

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 21

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: 30.06.2025

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

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.

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.



K. Chagin

Bien dans son âge

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.



Włodzia Jentsch

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.

Envie d'évasion

53 **THÉÂTRE**
Un deuxième acte enthousiasmant

Coup de projecteur sur des théâtres romands
qui allient audace, qualité et accessibilité
dans leur programmation.

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 enchantée.



B. Hassan

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 Visages
- 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

Couverture: Nob