

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2011)
Heft: 29

Werbung

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: 29.03.2025

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

Tyrol / Autriche

7 jours



Fr. 935.-
par pers. en ch. dble

Safari ski au Tyrol

Demi-pension, avec guide accompagnateur du 2^e au 6^e jour



DATES DES SÉJOURS 2012

8 au 14 janvier | 19 au 25 février
29 janv. au 4 fév. | 11 au 17 mars



LIEUX DE DÉPART

Ligne 1 : Sierre - Sion - Leytron - Martigny - Monthey - Chailly - Bulle - Fribourg / **Ligne 3 :** La Chaux-de-Fonds - Boudevilliers - Neuchâtel / **Ligne 4 :** Genève - Nyon - Morges - Lausanne - Yverdon - Payerne - Avenches - Berne Neufeld



INCLUS DANS LE PRIX

Voyage en car tout confort - air conditionné - frigo - W.-C. - vidéo - sièges inclinables - cale-pied - etc. » Le coup de fendant du patron à l'aller et au retour » Cocktail de bienvenue à l'hôtel » Hôtel Stern****, chambre double avec salle de bains, W.-C., etc. » Demi-pension » Soirée musicale » Guide accompagnateur du 2^e au 6^e jour » Boissons gratuites dans le car durant le voyage aller-retour



NON INCLUS DANS LE PRIX

Les repas de midi » Les boissons aux repas » **Les forfaits ski journaliers** » Assurance annulation et assistance obligatoire Fr. 33.- (sauf si vous êtes en possession du livret ETI ou d'une assurance similaire) » Suppl. chambre individuelle Fr. 80.- (limitées) » Supplément studio Fr. 55.- par pers.



FORFAITS SKI JOURNALIERS

(à payer sur place en espèces)

Moyenne des 5 stations

Adultes 45 € env. / Retraités 42 € env.



vos hôtel

Stern**** à Imst. Cadre sympathique, ambiance chaleureuse, atmosphère familiale et service accueillant. Ascenseur, salon, restaurant, terrasse, sauna panoramique, bains turcs, solarium, etc. Toutes les chambres avec salle de bains, W.-C., téléphone, TV satellite, minibar, sèche-cheveux, etc.

Devises : euros
Passport ou carte
d'identité valable obligatoire



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

www.buchard.ch

GARANTIE DE VOYAGE
Garantie pour l'aller et le retour
Voyages à l'étranger, la sécurité en plus

Une entreprise familiale à votre service depuis 1953 !
BUCHARD
Voyages
N°1 en Suisse romande

3 ADRESSES POUR MIEUX VOUS SERVIR

Les conditions générales de
BUCHARD Voyages S.A. s'appliquent

VALAIS
Tél. 027 306 22 30
Rte de Saillon 13
1912 Leytron
info@buchard.ch

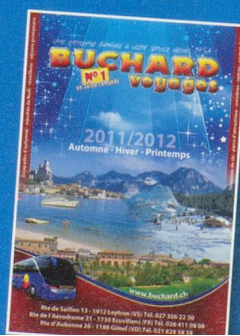
FRIBOURG
Tél. 026 411 08 08
Rte de l'Aérodrome 21
1730 Ecuwillens
ecuwillens@buchard.ch

VAUD
Tél. 021 828 38 38
Rte d'Aubonne 26
1188 Gimel
gimel@buchard.ch

Demandez notre catalogue
Automne - Hiver - Printemps

2011/2012 !

Escapades d'automne,
marchés de Noël,
réveillons, séjours
printaniers, semaines de
ski, parcs d'attractions,
croisières, opéras,
coursés d'un jour



Par ici la nature

C'est à Saint-Martin, petit village au cœur du val d'Hérens qu'habite Germaine Cousin-Zermatten. A 86 ans, cette Valaisanne d'exception transforme la nature en recettes saines et vivifiantes, en pom-mades, tisanes et remèdes salutaires. Nous vous invitons à découvrir son univers à travers une sélection de ses meilleurs ouvrages à un prix préférentiel pour nos abonnés.

Germaine Cousin-Zermatten
*Les bonnes soupes
de nos grands-mères*
Saines et vivifiantes



Cabédita
Collection Archives gourmandes

LES BONNES SOUPES DE NOS GRANDS-MÈRES

Composées de produits frais et naturels, les soupes contribuent à maintenir un bon équilibre dans votre alimentation et, au-delà de leur aspect convivial, elles apportent richesse et joie à votre corps. Pour ce livre, Germaine Cousin a choisi une cinquantaine de recettes succulentes que vous pourrez également enrichir à votre goût.

Prix spécial Club: 20 fr. au lieu de 23 fr.



CATAPLASMES, COMPRESSES

Ce recueil est une mémoire des recettes d'autrefois pour le bien-être de tous: il présente des «remèdes» recueillis avec patience pour soulager de nombreux maux comme rages de dents, sinusites, crises de foie et autres toux...

