

# Ermua, Ciudad Amigable con las personas mayores

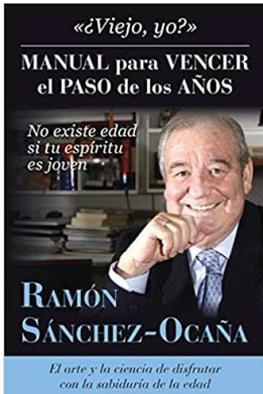
## *Ermua, Hiri Lagunkoia adineko pertonentzat*



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES. 1 de octubre  
ADINEKOEN NAZIOARTEKO EGUNA. Urriak 1



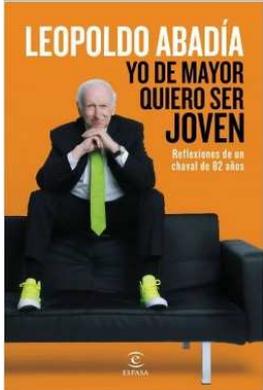
**bibliotecaermua**



### ¿Viejo YO?: manual para vencer el paso de los años / Ramón Sánchez-Ocaña

Arcopress, 2016

Atendiendo a la máxima de que los ochenta de hoy son los sesenta de ayer, Ramón Sánchez-Ocaña aborda en este libro el proceso vital que nos conduce a cumplir años con total naturalidad, sin dramatismos, sin traumas. En estas páginas, quien nos enseñó a prevenir antes que curar todo tipo de dolencias, nos brinda valiosas herramientas para ser conscientes de un proceso natural lleno de sabiduría. Envejecer es la única forma de vivir muchos años. Si deseamos vivir esta etapa del mejor modo posible, si no queremos perdernos el maravilloso otoño de nuestra vida... será necesario leer estas páginas. Reconocer el paso del tiempo nos lleva a una etapa vital más activa, saludable y llena de experiencias.

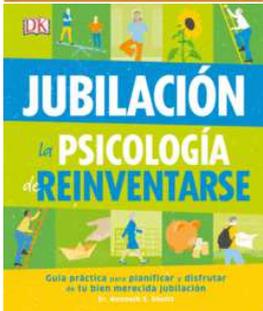


### Yo de mayor quiero ser joven / Leopoldo Abadía

Espasa, 2016

Tengo 82 años. Soy mayor y pertenezco a ese colectivo llamado tercera edad, ancianos, abuelos o viejos. Pero me siento joven, muy joven.

Muchas veces me he preguntado si es posible hacer feliz a los demás cuando ya he cumplido unos años, si puedo tomarme la vida con vitalidad sin que me miren raro, si puedo ser útil a los demás, si es bueno ser realista y pensar en el futuro, y, sobre todo, si puedo sentirme joven sin hacer el ridículo. Al final me he dado cuenta de que la juventud es una cuestión de actitud.

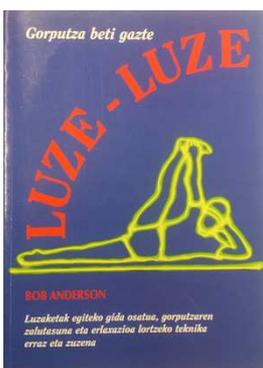


### Jubilación. La psicología de reinventarse / Kennteh S. Schultz, Megan Kaye, Mike Annesley

Penguin Random House, 2016

Guía práctica para planificar y disfrutar de tu bien merecida jubilación La jubilación es un momento de cambio, una invitación a comenzar de nuevo; pero es también un tiempo de dudas en el que cada decisión es importante. Este libro, documentado e inspirador, está pensado para guiarte en el viaje hacia tu futuro y ayudarte a hacer de la jubilación una etapa en la que disfrutes al máximo de cada día. Lleno de consejos y recomendaciones prácticas, da respuesta a todas tus dudas -independientemente de tu edad y tus circunstancias- y te ofrece estrategias para hacer más interesante este nuevo capítulo de tu vida.

## ARIKETA FISIKOA / ACTIVIDAD FÍSICA



### Luzetako gida osatua : gorputza beti gazte : luzaketak egiteko gida osatua, gorputzaren zabalatasuna eta erlaxazioa lortzeko teknika erraz eta zuzena / Bob Anderson

Integral, 2000

Pertsona aktiboek bizitza osoagoa bizi dutela deskubritzen ari gara. Indar handiagoa dute, gaixotasunari hobeago aurre egiten diote eta ez dute ildoak galtzen. Bere buruarekiko konfiantza handiagoa dute, ez dute hain deprimitzen eta askotan, zahartzaroan ere, proiektu berrietan energiaren lan egiten dute.

