wir gerade in diesen Tagen die guten und die schlechten Zeiten unserer Eltern, Großeltern und Urgroßeltern durchwandern.

2. Etage Senioren

Agus, Milena:

Die Frau im Mond : Roman. – München : dtv, 2012. – 188 S.

In einem kleinen sardischen Dorf findet die hübsche Bauerstochter keinen Mann. Als 1943 ein Witwer aus Cagliari auf ihrem Hof Unterschlupf findet und kurz darauf um ihre Hand anhält, ist die Familie glücklich. Doch reicht das als Basis für eine Ehe?

2. Etage Großdruck

Breyer, Charlotte:

Wolzig bis heiter : Geschichten rund um das Älterwerden. – Würzburg [u.a.] : Echter Verlag, 2006. – 78 S.

In ihrem Buch erzählt Charlotte Breyer kurze Geschichten vom Älterwerden und davon, wie man sich mit Veränderungen anfreunden kann. Dabei treffen wir Menschen, die ihr Alter lebensklug und glücklicherweise oft mit Humor betrachten und so Farbe in das Bild einer „ergrauenden Gesellschaft“ tragen.

2. Etage Senioren

Breyer, Charlotte:

Mein roter Ledersessel...und andere Geschichten vom Älterwerden. – Würzburg : Echter Verlag, 2012. – 96 S.

Beim Eintritt in den Ruhestand kann es ziemlich anstrengend zugehen, Unruhestand eben. Doch irgendwann sind diese Turbulenzen überstanden, und dann beginnt das, was man früher mit dem schönen Wort Lebensabend bezeichnete.

2. Etage Senioren Bek

Sachbücher:

Computer:

Apel, Peter:

Facebook für Einsteiger. – Berlin : Stiftung Warentest, 2013. – 224 S.

Schritt für Schritt führt dieser Ratgeber in die Nutzung des sozialen Netzwerks ein. Relevante Einstellungen und Nutzungsmöglichkeiten werden erläutert. Auch das Thema Sicherheit kommt zur Sprache.

1.Etage 55 plus Wcc 30

Born, Günther:

Computer : leichter Einstieg für Senioren. – München : Markt + Technik, 2010. – 352 S.

Der PC und seine Möglichkeiten werden vorgestellt. Erklärt werden alle relevanten Hardware-Komponenten, das Arbeiten mit Windows, die wichtigsten Dienstprogramme und die Microsoft-Anwendungssoftware, Internet, Pannenhilfe, Tipps und Tricks; mit Abbildungen.

1.Etage 55plus Wc

Collier, Marsha:

Facebook für Senioren für Dummies. – Weinheim : Wiley-VCH, 2012. – 269 S.

Eine Facebook-Anleitung in Großdruck, ergänzt durch einen Leitfaden für Twitter, zu Amazon-Produkt-Bewertungen und Reiseplattformen.

1.Etage 55plus Wcc 30

Forst, Marius von der:

Outlook : E-Mails, Kontakte, Termine. – Berlin : Stiftung Warentest, 2011. 160 S.

Seniorenratgeber, in dem alle wichtigen Funktionen des Microsoft-Kommunikationsprogramms Outlook vorgestellt werden.

1.Etage 55plus Wcr 81

Freunde finden im Internet

Berlin : Stiftung Warentest, 2009. – 160 S.

Umfassende Informationen zu sozialen Netzwerken, speziell für die Zielgruppe der Senioren.

1.Etage 55plus Wcc 30

Windows 8 für Senioren für Dummies

Weinheim : Wiley-VCH, 2013. – 374 S.

Die Einführung vermittelt Basiswissen im Umgang mit einem Windows-Computer und erläutert wichtige Funktionen und Möglichkeiten des Betriebssystems.

1.Etage 55plus Wco 1

Sport

Gerig, Urs:

Richtig Walken. – München : BLV, 2005. – 127 S.

Einführung in die Technik, Trainingsformen, Variations- und Kombinationsmöglichkeiten, Atemtechnik, Walken für Senioren etc.

1. Etage

Ybm Ger

Hollmann, Wildor:

Gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter. – Lahr : Kaufmann, 2006. – 151 S.

