

ERREKURTSOAK INTERNETEN RECURSOS EN INTERNET

- www.todoancianos.com
- www.seg-social.es/imserso
- www.segg.es
- www.imsersomayores.csic.es
- www.cuidadoresdeancianos.com
- www.buscasalud.com
- www.ehu.es/aulasexperiencia
- www.bbk.es
- www.bizkaia.net/gizartekintza
- www.euskadi.net
- www.portaltercera.com.ar
- www.jubilatas.com
- www.losmayores.com
- www.jubilo.es

HEDABIDEAK

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Euskadi Irratian "Zaharrak berri" irratsaioa 7:15etik
8:00etara larunbat eta igandetan

En Euskadi Irratia el programa "Zaharrak berri" los sábados y domingos de 7:15 a 8:00

ERANDIOKO UDAL BIBLIOTEKAK

ALTZAGAKO BIBLIOTEKA ASTRABUDUKO BIBLIOTEKA
T. 944170071 T. 944672946
Liburutegi-erandio@euskalnet.net astlib@erandioko-udala.net

Katalogoa: www.euskadi.net/katalogobateratua

HELDU GARA

Guía de libros para la tercera edad LIBURUEN GIDA adinekoentzat



ERANDIO ELIZATEKO UDALA
KULTURA, GAZTERIA
ETA KIROLA ARLOA

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ALTZAGAKO BIBLIOTEKAN
ASTRABUDUKO BIBLIOTEKAN
BIBLIOTEKA BIETAN

INFORMAZIO OROKORRA
INFORMACIÓN GENERAL

- **Envejecer es vivir / Loles Díaz Aledo**
- **Envejecer con los demás / Rocío Fernández-Ballesteros**
- **Envejecer bien : qué es y como lograrlo / Rocío Fernández**
- **Saber envejecer : cómo, más y mejor / F.J. Flórez Tascón**
- **La aventura de envejecer : del mito de la menopausia al deterioro físico / Margarita Rivière**
- **La vejez / Simone de Beauvoir**
- **La vejez / Alicia Mederos**
- **La vejez y sus mitos / Jesús Sánchez-Caro**
- **Disfrutar de la vejez / B.F. Skinner**
- **Mujeres mayores**
- **La edad dorada : guía para entender y disfrutar la vejez / Alex Comfort**
- **Atención a las personas en situación de dependencia en España : Libro blanco**
- **Tercera edad y calidad de vida, aprender a envejecer / Luis M^a Gonzalo**



EN LA BIBLIOTECA DE ALTZAGA
EN LA BIBLIOTECA DE ASTRABUDUA
EN LAS DOS BIBLIOTECAS

SEXUALITATERA
SEXUALIDAD

- **Afectividad y sexualidad en la ancianidad**
- **Sexualidad en la vejez / Félix López Sánchez**



PSIKOLOGIA
PSICOLOGÍA

- **Cuide su mente / Rocío Fernández-Ballesteros**
- **Pasión por la vida : crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida / Anne Brennan**
- **Violencia en Casa / Pedro de Torres**
- **El poder gris : una nueva forma de entender la vejez / Félix López Sánchez**
- **La fuerza de la experiencia / Alfonso García**

HELDUAK LITERATURAN
LOS MAYORES EN LA LITERATURA

- **La sonrisa etrusca / José Luis Sampedro**
- **Falta alma / Javier García Sánchez**
- **SPrako tranvia / Unai Elorriaga**
- **Un tranvia en SP / Unai Elorriaga**

ALTZAGAKO BIBLIOTEKAN
ASTRABUDUKO BIBLIOTEKAN
BIBLIOTEKA BIETAN



HELDUAK HEZKUNTZAN
EDUCACIÓN PARA MAYORES

- ¡Las cosas del tráfico! / *M^a Cruz García*

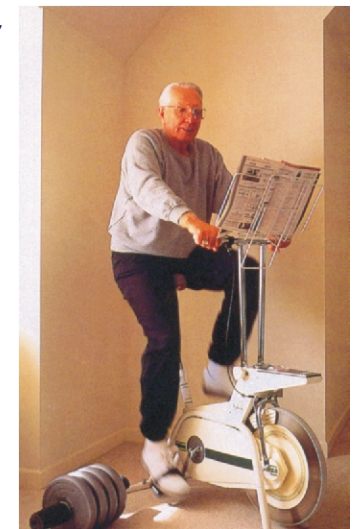
HELDUAK GIZARTEAN
LOS MAYORES EN LA SOCIEDAD