Azken urteotan, medikuntzako ikerketek erakutsi dute osasuna gutxitzeak jardura fisiko faltarekin lotura zuzena duela askotan. Gertakari horren kontzientzia, osasuna nola zaindu jakitearekin batera, bizimoduak aldatzen ari dira.

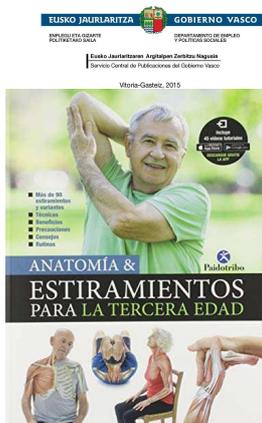
### Juegos de motricidad para la tercera edad / José M<sup>a</sup> Cancela Carral

Paidotribo, 2020



La práctica regular y sistemática del ejercicio físico a través del juego permite que el colectivo de personas mayores, aumente su nivel de socialización e integración. El juego es una herramienta fundamental en el desarrollo de actitudes y aptitudes en el ser humano, ya que la vida puede ser considerada como un juego. El juego es importante, pero tanto o más importante es cómo lo aplicamos, debido a ello los métodos de enseñanza desarrollados en un juego u otro son la clave del éxito, aspecto que el autor refleja en su obra a través de la pedagogía del juego, la dinámica de grupo.

<https://cutt.ly/Cf9sFF8>



**Anatomía & estiramientos para la tercera edad / M<sup>a</sup> José Portal Torices  
Paidotribo, 2019**

Esta obra ofrece un programa esmerado y minucioso de ejercicios que ayudan a estirar y desbloquear las diferentes partes del cuerpo, teniendo en cuenta la importancia de la respiración. Las numerosas y amplias fotografías facilitan la comprensión de las explicaciones, y las ilustraciones muestran precisas descripciones anatómicas de los músculos trabajados. Incluye también un apartado en el que se explican hábitos y prácticas saludables para mejorar la calidad de vida en la tercera edad.

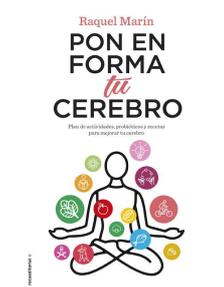
## **MEDIKUNTZA PREBENTIBOA ETA ELIKADURA MEDICINA PREVENTIVA Y ALIMENTACIÓN**



**Joven a los 100: todas las claves para vivir más y mejor / Ángel Durántez ; con la colaboración de Alberto Bravo**

La Esfera de los libros, 2020

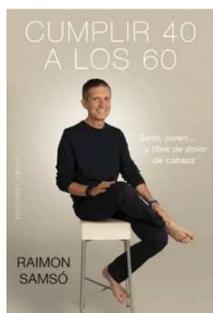
En este libro, escrito en colaboración con el periodista Alberto Bravo, nos da consejos de nutrición e información sobre suplementos alimenticios, ejercicios, estrategias para mejorar la calidad del sueño y nuevos recursos como la terapia de optimización hormonal bio idéntica o los aportes de la nanotecnología. Porque la salud es un continuum, un programa para siempre y no algo puntual, es por lo que hay que saber cuidarse día a día para vivir más y vivir mejor.



**Pon en forma tu cerebro: plan de actividades y recetas para mejorar tu cerebro / Raquel Marín**

Rocal, 2019

Un libro práctico, repleto de recetas neurosaludables creadas y elaboradas por la autora, junto con el cálculo nutricional de cada receta. Incluye planes para distintos momentos de la vida según los requerimientos de la actividad mental y emocional. Contiene información actualizada de las bacterias intestinales beneficiosas para la cabeza y de los nutrientes que necesitan. Todo ello en un diseño pensado para una fácil comprensión.



**Cumplir 40 a los 60 : sano, joven... y libre de dolor de cabeza / Raimon Samsó**

Obelisco, 2010

Descubre la experiencia del autor que consiguió todo eso, y además resolver sus graves crisis de dolor de cabeza (migraña) a través de una nueva alimentación.