Der Nestor der deutschen Sportmedizin liefert Vorschläge für ein Ausdauertraining, das sämtliche Beanspruchungs-Schwachpunkte von Senioren berücksichtigt: Koordination, Flexibilität, Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

1.Etage

55plus

Vcm 6

Preuß, Peter:

Krafttraining für Senioren : muskuläre Fitness aufbauen, bewahren, steigern. – Königswinter : Heel, 2008. – 176 S.

Das Buch vermittelt ausgesuchte Übungen für das altersgerechte Training der wichtigen Muskelgruppen an Krafttrainingsgeräten, Kabel- und Seilzügen sowie Freihanteln. Außerdem enthält es Trainingspläne, die dabei helfen, das Krafttraining im Fitness-Studio oder auch zu Hause alters- und gesundheitsspezifisch durchzuführen.

1.Etage

Ybo

Müller, Mirko:

Schlauer reisen mit dem Internet. – Berlin : Stiftung Warentest, 2009. – 160 S.

Ratgeber, der die wichtigsten Aspekte des Reisens mithilfe des Internets behandelt.

1.Etage 55plus Cap

Rampe, Micheline:

Jeder will es werden, keiner will es sein : Alter als Herausforderung. – München : A-1-Verlag, 2006. – 214 S.

Sinnvolle Gestaltung und gesellschaftlicher Nutzen der Kompetenzen älterer Menschen: mit Beispielen bekannter „Senioren“.

1.Etage 55plus Gcu

Reif für die Bühne

: neue Stücke für Seniorentheater. – München : kopaed, 2010. – 211 S.

Spielvorlagen für die Seniorentheaterstücke „Silverday“ von Almut Baumgarten, „Vier Frauen und ein Störfall“ von Eva Pfister, „Blassblaue Dahlien“ von Andrea Badey, „Wir sind Wilhelmine!“ von Veronika Maruhn und „Mitbewohnerin gesucht“ von Jule Vollmer.

2.Etage Senioren Sdo

Hörbücher

Augustin, Anita:

Der Zwerg reinigt die Kittel. – Hamburg : HörbuchHamburg, 2012. – 4 CDs (ca. 310 Min.)

Sitzen vier Omas im Knast. Klingt wie ein Witz, aber Humor haben die Damen gerade keinen, dafür ein Problem. Schwere Körperverletzung, wahrscheinlich mit Todesfolge. Ursprünglich war das anders gedacht: Ferien für immer im Altenheim. Die Idee war gut, die Wirklichkeit nicht so. Club Tropicana hat zwar keine erwartet, aber diese Endlagerstätte für senile Altlasten auch nicht: talentfreie Zivis, verrückte Mitinsassen, sadistische Oberschwestern - irgendwann reicht's. Die vier Alten schlagen zurück, und das klingt schon wieder wie ein Witz, ist aber keiner.

1.Etage Hörbücher Senioren

Beckerhoff, Florian:

Frau Ella. – Hamburg : HörbuchHamburg, 2010. – 4 CDs (ca. 371 Min.)

Ella (87) und Sascha (30) sind im gleichen Krankenhauszimmer untergebracht. Als Ella für die Narkose-Einwilligung unter Drogen gesetzt wird, entführt Sascha sie zu sich nach Hause. Beide lernen einander kennen und schätzen.

1.Etage Hörbücher Senioren

Constantine, Barbara:

Und dann kam Paulette. – Berlin : Argon, 2013. – 5 CDs (ca. 340 Min.)

Der Rentner Ferdinand, der nach dem Auszug der Familie seines Sohnes allein auf seinem Bauernhof lebt und seine Enkel vermisst, wird hellhörig für die Probleme anderer Menschen und lädt sie nach und nach ein, bei ihm zu wohnen und sich gemeinsam zu unterstützen.

1.Etage Hörbücher Senioren

Ironside, Virginia:

Nein! Ich möchte keine Kaffeefahrt!. – Köln : Random House Audio, 2012.
– 4 CDs (ca. 300 Min.)

