

Campanya d'animació lectora 2 0 1 0



-GUIA DE LECTURA-
Selecció bibliogràfica
Llibres Infomatius per a la Gent Gran

PSICOLOGIA

- BAYÉS, R. **Vivir: guía para una jubilación activa** (159 BAY viv)
- BURNS, D. **El manual de ejercicios de sentirse bien** (159 BUR man)
- CHOPRA, D. **Cuerpos sin edad, mentes sin tiempo** (159 CHO cue)
- GRAY, J. **La psicología del miedo y el estrés** (159 GRA psi)
- **Haz memoria: técnicas y ejercicios para no olvidar nada** (159 ROD haz)
- LECLERCQ, J. **La joia d'envellir** (159 LEc joi)
- MELGOSA, J. **Cómo tener una mente sana: guía práctica para cualquier situación** (615 MEL com) *
- MONTEJO, P. **Gimnasia para la memoria** (159 MON gim) *
- NEIMER, R. **Aprender la pérdida: una guía práctica para afrontar el duelo** (159 NEI apr)
- NULAND, S. **El arte de envejecer: recomendaciones del médico de cabecera...**(159 NUL art)
- ROJAS MARCOS, E. **Amigos: adiós a la soledad** (159 ROJ adi)
- ROJAS MARCOS, L. **La autoestima: nuestra fuerza secreta** (159 ROJ)
- ROJAS MARCOS, L. **La fuerza del optimismo** (159 ROJ fue)
- ROJAS MARCOS, L. **Nuestra incierta vida normal: retos y oportunidades** (159 ROJ nue) *
- WEINMAN LEAR, M. **¿Dónde he dejado mis gafas?: el cómo, cuándo y porqué de la pérdida normal de memoria** (159 LEA don)

MEDICINA I SALUT

- ALFARO, T. **Cuidados naturales para la edad de oro** (613 ALF cui)
- ARBEA, Luis. **SOS: conviviendo con la esclerosis múltiple** (616 ARB con)
- BAUER, J. A. **Fibromialgia: la curación es posible** (616 BAU fib)
- COOPER, K.H. **Control del colesterol** (612 COO con) *
- DE LA MORENA, E. **¿Qué me pasa, doctor?** (616 MOR que)
- EIERMAN, W. **El cáncer de mama** (618 EIE can)
- FIUZA ASOREY, M, J. **¿Qué es el parkinson?** (616 FIU que)
- **Guía práctica para estar en forma** (613 GUI)
- LAM KAM CHUEN. **Tai chi para mantenerse joven** (615 CHU tai) *
- **Larousse de los mayores** (613 LAR)
- LÓPEZ SÁNCHEZ, F. **Sexualidad en la vejez** (613 LOP sex)
- MELGOSA, J. **¡Sin estrés!** (616 MEL sin) *
- MIRADA, A. **Dar vida a los años : vivir bien la madurez** (613 MIR dar)
- MORITZ, A. **Limpieza hepática y de la vesícula** (616 MOR lim)

- **Natación terapéutica** (797 NAT)
- **Obesidad** (616 OBE)
- **Osteoporosis: mejora la salud de tus huesos** (616 OST)
- PAHLOW, M. **Las plantas medicinales y el tratamiento de las enfermedades de la tercera edad** (633 PAH pla)
- PRESLES, P. **Prevenir el cáncer, el infarto y el alzheimer** (616 PRE pre)
- SABBAGH, M. **Alzhéimer: guía práctica** (616 SAP alz)
- SALVADOR, J. **La diabetes** (616 SAL dia)
- SANZ MENGÍBAR, J. **Manual del masaje paso a paso** (615 SAN man) *
- SEIDEN, O. **Viagra: como atúa, efectos secundarios y contraindicaciones** (615 SEI via)
- TAGUCHI, Y. **La próstata** (616 TAG pro)
- TORREIGLESIAS, M. **Cuerpo en forma para saber vivir** (796 TOR cue)*
- TORREIGLESIAS, M. **El libro de la esperanza** (613 TOR lib)
- TORREIGLESIAS, M. **Mayores con salud** (613 TOR may) *
- TORREIGLESIAS, M. **Me duelen los huesos, doctor** (616 PAU med)
- TORREIGLESIAS, M. **Relajación para saber vivir** (615 TOR rel) *

ALIMENTACIÓ

- ADAM, C. **Cocina para dos** (641 ADA coc)
- BÉLIVEAU, R. **Los alimentos contra el cáncer** (616 BEL ali)
- CLAPÉS, J. **Comer bien con hipertensión** (641 CLA com)
- GRANDE COVIÁN, F. **Nutrición y salud** (613 GRA nut) *
- **Guía práctica de la dieta sana: una dieta equilibrada para vivir mejor. : alergias, carencias y trastornos alimentarios** (613 GUI) *
- KEMPE, C. **Cocinar para una persona sin desperdiciar nada** (641 KEM)
- MICHIELETTO, N. **Recetas sin gluten para celíacos** (641 MIN rec)
- ROSSELLÓ, M.J. **Comida sana: contiene la dieta de Saber Vivir** (641 ROS com) *

RELACIONS SOCIALS

- FERNÁN GÓMEZ, F. **Nosotros los mayores** (821 FER nos)
- HESSE, H. **Elogio de la vejez** (821 HES elo) *
- IBARRA, J. **Mis abuelos me cuidan** (613 MIS)
- MARTÍNEZ, R. **Cuando sea mayor : reflexiones sobre valores, familia y nuestros mayores** (308 MAR cua) *
- **MUJERES mayores.** 396 MUJ

- QUINTANA, P. **Nunca es tarde para leer: mujeres otoño y lectura** (028 QUI nun)

INTERNET

- **Cómo buscar en internet.** (004 COM)*
- DOMINGO, C. **No te quedes off-line** (J-004 DOM not)*
- MARTOS RUBIO, A. **Acceda al mundo sin salir de casa con internet** (informática para mayores) (004 MAR acc)

GERONTOLOGIA

- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. **Envejecimiento activo** (159 FER env)
- FERNÁNDEZ-BALLESTEROS, R. **Psicología de la vejez** (159 PSI)
- **Gerontología conductual : intervención y ámbitos de aplicación** (613 GER)
- **GUÍA de cuidados de personas mayores** (613 GUI)
- JACOBS, B. **Cuidadores. Una guía práctica para la supervivencia emocional** (159 JAC cui)
- LLAMAS OLIVERT, A. **Programa educativo de estilos de vida sanos en el anciano** (613 LLA pro)*
- **Manual de especialización para gerocultores y auxiliares geriátricos** (616 MAN)
- PÉREZ, A. **Cuidados de enfermería geriátrica en residencias asistidas** (616 PER cui)
- **Primeras Jornadas de Acción Preventiva de la Salud de las personas mayores** (613 JOR pre)

www.bibliotecaspublicas.es/lavall/



Regidoria de Cultura



Regidoria de Serveis Socials