Este relato testimonial revela una historia de superación real en la que el autor: recuperó la salud, mejoró su aspecto, forma física y energía, atrasó su reloj biológico un par de décadas, y se libró del sufrimiento del dolor crónico de cabeza.



**Adineko pertsonen elikadurari buruzko gida praktikoa / Virginia Andía, et. al.**

**Euskal Herriko Unibertsitatea, 2020**

Zahartze-tasak nabarmen egin du gora azken urteetan, bizi-itxaropenak gora egin eta arreta soziosanitarioa hobetu ahala. Mundu mailan, Espainia bosgarren dago 80 urteko edo gehiagoko biztanleriarik handiena duten herrialdeen zerrendan. Pertsona zaharrek arreta soziosanitario handia eskatzen duen biztanleria talde bat osatzen dute; arreta horrek zenbait esparru hartzen ditu barnean, hala nola nutrizio-arreta.

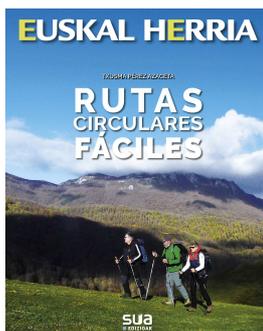


**Antiaging : cómo mantener tu piel más joven : consejos del dermatólogo / Ricardo Ruiz Rodríguez**

**Roca, 2017**

Un libro que explica de forma sencilla pero rigurosa y honesta, y sin ningún tipo de conflicto de intereses, lo que funciona y lo que no funciona en estética y qué esperar de cada técnica de dermatología estética. Creo que los dermatólogos somos afortunados de tener la gran oportunidad de educar a nuestros pacientes en el verdadero antiaging y de hacer llegar a la población información fiable de cómo envejecer más sanos y sobretodo más felices.

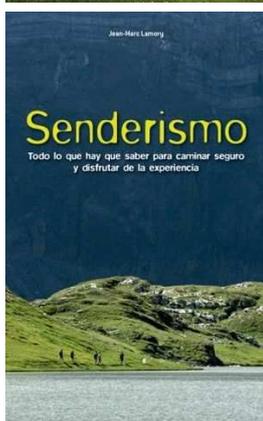
## XENDAZALETASUNA / SENDERISMO



**Rutas circulares fáciles / Txusma Pérez Azaceta**

**Sua, 2020**

45 recorridos fáciles por cimas, montes y valles de Euskal Herria.



**Senderismo : todo lo que hay que saber para caminar seguro y disfrutar de la experiencia / Jean-Marc Lamory**

**Acanto, 2019**

Este manual nos ofrece fuentes de información útiles, previene sobre los condicionantes del medio natural, aconseja con quién caminar, cómo elegir y organizar las excursiones, equiparse y hacer la mochila. Recuerda las necesidades del cuerpo en el curso de un esfuerzo, indica cómo caminar bien y dirigir las excursiones, sin olvidar la necesidad de prepararse. Diferencia entre peligros y riesgos y aconseja para evitar incidentes y accidentes. Tanto si somos excursionistas debutantes como experimentados, esta guía nos aportará conocimientos teóricos esenciales para movernos en todo terreno y circunstancia en las mejores condiciones de placer, confort y seguridad.

## AISIALDIA / OCIO



**Ocio valioso para un envejecimiento activo y satisfactorio / Manuel Cuenca Cabeza**

**CCS, 2018**

A menudo se oye hablar de la importancia del envejecimiento activo; sin embargo se desconoce que el ocio valioso ayuda a vivir mejor y a envejecer más satisfactoriamente. El ocio no es solo hacer algo que nos gusta, también puede ser hacer lo que nos motive y nos dé ganas de vivir. El verdadero ocio da sentido a la vida, aunque sea a través de acciones pequeñas. Este libro trata del ocio valioso y los beneficios que aporta a quienes lo practican.

# HERRITARREN PARTAIDETZA PARTICIPACIÓN CIUDADANA



Envejecer sin ser mayor : nuevos roles en la participación social en la edad de jubilación / Daniel Prieto Sancho, Diego Herranz Andújar, Pilar Rodríguez Rodríguez

Fundación Pilares para la Autonomía Personal, 2015

Esta nueva investigación confirma algo que todos percibimos, las nuevas generaciones de personas mayores despliegan comportamientos y demandas sociales muy diferentes a sus antecesores. Rechazan ser categorizadas en virtud de su edad e impugnan el rol clásico del “mayor”. Las estructuras sociales que daban sentido a ese rol en una etapa de la vida se han transformado y, en consecuencia, quienes ahora envejecen denuncian el sinsentido de una consideración con la que no se identifican y que, de hecho, no representan.

