

Objekttyp: **TableOfContent**

Zeitschrift: **Génération 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.

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
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.

12 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

26 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.

31 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

50 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.

56 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.



B. Plucinski



Wolodja Jentsch



Lelepadò

Couverture: Photo Wolodja Jentsch

Le cahier futé

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



Les rubriques

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