

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 2

PDF erstellt am: **30.06.2024**

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://www.e-periodica.ch>

Air du temps

6 CONFIDENCES
Boris Cyrulnik

Le plus célèbre des psys français revient sur son propre passé: sa famille disparue dans les camps, son évasion et comment il s'est reconstruit.

23 VIE PRATIQUE
Manger bien et pas cher

Se nourrir à deux pour 10 francs par jour? *Générations Plus* a relevé le défi. C'est possible, à condition de lire nos conseils.



Wollpddja Jentsch

p. 23

Bien dans son âge

28 INFO OU INTOX?
Quand nos cellules rouillent

Les fabricants d'antioxydants vantent les vertus de leurs pastilles miracle. Et dire qu'elles sont inutiles!

30 SPORT FACILE
Retrouver la forme en se promenant

A partir de 50 ans, il ne fait pas forcément bon pratiquer certains sports. Quelles activités choisir? Comment s'y remettre? Suivez le guide...



Wollpddja Jentsch

p. 30

Envie d'évasion

50 EXPOSITION
Regards croisés

Picasso n'avait qu'un seul «Maître»: Cézanne. Une exposition unique rend hommage au talent de ces deux génies.

62 VOYAGE DANS LE TEMPS
Ces chrétiens qui protègent l'Arche perdue

L'Ethiopie est le berceau de mythes et de légendes extraordinaires. Partez à la découverte de cette terre mystérieuse et de ses églises taillées dans le roc.



p. 62

Couverture: photo Wollpddja Jentsch

Le cahier fûté

- 38 Vos Droits
- 39 Votre argent
- 41 Monsieur Vétérinaire
- 42 Le Jardin de Jacky
- 43 Santé: prévenir l'infarctus
- 44 Question de sexualité
- 45 Pro Senectute
- 47 Trucs et astuces
- 48 Psychologie



Les rubriques

- 61 **Gastronomie**
La recette facile de Gérard Rabaey.
- 68 **Les Jeux**
4 pages de réflexion et d'amusement.
- 74 **Les Annonces**
Pratiques, efficaces et avantageuses.
- 80 **Le Club**
Voyage lecteurs en Ethiopie. Offres spéciales pour nos abonnés.
- 82 **Le quatre-heures**
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu.