

Objektyp: **TableOfContent**

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

Band (Jahr): - **(2013)**

Heft 46

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**10 CONFIDENCES**

Elle écrit, elle dirige un théâtre. Épouse, mère comblée et femme jusqu'au bout des ongles, la pétillante Yasmine Char nous dévoile les secrets de son bonheur.

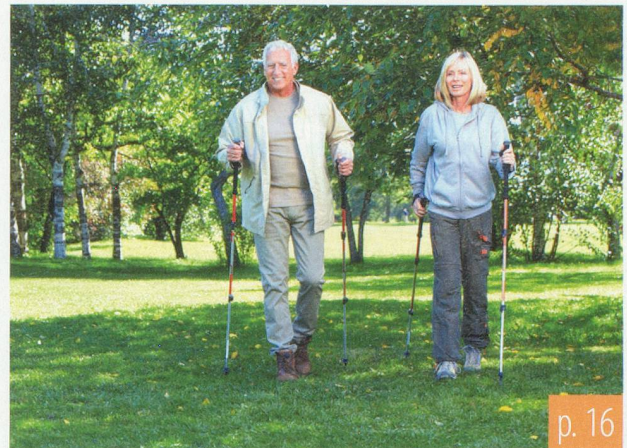


p. 10

Wolodja Jentsch

**16 DOSSIER**

Le sport, c'est la santé... à condition de bien choisir son activité physique. Sinon, gare aux blessures et autres désillusions.



p. 16

Kürhan

**21 SOCIÉTÉ**

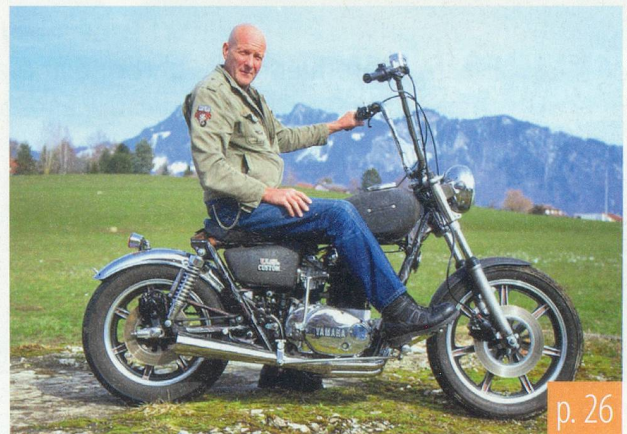
Tous réunis autour d'une grande table. Le repas familial du dimanche est à nouveau tendance.

**24 TÉMOIGNAGE**

La maladie de Galina a bouleversé sa petite-fille Anastasia. Pour lui dire son amour et son soutien, l'adolescente lui a écrit un poème.

**26 PASSION**

Les belles bécanes sont la passion du Bullois Rodolphe Vallélian et de sa compagne Marie-Noëlle Pasquier.



p. 26

Wolodja Jentsch

**28 BAL DE PRINTEMPS**

Entrez dans la danse avec Cité Seniors à Genève. Un rendez-vous incontournable, plein de joie et de rythmes, avec un véritable orchestre pour mener le bal.

**Bien** dans son âge**32 BIEN DANS SON CORPS**

On y revient toujours. Les bons remèdes de grand-mère pour soigner les petits maux du quotidien, quoi de mieux?



p. 32

DR

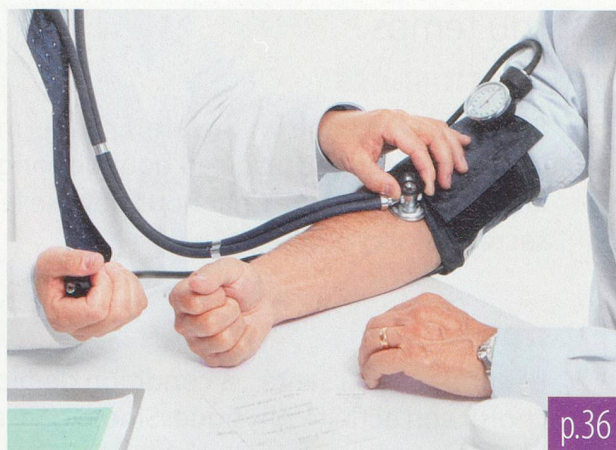
**34 MÉDECINE DE DEMAIN**

Le médecin du futur est déjà chez vous. Les smartphones peuvent et pourront être couplés avec de multiples dispositifs qui scruteront votre organisme.

# SOMMAIRE

## Bien dans son âge

**36 SANTÉ**  
L'hypertension se généralise avec l'âge. D'où l'importance de la surveiller de près et, pourquoi pas, chez soi? Nos conseils pour prendre soi-même sa tension.

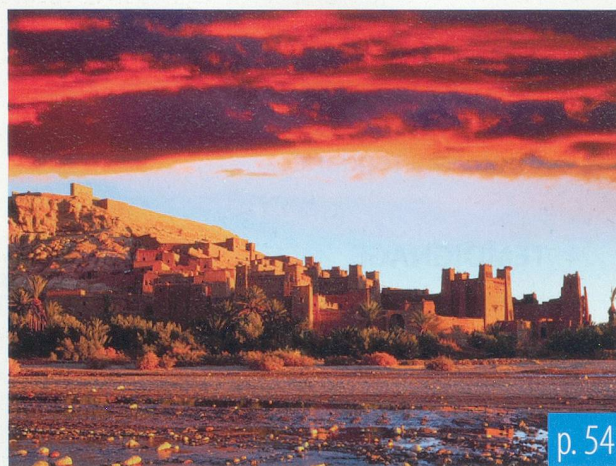


p.36

Kurhan

## Envie d'évasion

**54 ESCAPADE**  
Tout le monde ne le sait pas, mais le Maroc compte quatre anciennes capitales impériales, qui sont autant de délices pour les visiteurs.



p. 54

Galya Andrusikho

**57 BALADES D'ÉTÉ**  
*Généralions Plus* vous propose de partir en promenade durant tout l'été, avec deux marcheurs qui vous feront partager non seulement leurs itinéraires mais aussi les bonnes adresses de la région.

**61 ART LYRIQUE**  
Henry Purcell est entré dans l'histoire pour avoir écrit le premier opéra baroque anglais. Un chef-d'œuvre, *Didon et Enée*, qui a inspiré les musiciens jusqu'à aujourd'hui, dont les Who.



p. 65

Cristina Negoiita

**65 VOYAGE**  
Quand on dit Roumanie, on pense Dracula. Pourtant, le pays de Vlad l'Empaleur mérite d'être connu aussi pour les nombreux trésors culturels qu'il recèle et sur lesquels il veille jalousement.

## Fiches pratiques

- 42 Vos droits
- 43 Votre argent
- 45 Vétérinaire
- 46 Beauté
- 47 Informatique
- 48 Diététique
- 49 Santé
- 50 Pro Senectute
- 52 Sexualité



## Les rubriques

- |  |                         |
|--|-------------------------|
| 08 Les Raymondises                       | 53 TV-ciné-DVD          |
| 09 Courrier des lecteurs                 | Le zapping              |
| 14 Panorama Planète                      | 63 Livres               |
| 29 Les fantaisies de Jean-François Duval | Cédric Pignat           |
| 30 Panorama Santé                        | 69 Les jeux             |
| 40 Le regard de Salomé                   | 78 Les annonces         |
|  | 84 Le Club              |
|  | 166 billets offerts     |
|  | 90 Les balades de Félix |