

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2009)  
**Heft:** 4

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 14.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Air** du temps**6** **CONFIDENCES**  
**Beat Richner**

Le pédiatre suisse repart en quête de dons pour que les hôpitaux Kantha Bopha au Cambodge continuent de sauver des centaines de milliers d'enfants.

**18** **IL Y A 40 ANS...**  
**Premiers pas sur la Lune**

Le 21 juillet 1969, Neil Armstrong foule le sol lunaire. Des personnalités romandes nous racontent cette nuit que personne n'a oublié...

**Bien** dans son âge**31** **MASSAGE BALINAIS**  
**Une vague de bien-être**

Par des mouvements à la fois doux et fermes, le massage balinaise procure une véritable détente du corps et de l'esprit.

**34** **SANTÉ**  
**Jambes douloureuses**

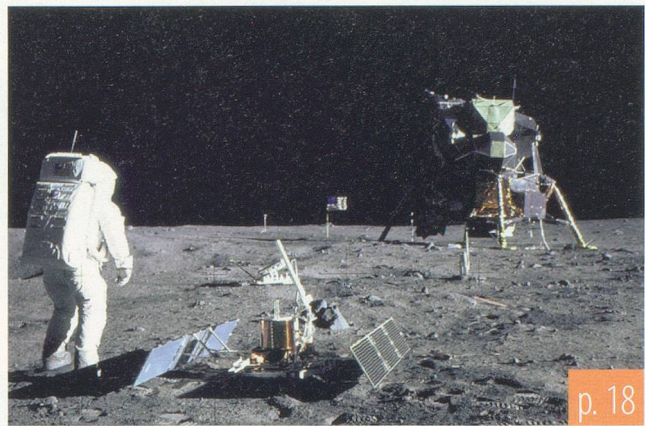
Des veines saillantes, bleuâtres et inesthétiques? Le diagnostic est simple, il s'agit de varices. Les progrès de la science permettent d'y remédier.

**Envie** d'évasion**56** **COUPS DE CŒUR**  
**La Suisse romande à vous couper le souffle**

Si vous partiez à l'aventure à deux pas de chez vous? C'est possible. Propositions d'escapades dans quelques-uns des plus beaux paysages du monde.

**64** **VOYAGE**  
**Au fil du Nil**

Des mystérieuses pyramides aux temples d'Abou Simbel, l'Égypte n'en finit pas de fasciner. Remontez le temps en suivant le cours du plus grand fleuve d'Afrique.



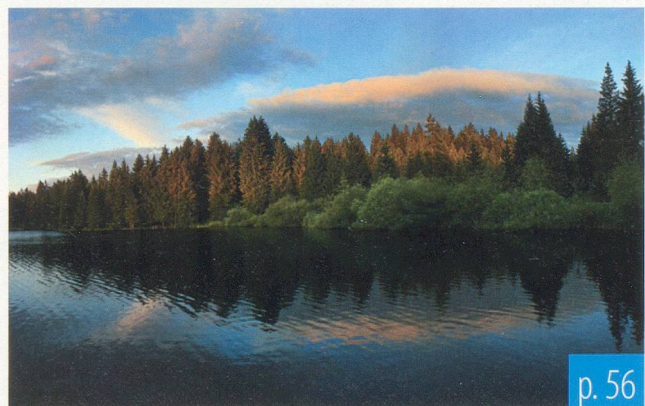
p. 18

Nasa/DR



p. 31

Wollodja Jentsch



p. 56

Office du Tourisme du Jura

Couverture: Photo Wollodja Jentsch

**Le cahier** futé

- 38 Vos droits
- 39 Votre argent
- 41 Trucs et astuces
- 42 Santé
- Bouffées de chaleur
- 43 Le Jardin de Jacky
- 45 Sexualité
- 46 Bricolage
- 47 Pro Senectute

**Les** rubriques

- 61 Livres
- 63 Gastronomie
- 68 Les jeux
- 74 Annonces
- 80 Le Club
- Offres spéciales pour nos abonnés
- 82 Le quatre-heures de Nicole Métral

**Appel** aux lecteurs

Vous faites chambre à part? *Générations Plus* a besoin de votre témoignage. Vous nous raconterez les raisons pour faire lit séparé.

Téléphonez à la rédaction au 021 321 14 21 ou envoyez un mail à [mmuller@generationsplus.ch](mailto:mmuller@generationsplus.ch)