

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **17.07.2024**

### **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****CONFIDENCES****Stéphane Lambiel, un fils en or**

Le patineur de Saxon veut le titre olympique à Vancouver. Prétentieux? Au contraire, le champion du monde est resté le même depuis ses débuts.

**DOSSIER****Les aliments à mettre dans votre assiette**

Vive les tomates, les champignons, les carottes et les choux. A force de malbouffe, on avait oublié les vertus de ces produits de base.

**Bien dans son âge****BIEN DANS SA TÊTE****Des angoisses qui nouent**

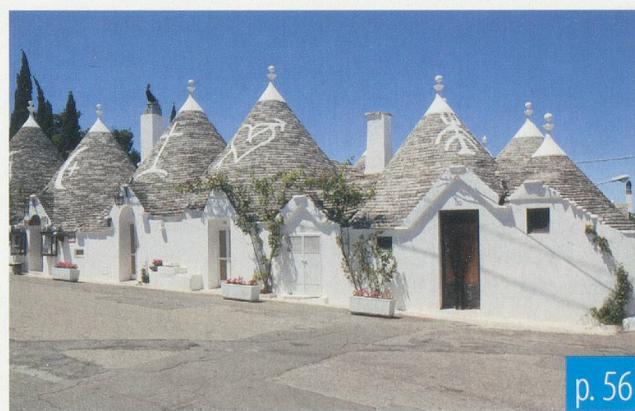
La méthode Rosen débarrasse les tensions musculaires dues aux émotions refoulées. Et elle nous aide à mieux respirer.

**SANTÉ****Mettez vos yeux à la gymnastique!**

Lutter contre la presbytie ou la fatigue oculaire en pratiquant le yoga du regard, c'est possible. Des exercices tout simples à pratiquer partout.

**Envie d'évasion****THÉÂTRE****Les poulets passent à table**

Un spectacle étonnant et contemporain à découvrir à Neuchâtel. Trois policiers racontent la solitude et le manque d'amour.

**VOYAGE****Trésors du sud de l'Italie**

Moins connue que d'autres au passé plus prestigieux, la région des Pouilles cache des merveilles comme les *trulli* et un château impérial initiatique.

Couverte: Photo Wolodja Jentsch

**Le cahier futé**

- 34 Vos droits
- 35 Votre argent
- 37 Vétérinaire
- 38 Le Jardin de Jacky
- 45 Pro Senectute
- Quel livre réunit les générations?
- 43 Sexualité
- Les caresses agréables

**Les rubriques**

- |  |  |
|--|--|
| 53 Livres                                | 70 Le Club                                       |
| 55 Gastronomie                           | 174 billets gratuits.<br>Raquette à Ovronnaz.    |
| Le palet au chocolat noir                | Offres de cadeaux<br>à prix réduits.             |
| 60 Les Jeux                              | 74 Le quatre-heures                              |
| 4 pages de réflexion<br>et d'amusement.  | En compagnie<br>de Nicole Métral<br>et sa tribu. |
| 66 Les Annonces                          |  |
| Pratiques, efficaces<br>et avantageuses. |  |