

L'âge d'or, les cheveux blancs, et si on en parlait ...

N'hésitez pas à réserver !

Une thématique pleine de vitalité.



EX.1061176
305 WIE

Enfin senior !

Wiedmer, Jean-Pierre

Débats publics

Sens

Résumé : La société doit changer sa perception des seniors. Leur engagement dans la société est avéré. Ils apportent une connaissance précieuse, des expériences et des réseaux utiles à de nombreuses organisations. Cette révolution sociale passe nécessairement par les entreprises.



EX.1012302089
306 DUF

Le guide des super grands-parents

Prigent-Chesnel, Isabelle

Mango

Famille complice

Résumé : Un guide pratique et décalé pour être des grands-parents modernes et proches de leurs petits-enfants. Avec des témoignages et des conseils pratiques.



La nouvelle société des seniors

Guérin, Serge

Michalon

Essai

EX.1061175

305 GUE

Résumé : Alors que le vieillissement démographique généralisé constitue l'un des changements sociaux majeurs du XXIe siècle, étudie ses implications économiques, sociales et culturelles : emploi, financement des retraites, modes de vie, relations sociales, solidarité entre générations, allocation des ressources, habitat, prise en charge du grand âge, évolution des normes collectives, etc.



Profession grands-parents : tout ce qu'il faut savoir pour s'occuper de ses petits-enfants

Laban, Elizabeth

Trostler, Barbara

Laban, Myron

Marabout

EX.1065562

370 LAB

Résumé : Des conseils sur les relations entre grands-parents, parents et enfants, des trucs et astuces de la vie quotidienne (changer une couche, sécuriser sa maison, apporter les premiers soins) et des idées d'activités à faire avec les enfants : organiser une chasse au trésor, cuisiner, égayer l'heure du bain, faire un vide-grenier, visiter un musée ou voyager en voiture sans s'ennuyer.



Les quincados

Guérin, Serge

Calmann-Lévy

EX.1020626089

305.24 GUE

Résumé : Quincado est le terme désignant les quinquagénaires du XXIe siècle qui inventent un nouveau mode de vie pour accompagner le passage du temps. Adaptés aux bouleversements de la société contemporaine et eux-mêmes porteurs de changement, ils restent actifs et dynamiques pour prendre de l'âge sans vieillir.



Santé, activité physique et bien-être pour les seniors

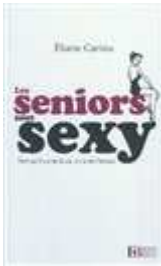
Chiron

Sport et santé

EX.1089691

610 SAN

Résumé : Les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées sont présentés. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.



Les seniors sont sexy : tant qu'il y a de la vie, il y a de l'amour

Cariou, Eliane

Editions François Bourin

Société

Résumé : En abordant la sexualité des plus de 50 ans et en témoignant de leur libido, l'auteure rétablit en quelque sorte le chaînon manquant dans la révolution des seniors.

EX.1061864

305.26 CAR



Vitalité senior : rajeunir par les soins naturels

Secondé, Jean-Claude

Dangles

Résumé : Ostéopathe et phytothérapeute, J.-C. Secondé propose une série de soins naturels spécifiquement adaptés aux seniors. Ils visent à entretenir leur vitalité et lutter contre un certain nombre de problèmes caractéristiques à cette période de la vie : dépression, angoisse, déclin des facultés cognitives. Il explique également comment soigner son hygiène de vie ou compenser certaines déficiences.

EX.1062789

610 SEC

Pour réserver vos documents

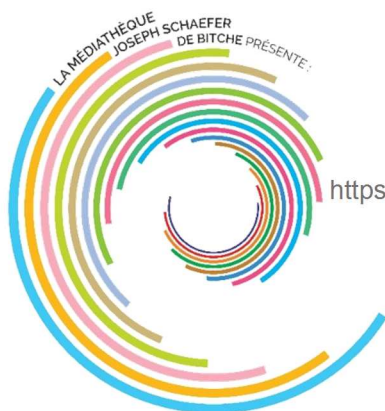
Rendez-vous sur le catalogue en ligne

<https://mediatheque-josephschaefer.c3rb.org/>.

Quand vos réservations seront disponibles, un mail vous sera envoyé pour que vous puissiez choisir un créneau horaire pour le retrait à la médiathèque.

Vous pourrez également réserver vos livres par téléphone dès aujourd'hui au 03 87 06 15 76 (du mardi au samedi 10h-12h/13h30-17h).

Un rendez-vous sera fixé à la médiathèque pour leur retrait aux horaires habituels d'ouverture.



RETROUVEZ NOUS SUR

<https://www.facebook.com/mediathequedepartementale.josephschaefer/>

<http://www.mediatheque-josephschaefer.fr/>