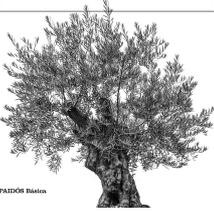
## ALDERDI PSIKOLOGIKOAK ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Envejecer con sentido : conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares / Martha C. Nussbaum, Saul Levmore

Paidós, 2018

Martha C. Nussbaum  
Saul Levmore

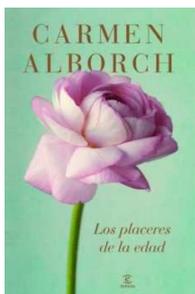
Envejecer con sentido  
Conversaciones sobre el amor,  
las arrugas y otros pesares



Una reflexión práctica y llena de lucidez sobre cómo abordar la vejez con entusiasmo y buen humor. No todos envejecemos igual, pero podemos aprender de experiencias compartidas y diferentes puntos de vista. Este libro combina cuidadosamente el enfoque de una pensadora con el de un abogado-economista para abrir un espacio de reflexión sobre una de las etapas vitales que merece mayor atención. Un libro lleno de reflexiones agudas, interesantes, y a menudo llenas de humor.

Los placeres de la edad / Carmen Alborch

Espasa, 2014



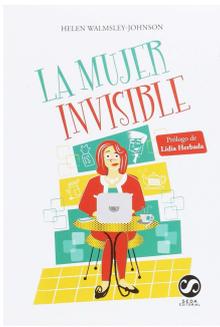
Ahora, con el aumento espectacular de la esperanza de vida saludable, los hombres y mujeres que se encuentran en el ciclo vital de la madurez reclaman el derecho a vivir con plenitud, y esa es precisamente la reivindicación que Carmen Alborch plantea en esta obra: **una reflexión acerca de diversos placeres** —la libertad, la amistad, la cultura, la familia, el cuidado, el amor, la participación, etc.— que adquieren una intensidad diferente precisamente cuando las responsabilidades de la vida laboral activa van decreciendo y se dispone de mucho más tiempo libre para reencontrarse y reinventarse.

Elogio de la experiencia : cómo sacar partido de nuestras vidas más longevas / Carl Honoré

RBA, 2019



Carl Honoré, analista social y cazador de tendencias excepcional que se dio a conocer por todo el mundo como abanderado de la revolución slow, sale ahora en defensa del envejecimiento sin estereotipos ni complejos. Por medio de testimonios muy significativos, este libro ensalza el valor de la experiencia, dignifica el cumplir años y nos enseña a disfrutar de las nuevas etapas de la vida de una forma más saludable.



**La mujer invisible / Helen Walmsley-Johnson**

**Libros de Seda, 2017**

Un libro que habla acerca de cómo envejecer: un libro que no insiste en cómo evitarlo, sino en disfrutar de la madurez, al tiempo que se crece y se prospera en el ámbito personal. En un tono honesto, divertido y a veces desafiante, la autora aborda el envejecimiento desde diversos puntos de vista: el miedo a lo que puede perderse (incluida la salud mental), la decadencia física del cuerpo y la manera de seguir en busca de aventuras cuando parece que las circunstancias juegan en nuestra contra.

**Calidad de vida y bienestar en la vejez / Carlos Freire Rodríguez, María del Mar Ferradás Canedo**

**Pirámide,**

**2016**

En consonancia con el nuevo paradigma de envejecimiento activo, las personas mayores pueden experimentar importantes aumentos y mejoras personales. En esta obra se ofrece una visión positiva y optimizadora del envejecimiento, centrándose en los recursos personales que pueden contribuir de forma significativa a que las personas mayores consigan una adaptación óptima a esta etapa. A lo largo del libro se analiza la importancia que adquieren para el bienestar psicológico de las personas mayores factores como la autoaceptación, la autonomía, la percepción de dominio de las demandas contextuales, las relaciones positivas con otras personas, las metas y proyectos vitales personales y el crecimiento personal.