Prix spécial Club: 16 fr. au lieu de 19 fr.



CUISINE DES PRÉS ET DES CHAMPS

Des prés à l'assiette, il n'y a souvent que quelques pas à faire pour pouvoir confectionner plus de quatre-vingts recettes originales à base d'ail des ours, de pissenlit, sureau, primevère,

ortie, etc.

Prix spécial Club: 20 fr. au lieu de 23 fr.



L'INFLUENCE DE LA LUNE AU QUOTIDIEN

Les anciens, grâce à leurs dons d'observation, avaient des connaissances étendues et précises sur le «moment propice» pour agir dans leurs entreprises, cultures, élevages, travaux d'entretien et ménagers.

Germaine Cousin a recueilli ce savoir pour vous.

Prix spécial Club: 30 fr. au lieu de 33 fr.



LIQUEURS, APÉRITIFS ET SIROPS

Germaine livre de nouveau ses secrets qui, cette fois-ci, contribuent à réaliser de nombreuses recettes originales à base de petits fruits et de plantes fraîches de nos jardins, de nos montagnes ou du marché.

Prix spécial Club: 16 fr. au lieu de 19 fr.



SAVEUR ET VERTUS DES PLANTES SAUVAGES

Humez, choisissez, cueillez et confectionnez soupes, gratins, beignets, salades fleuries. Accueillez le visiteur avec un petit verre de cette «bouteille» où la feuille a partagé sa couleur

et la fleur son parfum.

Prix spécial Club: 30 fr. au lieu de 33 fr.



TISANES BIENFAISANTES

Depuis la nuit des temps, l'humanité découvre grâce à la confection de tisanes non seulement le plaisir que procurent leur goût et leur saveur, mais aussi les effets préventifs et bienfaitants de ces infusions réalisées avec des plantes de chez nous.

Prix spécial Club: 17 fr. au lieu de 20 fr.



PROMOTION COUP DE CŒUR: GERMAINE COUSIN, ENTRETIEN AU MAYEN (DVD)

Film, original et jamais vu à la télévision invitant à découvrir Germaine dans son royaume où elle a tout appris, tout reçu et d'où elle sait si bien nous transmettre son formidable savoir hérité de traditions ancestrales.

Prix spécial Club: 12 fr. au lieu de 15 fr.



LIVRE-CADEAU POUR TOUTE COMMANDE: GRANDS HÔTELS PALACES

De César Ritz au plus grand des chefs de cuisine, des femmes de chambre au concierge, du chauffeur à la décoratrice, chacun a un rôle essentiel à jouer à l'intérieur de ces bâtisses de rêve que sont les grands hôtels.

Valeur: 39 fr.

Bulletin de commande

Je commande:

- Ex. Les bonnes soupes (...) à **20 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. Cataplasmes (...) à **16 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. Cuisine des prés (...) à **20 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. L'influence de (...) à **30 fr.** (+frais d'envoi)

- Ex. Liqueurs, apéritifs (...) à **16 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. Saveur et vertus (...) à **30 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. Tisanes (...) à **17 fr.** (+frais d'envoi)
- Ex. DVD Germaine Cousin (...) à **12 fr.** (+frais d'envoi)

En remerciement de ma commande, je reçois le livre *Grands Hôtels Palaces*.

Nom:

Prénom:

Adresse:

Code postal:

Localité:

318 billets offerts

Equilibre-Nuithonie

10 places pour

KKQQ

Je 24 novembre à 20 h

Spectacle loufoque et critique vis-à-vis de notre monde de technologie.

10 places pour

ELEKTRO KIF

Ve 2 décembre à 20 h

La chorégraphe Blanca Li crée un spectacle éblouissant d'électro.

10 places pour

VY

Sa 3 décembre à 20 h

Michèle Nguyen revient sur scène, épaulée par une frêle marionnette.

Théâtre du Crochetan

Monthey

10 places pour

RHINOCÉROS

Ve 25 novembre à 20 h 30

Les arts du théâtre et de la marionnette s'associent pour raconter la fable d'une étrange maladie qui transforme les humains en rhinocéros.

10 places pour

JETUILNOUSVOUSILS

Ve 2 décembre à 20 h 30

Les spectacles de danse d'Alias sont marqués par leur fluidité. Cette création joue sur les rapports entre l'individu et le groupe.

10 places pour

VOYAGEURS IMMOBILES

Sa 10 décembre à 20 h 30

La Compagnie Philippe Genty s'ingénie à faire un résumé du monde.

Théâtre Co²

La Tour-de-Trême

10 places pour

MONSIEUR BONHOMME ET LES INCENDIAIRES

Je 17 novembre à 20 h 30

Père tranquille et patron d'une petite industrie prospère, il n'aspire qu'à vivre paisiblement dans sa maison, hypersécurisée.

