

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 21

PDF erstellt am: **29.05.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

**Air du temps****6 CONFIDENCES****Une BD pour les 8 à 88 ans**

Découvrez les aventures de *Mamette*, une grand-maman pétillante et optimiste. Interview de son créateur et une planche à lire.



K. Chagin

p. 14

**14 ENQUÊTE****L'expérience n'a pas de prix**

Dans plusieurs secteurs économiques, les employeurs sont contraints de faire appel à des retraités et à leur précieux savoir-faire.



Wolodia Jentsch

p. 32

**32 BIEN DANS SA TÊTE****Une danse qui stimule la joie de vivre**

Pas de figure imposée avec la Biodanza, ni de jugement sur soi et autrui. Objectif? Gagner en harmonie intérieure.

**34 APAISANT****Détendez-vous grâce au cœur**

La cohérence cardiaque, une technique simple pour mieux respirer et chasser le stress. Notre journaliste l'a testée pour vous.



B. Hassan

p. 64

**64 VOYAGE****Cette Sicile si chaleureuse**

Des temples grecs à l'Etna en passant par des paysages de rêve faits de plages de sable blanc et d'oliveraies, la plus grande île de Méditerranée est enchanteresse.

**Le cahier futé****38 Le jardin de Jacky**

Des plantes qui soulagent la rhinite allergique

**39 Votre argent** Divorcer avant la retraite, quelles conséquences?**41 Pro Senectute** A voir au festival intergénérationnel Visâges**43 Sexualité** La douleur ne doit pas gâcher le plaisir**Les rubriques****49 Les Raymondises****61 Livres**

Denis Alber

**63 Gastronomie**

Filet de renne  
de Bernard Ravet

**68 Les Jeux**

4 pages de réflexion  
et d'amusement

**73 Les Annonces**

Pratiques  
et efficaces

**60-77 Le Club**

340 billets gratuits

**82 Le quatre-heures**

En compagnie  
de Nicole Métral  
et sa tribu

Couverte: Nob