## **ETXEBIZITZA / VIVIENDA**

**Manual de intervención en vivienda : mejora de la calidad de la vida de la vivienda de personas de perfil sociosanitario de Ermua / Tecnalia**

**Ayuntamiento de Ermua, Área Sociocultural, 2015**

El objeto de este manual es servir para identificar soluciones de apoyo innovadoras en la rehabilitación de viviendas con criterios de diseño universal, beneficiando a la población residente en Ermua y también al colectivo de agentes locales de la construcción, mejorando su formación y competitividad. Se pretende dar unas pautas que, a la hora de intervenir, la adecuación se haga con criterio y teniendo en cuenta las necesidades actuales y previsibles en un futuro cercano específicas de la persona residentes en esa residencia y/o sus cuidadores/as.



**Guía para una vivienda amigable /**

**Gobierno Vasco, Departamento de Empleo y Políticas Sociales, 2019**

El objeto de este manual es servir para identificar soluciones de apoyo innovadoras en la rehabilitación de viviendas con criterios de diseño universal, beneficiando a la población residente en Ermua y también al colectivo de agentes locales de la construcción, mejorando su formación y competitividad. Se pretende dar unas pautas que, a la hora de intervenir, la adecuación se haga con criterio y teniendo en cuenta las necesidades actuales y previsibles en un futuro cercano específicas de la persona residentes en esa residencia y/o sus cuidadores/as.



**Arquitecturas del cuidado : viviendas colaborativas para personas mayores, un acercamiento al contexto Vasco y las realidades europeas / Irati Mogollón García, Ana Fernández Cubero**

**Emakunde, 2016**

Ésta que tenéis entre manos es una investigación que ha querido ser un pequeño e intenso viaje a través del movimiento de viviendas colaborativas. Un recorrido de dos andenes: en el primero hemos recorrido el contexto vasco, el envejecimiento, el modelo de atención a la vejez que tenemos y las personas interesadas en las viviendas colaborativas para personas mayores que se están generando en este territorio. El segundo nos ha llevado a una importante cantidad y diversidad de referentes europeos de cohousing (de mayores, sólo de mujeres, intergeneracionales, mixtos...).



# INFORMATIKA / INFORMÁTICA



**Cómo buscar en Internet / Ana Martos Rubio**

**Anaya Multimedia, 2018**

Realizar búsquedas en Internet es una acción cotidiana, pero la Red no es solamente un receptáculo universal de conocimiento, sino también un mar de datos capaz de absorber, mezclar y confundir la información. Muchas veces la búsqueda no produce el resultado deseado. Esta guía le ayudará a filtrar sus búsquedas. Conocerá las técnicas necesarias para obtener lo que precisa conseguir o averiguar y, además, con garantía de que la información recibida es auténtica y fiable.

**Introducción a la informática / Ana Martos Rubio**

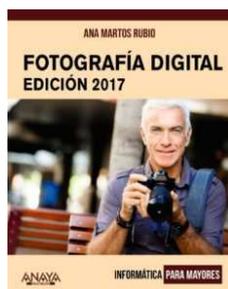
**Anaya Multimedia, 2020**



Esta guía le ayudará a entender la informática, a utilizarla y, además, a disfrutar de ella. Aquí tiene un método sencillo, una forma cómoda de acercarse al mundo del ordenador y de extraer todo su contenido práctico. Con unas instrucciones fáciles, claras y precisas, sin complicaciones ni tecnicismos. Todo está a su alcance.

**Fotografía digital / Ana Martos Rubio**

**Anaya Multimedia, 2017**



Aquí tiene un método sencillo, una forma cómoda de acercarse al mundo de la fotografía digital y de extraer todo su contenido práctico. Compruébelo. Esta guía le llevará de la mano paso a paso, con unas instrucciones fáciles, claras y precisas, sin complicaciones ni tecnicismos. Todo es visible y todo está claro.

# EMAKUMEA / MUJER

**Tan frescas: mujeres maduras en el siglo XXI / . Anna Freixas**

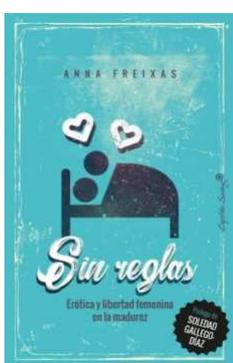
**Paidós, 2013**

Un libro que toda mujer a partir de los 40 años debería leer.

