

Objekttyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): - **(2011)**

Heft 23

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.library.ethz.ch)

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

**Air** du temps

**6 CONFIDENCES**  
**Madeleine Caboche, plus qu'une voix**  
 Elle ravit les auditeurs de la RSR depuis trente-sept ans. Son secret? Avoir toujours autant de plaisir au micro et veiller à se renouveler en permanence.

**12 DOSSIER**  
**Comment garder la ligne**  
 Loin des régimes à la mode, synonymes de frustration et d'une reprise de poids rapide, le seul moyen pour conserver une jolie silhouette fait appel au bon sens.

**Bien** dans son âge

**30 BIEN DANS SA TÊTE**  
**Le tai chi, une méditation active**  
 Au-delà d'une chorégraphie lente, cette méthode douce améliore la santé du corps et de l'esprit.

**32 ÉPILATION**  
**L'adieu aux poils**  
 La lampe flash: cette nouvelle technique indolore permet d'éradiquer définitivement les duvets disgracieux.

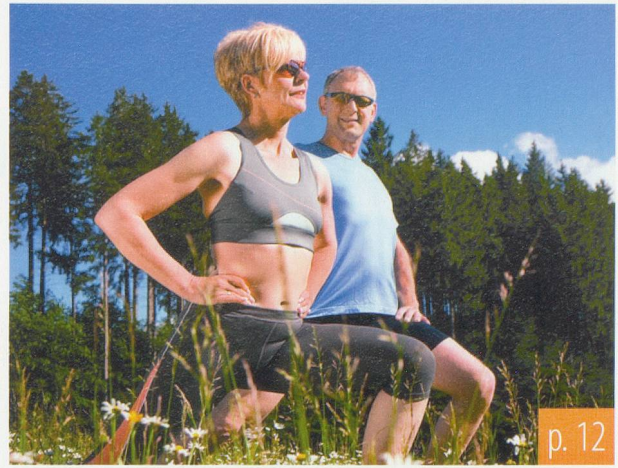
**Envie** d'évasion

**50 CROISIÈRE DE RÊVE**  
**Légendes celtiques**  
 Un voyage original pour découvrir par la mer les joyaux que sont Dublin, Edimbourg et Belfast, trois cités où flotte un parfum magique.

**54 GRAND ÉCRAN**  
**Redford, le cow-boy nostalgique**  
 A 75 ans, l'interprète génial de Jeremiah Johnson et réalisateur inspiré sort *The Conspirator*, un film historique qui va faire un carton.

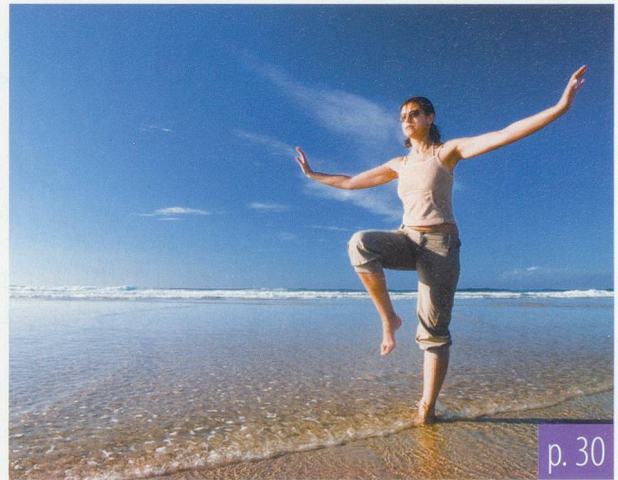
**Le cahier** futé

- 38 Vos droits
- 39 Votre argent  
Pourquoi rédiger un testament
- 41 Vétérinaire
- 42 Le jardin de Jacky
- 44 Trucs et astuces
- 45 Pro Senectute
- 47 Sexualité



Kzenon

p. 12



Nosha

p. 30



Ian Woolcock

p. 50

**Les** rubriques

- 25 Les Raymondises
- 57 Livres  
Christophe Büchi
- 59 Gastronomie  
Infusion de légumes de Bernard Ravet
- 64 Les Jeux  
4 pages de réflexion et d'amusement
- 70 Les Annonces  
Pratiques et efficaces
- 76 Le Club  
208 billets gratuits
- 82 Le quatre-heures  
En compagnie de Nicole Métral et sa tribu

Couverture: Wollodja Jentsch