- Grupos de apoyo en la vejez / *Imanol Ormaza*
- Los problemas legales más frecuentes sobre la tutela, asistencia y protección de personas mayores / *Rosa María de Couto Gálvez*
- El edadismo contra “jóvenes” y “viejos” : la discriminación universal / *Martín Sagrera*
- Jóvenes de corazón : la utilidad de la vejez / *Antonio Álvarez Solís*
- El anciano en casa : guía de cuidados para familiares, auxiliares a domicilio, voluntariado y ancianos solos / *S. Gurpide*
- Viva la jubilación : reflexiones para comprender y vivir mejor la jubilación / *Lourdes Bermejo*
- Intervención social en gerontología : manual práctico
- El abuelo Andrés : cuando la convivencia se vuelve difícil / *M^a Jesús González Suazo*
- Hogar, dulce hogar / *Lourdes Bermejo*

EN LA BIBLIOTECA DE ALTZAGA
EN LA BIBLIOTECA DE ASTRABUDUA
EN LAS DOS BIBLIOTECAS

KULTURA ETA KIROLA
CULTURA Y DEPORTE

- Actividades físicas para mayores: las razones para hacer ejercicio / *A. Meléndez*
- Gimnasia para la osteoporosis / *Mia Schmidt*
- Cuide su cuerpo / *Rocío Fernández-Ballesteros*
- La actividad física en en la tercera edad : gimnasia en grupos, juegos y cuidados activos con ejercicios / *Martha Sharll*
- Fichas de ejercicios para la tercera edad / *Annick Louvard*
- Movimiento creativo con personas mayores / *Pilar Pont*
- Actividades de animación para la tercera eda / *Stella Choque*
- Ejercicios para combatir la artritis / *Dava Sobel*



ALTZAGAKO BIBLIOTEKAN
ASTRABUDUKO BIBLIOTEKAN
BIBLIOTEKA BIETAN

OSASUNA
SALUD

- Manual del técnico auxiliar de geriatría / *Luis F. Rodríguez*
- Enfermería geriátrica
- Cómo cuidar de tus padres cuando envejecen / *Donna Cohen*
- Comer bien para vivir mejor / *M^a José Roselló*
- Y cuando ocurre lo inevitable / *Rocío Fernández-Ballesteros*
- Los segundos 50 años : promover la salud y prevenir la incapacidad / *Robert L. Berg*
- La alimentación saludable en el mayor / *Luis Miguel Luengo*
- La picadura del Tábano : Lamujer frente a los cambios de la edad / *Elena Arnedo*
- La menopausia / *Pilar Martínez Ten*
- La incontinencia de orina : saber afrontar este impedimento físico / *Ingo Füsgen*



EN LA BIBLIOTECA DE ALTZAGA
EN LA BIBLIOTECA DE ASTRABUDUA
EN LAS DOS BIBLIOTECAS

OSASUNA
SALUD



- La enfermedad de Parkinson / *John M.S. Pearce*
- La menopausia: el pasaje silencioso / *Gail Sheehy*
- Geriatria clínica / *Robert L. Kane*
- Ante la enfermedad de Alzheimer / *Marga Nieto*
- Enfermedad de Alzheimer y demencias afines
- Lo “ suyo “ tiene solución: los problemas de la incontinencia urinaria / *Dr. Bermejo*
- La enfermedad de Alzheimer / *Elena F. Ochoa*
- ¿Dónde están mis zapatos? : el camino de mi padre a través del Alzheimer / *Brenda Avadian*
- Miedo a la osteoporosis: cómo prevenir y tratar con éxito la pérdida de masa ósea / *Reiner Bartl*