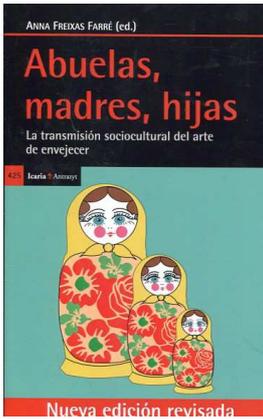
Una nueva generación de mujeres mayores comienza a asomar: son las hijas del rock & roll y del feminismo, que hoy tienen sesenta, setenta y ochenta años. Han roto muchos moldes, son independientes, activas y exigentes, y los estereotipos de la vieja modosita no le sirven. En este libro renovador y necesario, la autora pone nombre a un sinfín de temas y situaciones inéditas que experimentan las mujeres maduras de hoy.

**Sin reglas / Anna Freixas**

**Capitán Swing 2018**



Tras analizar la investigación y el conocimiento sobre el tema y las diversas posiciones teóricas que tratan de explicar la sexualidad después de la menopausia y las actitudes sociales y culturales al respecto, Freixas nos adentra en los grandes temas que afectan a la erótica femenina en la madurez. ¿Qué pareja desean las mujeres después de la etapa reproductiva?, ¿cómo se vive la sexualidad en nuestra sociedad globalizada, cuando no se dispone de una pareja cercana?, ¿cómo se viven las opciones sexuales diversas, más allá de la heterosexualidad?



**Abuelas, madres, hijas : la transmisión sociocultural del arte de envejecer / Anna Freixas Farré (ed.)**  
Icaria, 2015

A través del pensamiento feminista se plantea temas como la transmisión del saber de nuestras mayores, la salud y el bienestar desde una perspectiva femenina, la sexualidad en la vejez, el rol doméstico, los estereotipos o el trabajo remunerado y crea nuevas preguntas y dudas para el futuro: ¿Cómo podemos inventar la manera de establecer la continuidad de nuestra un discurso en el que nos reconozcamos y nos sintamos bien, ahora que hemos conseguido librarnos de tantos mandatos?

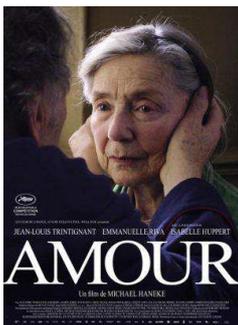
## ENTSAIOA | ENSAYO



**Otra vida por vivir / Theodor Kallifatides**  
Galaxia de Gutenberg, 2019

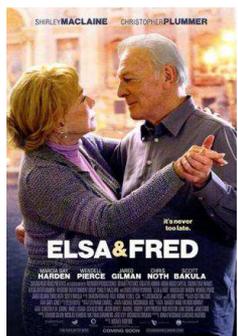
'Nadie debería escribir después de los setenta y cinco años', había dicho un amigo. A los setenta y siete, bloqueado como escritor, Theodor Kallifatides toma la difícil decisión de vender el estudio de Estocolmo, donde trabajó diligentemente durante décadas, y retirarse. Incapaz de escribir y, sin embargo, incapaz de no escribir, viaja a su Grecia natal con la esperanza de redescubrir la fluidez perdida del lenguaje. En este bellissimo texto, Kallifatides explora la relación entre una vida con sentido y un trabajo con sentido, y cómo reconciliarse con el envejecimiento.

## FILMAK | PELÍCULAS



**Amour / Michael Haneke (Dir.), 2012**

Georges y Anne, dos ancianos de ochenta años, son profesores de música clásica jubilados que viven en París. Su hija, que también se dedica a la música, vive en Londres con su marido. Cuando, un día, Anne sufre un infarto que le paraliza un costado, el amor que ha unido a la pareja durante tantos años se verá puesto a prueba.



**Elsa and Fred / Michael Radford (Dir.), 2014**

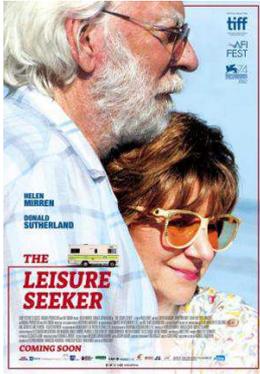
"Elsa y Fred" es la historia de dos personas que, al final del camino, descubren que nunca es demasiado tarde para amar y hacer que los sueños se hagan realidad.

