

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

## Inhaltsverzeichnis

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.01.2026

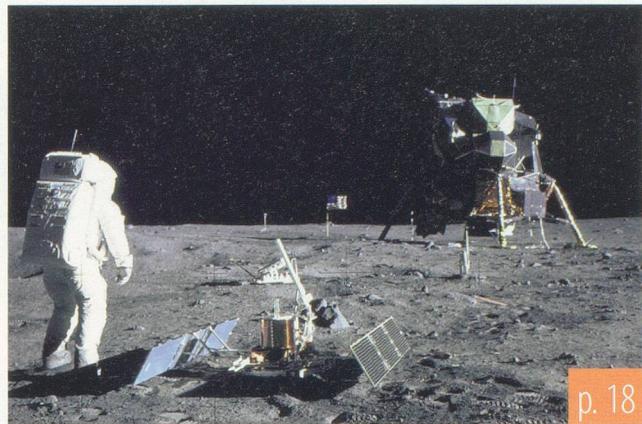
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Air du temps****6 CONFIDENCES**  
Beat Richner

Le pédiatre suisse repart en quête de dons pour que les hôpitaux Kantha Bopha au Cambodge continuent de sauver des centaines de milliers d'enfants.

**18 IL Y A 40 ANS...**  
**Premiers pas sur la Lune**

Le 21 juillet 1969, Neil Armstrong foule le sol lunaire. Des personnalités romandes nous racontent cette nuit que personne n'a oublié...



p. 18

Nasa/DR

**21 Bien dans son âge****31 MASSAGE BALINAIS**  
**Une vague de bien-être**

Par des mouvements à la fois doux et fermes, le massage balinais procure une véritable détente du corps et de l'esprit.



p. 31

Woloddja Jentsch

**34 SANTÉ**  
**Jambes douloureuses**

Des veines saillantes, bleuâtres et inesthétiques? Le diagnostic est simple, il s'agit de varices. Les progrès de la science permettent d'y remédier.

**56 COUPS DE CŒUR**  
**La Suisse romande à vous couper le souffle**

Si vous partez à l'aventure à deux pas de chez vous? C'est possible. Propositions d'escapades dans quelques-uns des plus beaux paysages du monde.

**64 VOYAGE**  
**Au fil du Nil**

Des mystérieuses pyramides aux temples d'Abou Simbel, l'Egypte n'en finit pas de fasciner. Remontez le temps en suivant le cours du plus grand fleuve d'Afrique.



p. 56

Office du Tourisme du Jura

Couverture: Photo Woloddja Jentsch

**Le cahier futé**

- 38 Vos droits
- 39 Votre argent
- 41 Trucs et astuces
- 42 Santé
- Bouffées de chaleur
- 43 Le Jardin de Jacky
- 45 Sexualité
- 46 Bricolage
- 47 Pro Senectute

**Les rubriques**

- 61 Livres
- 63 Gastronomie
- 68 Les jeux
- 74 Annonces
- 80 Le Club
- Offres spéciales pour nos abonnés
- 82 Le quatre-heures de Nicole Métral

**Appel aux lecteurs**

Vous faites chambre à part? Générations Plus a besoin de votre témoignage. Vous nous raconterez les raisons pour faire lit séparé.

Téléphonez à la rédaction au 021 321 14 21 ou envoyez un mail à mmuller@generationsplus.ch