Sie ist mittlerweile fast 65 und hat vor einem Jahr wieder angefangen, Tagebuch zu führen. Ihre Jugendliebe Archie ist inzwischen an Alzheimer erkrankt und lebt in einem Heim. Dazu kommt, dass Maries Sohn Jack mit seiner Familie in die Staaten gezogen ist - und so beschließt sie, nach New York zu reisen. Im Flugzeug lernt sie Louis kennen, einen knapp 20 Jahre jüngeren Journalisten, der sich hals über Kopf in Marie verliebt - nicht ahnend, wie alt sie wirklich ist. Denn Marie hat sich einem Facelifting unterzogen...

1.Etage Hörbücher Senioren

DVDs

Best Exotic Marigold Hotel

Frankfurt am Main : Twentieth Century Fox Home Entertainment, 2012. –
1 DVD (118 Min.)

Evelyn (Judi Dench), Douglas (Bill Nighy), seine Frau Jean (Penelope Wilton), Graham (Tom Wilkinson), Muriel (Maggie Smith) und 2 weitere Fremde sind alle in den sogenannten besten Jahren und wollen ihren Lebensabend fern der Heimat in Indien verbringen. Doch ihr Entsetzen ist groß, als sich das viel gepriesene "Best Exotic Marigold Hotel" als halbe Ruine bzw. Baustelle entpuppt und der aufgeregte Hotelier Sonny (Dev Patel aus "Slumdog Millionär") ihnen erzählt, dass sie seine 1. Gäste überhaupt sind. Die rüstigen Pensionäre beschließen nach dem 1. Schock, sich mit der Situation zu arrangieren und das Beste daraus zu machen. Nach und nach bringt ihnen die fremde Kultur viele neue Erfahrungen und auch ein Stück neue Lebensfreude...

1.Etage Komödie

Bis zum Horizont, dann links!

Hamburg : Indigo, 2012. – 1 DVD (89 Min.)

Annegret Simon (Angelica Domröse) wird von ihrer Familie in eine luxuriöse Seniorenresidenz verfrachtet, für sie gleichbedeutend mit einem frustrierenden, fremdbestimmten Lebensabend. Zwar gibt es viel Programm und Bemühungen, aber das dient mehr der Kontrolle und Zwangsbeschäftigung als individuellem Freizeitvergnügen. Der grantelige Herr Tiedgen (Otto Sander) pflichtet ihr da völlig dabei. Unverhofft in den Besitz einer Pistole gekommen, bringt er kurzerhand die zu einem Rundflug gecharterte Propellermaschine unter Kontrolle und "entführt" etliche andere Senioren sowie eine Pflegerin ans Mittelmeer.

1.Etage Komödie

Das junge Alter

: zehn Filmbeiträge. – Köln : Ostendorf-Film, 2006. – 1 DVD (ca. 91 Min.)

Die DVD berichtet über Menschen, die ihre dritte Lebensphase aktiv gestalten: Ältere, die anderen Senioren helfen, selbst Fernsehen machen und Theater spielen, noch einmal die Uni besuchen oder ihr Wissen an interessierte Jüngere weitergeben.

1.Etage 55plus

Und wenn wir alle zusammenziehen?

Köln : Alive, 2012. – 1 DVD (ca. 100 Min.)

Fünf langjährige Freunde, fünf Charaktere, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten, trotz aller Gebrechen und Tücken, die mit dem Alter einhergehen, fühlen sie sich eigentlich noch vital, voller Energie. Um dem Altersheim zu entgehen, entwickeln sie einen kühnen Plan. Sie werden zusammenziehen und unter einem Dach gemeinsam den Rest ihres Lebens verbringen. Um das Miteinander in der Wohngemeinschaft leichter zu gestalten, heuert Jeanne den jungen Studenten Dirk an, dessen Anwesenheit verborgene Wünsche und bislang streng gehütete Geheimnisse an den Tag bringt.

1.Etage Senioren Komödie

Young@Heart

München : Universum, 2009. – 1 DVD (ca. 103 Min.)

Bob Cilman leitet einen Chor in Massachussets. Das Besondere daran: die Chormitglieder sind zwischen 75 und 92 und singen ihre ganz eigene Version von "Road to Nowhere" oder "Should I stay or should I go". Mit ihrem Programm sind sie in Amerika und Europa unterwegs...

1.Etage Senioren Musik