Nueva versión y adaptación hollywoodense de la película argentina de 2005 del mismo nombre, dirigida por Marcos Carnevale.



### La mula / Clint Eastwood (Dir.), 2018

A Earl Stone (Eastwood), un octogenario que está en quiebra, solo, y que se enfrenta a la ejecución hipotecaria de su negocio, se le ofrece un trabajo aparentemente fácil: sólo requiere conducir. Pero, sin saberlo, Earl se convierte en traficante de drogas para un cártel mexicano, y pasa a estar bajo el radar del agente de la DEA Colin Bates (Cooper).



### El viaje de sus vidas / Paolo Virzì (Dir.), 2017

Ella y John están huyendo del cuidado asfixiante de sus médicos e hijos. John está perdiendo la memoria, es despistado pero tenaz. Ella es frágil pero a la vez ingeniosa. Su viaje a bordo de su fiel caravana los lleva desde Boston hasta Key West en los Estados Unidos. Compartiendo en su trayecto tanto momentos de alegría como de angustia, van recobrando así su pasión por la vida y su amor por los demás, mirando con perspectiva y de forma distinta todo lo que van dejando atrás. Hecho que les hace replantearse durante su aventura, cómo se ven el uno al otro.



### El último traje / Pablo Solarz (Dir.), 2017

Narra el viaje de Abraham (Miguel Ángel Solá), un sastre judío de 88 años que decide embarcarse en la aventura de encontrar a un viejo amigo que le salvó hace más de siete décadas de una muerte segura durante el holocausto, hacia el final de la ocupación Nazi.



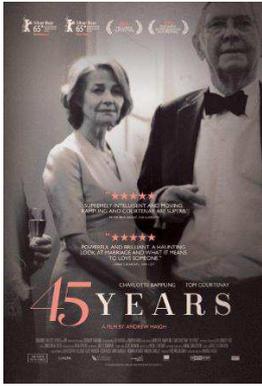
### El olivo / Iciar Bollain (Dir.), 2016

Alma tiene 20 años y adora a su abuelo, un hombre que lleva años sin hablar. Cuando el anciano se niega también a comer, la chica decide recuperar el árbol milenario que la familia vendió contra su voluntad. Pero para ello, necesita contar con la ayuda de su tío, una víctima de la crisis, de su amigo Rafa y de todo el pueblo. El problema es saber en qué lugar de Europa está el olivo.



### La juventud / Paolo Sorrentino (Dir.), 2015

Fred Ballinger (Michael Caine), un gran director de orquesta, pasa unas vacaciones en un hotel de los Alpes con su hija Lena y su amigo Mick, un director de cine al que le cuesta acabar su última película. Fred hace tiempo que ha renunciado a su carrera musical, pero hay alguien que quiere que vuelva a trabajar; desde Londres llega un emisario de la reina Isabel, que debe convencerlo para dirigir un concierto en el Palacio de Buckingham, con motivo del cumpleaños del príncipe Felipe.



### 45 años / Andrew Haigh (Dir.), 2015

Falta sólo una semana para el 45º aniversario de su boda, y Kate Mercer está muy ocupada con los preparativos de la fiesta. Pero entonces llega una carta dirigida a su marido, en la que se le notifica que, en los glaciares de los Alpes suizos, ha aparecido congelado el cadáver de su primer amor.



### La fiesta de despedida / Tal Granit, Sharon Maymon (Dir.), 2014

En una residencia de ancianos de Jerusalén, un grupo de amigos construye una máquina para practicar la eutanasia con el fin de ayudar a un amigo enfermo terminal. Pero cuando se extienden los rumores sobre la máquina, otros ancianos les pedirán ayuda, lo que les plantea un dilema emocional y los implica en una aventura disparatada.



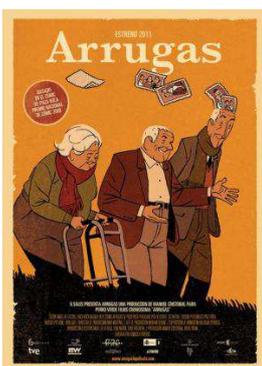
### Le Week-End / Roger Michell (Dir.), 2013

Nick y Meg, una pareja de maduros profesores británicos con los hijos ya independizados, deciden regresar a la romántica París muchos años después de su luna de miel, con motivo de su trigésimo aniversario, para intentar revitalizar su matrimonio.



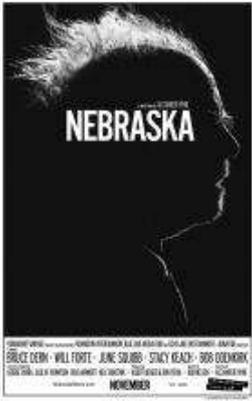
### El exótico Hotel Marigold / John Madden (Dir.), 2011

Un grupo de ancianos ingleses deciden disfrutar de su jubilación en Bangalore, una exótica población de la India, pero las diferencias culturales pronto se pondrán de manifiesto creándoles todo tipo de problemas.



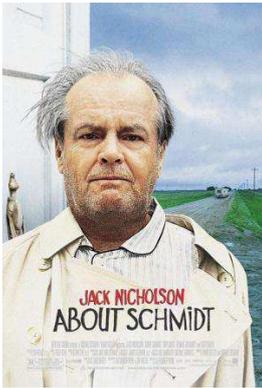
### Arrugas / Ignacio Ferreras (Dir.), 2011

Emilio y Miguel, dos ancianos reclusos en un geriátrico se hacen amigos. Emilio, que padece un principio de Alzheimer, cuenta inmediatamente con la ayuda de Miguel y otros compañeros que tratarán de evitar que vaya a parar a la planta de los desahuciados. Su disparatado plan tiñe de humor y ternura el tedioso día a día de la residencia, pues para ellos acaba de empezar una nueva vida. Largometraje de animación 2D para adultos, basado en el cómic homónimo de Paco Roca (Premio Nacional de Cómic 2008).



### Nebraska / Alexander Payne (Dir.), 2013

A Woody Grant, un anciano con síntomas de demencia, le comunican por correo que ha ganado un premio. Cree que se ha hecho rico y obliga a su receloso hijo David a emprender un viaje para ir a cobrarlo. Poco a poco, la relación entre ambos, rota durante años por el alcoholismo de Woody, tomará un cariz distinto para sorpresa de la madre y del triunfador hermano de David.



### A propósito de Schmidt / Alexander Payne (Dir.), 2002

Warren Schmidt (Jack Nicholson) se acaba de jubilar y se siente completamente desorientado. Además, no puede soportar la idea de que su única hija (Hope Davis) se case con un necio. Por si esto fuera poco, su mujer muere repentinamente. Tratando de darle algún sentido a su vida, decide emprender un viaje en busca de sus raíces. Después de cruzar el estado de Nebraska en caravana, llega a Denver, la ciudad donde vive su hija. Tras conocer a la familia del novio, tendrá todavía más razones para intentar que rompa su compromiso. Mientras tanto, mantiene una relación epistolar con un huérfano de seis años que vive en Tanzania y al que acaba de apadrinar



### El Sr. Henri comparte piso / Ivan Calberác (Dir.), 2015

El señor Henri acepta a regañadientes la idea de su hijo de alquilar una habitación para así no estar solo a su edad. La elegida es una joven estudiante, Constance Piponnier, pero lejos de caer bajo el encanto de la chica, Henri la utilizará para crear un verdadero caos familiar.



### The old man and the gun / David Lowery (Dir.) 2018

Narra una historia real, la de Forrest Tucker, un ladrón de bancos que pasó la mayor parte de su vida en la cárcel o intentando escapar de ella. De hecho, logró fugarse en 18 ocasiones y cometió su último atraco en el año 2000 cuando tenía 80 años.

## WEB BALIABIDEAK / RECURSOS WEB

Euskadi Lagunkokia prentsa - prensa: <https://cutt.ly/yf3vAyy>  
Bizkaiko Foru Aldundia – Baliabideen liburutegia / Diputación Foral de Bizkaia – Biblioteca de recursos: <https://cutt.ly/Ef3vLH6>

Todos estos documentos  
están disponibles en la  
Red de Lectura Pública de Euskadi

<https://www.liburubila.euskadi.eus>

Dokumentu guztiak eskuragarri daude  
Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean

**biblioteca**ermua.

Goienkale, z/g

Tfnoa: 943 17 92 12

[www.ermua.es/biblioteca](http://www.ermua.es/biblioteca)