100 billets

Fondation Pierre Gianadda

MONET AU MUSÉE MARMOTTAN ET DANS LES COLLECTIONS SUISSES

Jusqu'au 20 novembre

Cette exposition offre un voyage où la réalité est recomposée à partir de la lumière à laquelle l'artiste fait subir des variations infinies.

Fribourg

Théâtre de Vevey

10 places pour

MONSIEUR BONHOMME ET LES INCENDIAIRES

Je 8 décembre à 19 h 30

Père tranquille et patron d'une petite industrie prospère, il n'aspire qu'à vivre paisiblement dans sa maison, hypersécurisée.

10 places pour

LES MARIONNETTES DE SALZBOURG

Di 11 décembre à 17 h

Pas facile de s'occuper de la ribambelle d'enfants d'un veuf quand on est une future religieuse!

Théâtre du Passage

Neuchâtel

8 places pour

LE DÉSORDRE DES CHOSES

Ma 15 novembre (4 places)

et me 16 novembre (4 places) à 20 h

Deux solitudes, deux vies qui n'existent plus aux yeux des autres. Entre rire et mélancolie.

22 places pour

LES BIJOUX DE LA CASTAFIORE

Ve 18 novembre à 19 h,

sa 19 et di 20 à 17 h (tickets répartis sur les 3 soirs)

Tintin, et Milou sont de retour. Ils reviennent dans cette fausse affaire policière qui a pour seul cadre, le château de Moulinsart.

Cinéma LUX

Les Breuleux (JU)

20 places pour

LES PROPHÈTES DU TEMPS

Je 17 nov. ou di 20 nov. à 20 h

Les Watterschmöcker du Muotatal prédisent la météo six mois à l'avance, à l'aide d'une fine observation de la nature et de la faune.

POUR GAGNER DEUX INVITATIONS

PAR SMS: tapez PLUS, après un espace écrivez le mot souligné du spectacle auquel vous voulez assister et vos coordonnées complètes, puis envoyez au 959 (1 fr.90/sms).

PAR CARTE POSTALE: écrivez-nous à quel spectacle vous voulez assister et envoyez vos coordonnées à *Générations Plus*, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne. Les gagnants seront avertis une semaine avant le spectacle.

EXPLORATION DU MONDE

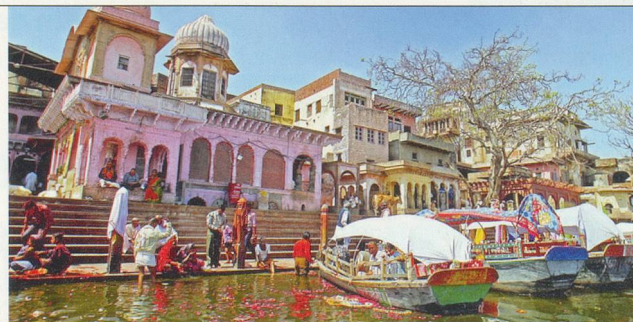
60 places pour

L'INDE AU MILLIARD DE REGARDS

Du 18 novembre au 7 décembre

Film conférence de Lionel et Cyril Isy-Schwart

A faire valoir dans dix villes vaudoises et valaisannes. Programme complet sur www.explorationdumonde.ch





André Rieu

Entouré de 50 musiciens dans des décors sublimes, le violoniste néerlandais interprète Mozart et Beethoven aussi bien que... *La Bamba*.

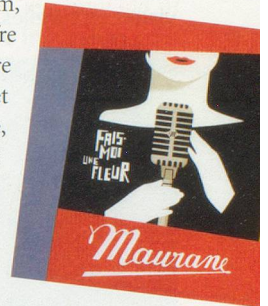
GAGNEZ DES BILLETS VIP POUR LE CONCERT EXCEPTIONNEL D'ANDRÉ RIEU

Samedi 25 février 2012 à 20 heures. *Généralions Plus* et son partenaire *Opus One* offrent 18 billets en première catégorie d'une valeur de 130 fr.

10 CD à gagner

FAIS-MOI UNE FLEUR DE MAURANE

Dans son dernier album, la chanteuse belge offre douze petits bijoux entre jazz, gospel, reggae et tango. De sa voix chaude, elle chante l'amour tout court et celui de la vie, décrits par Juliette, Julien Clerc et d'autres auteurs de talent. A écouter et réécouter, seul ou à deux.



Miel un bienfait de la nature



DR

L'automne arrive, profitez de notre offre de miels monofloraux pour vous préparer à la saison hivernale en renforçant vos défenses immunitaires.

Les premiers inscrits recevront une plaquette explicative sur le monde des abeilles et du miel. Attention: exemplaires en nombre limité!

+ Participation aux frais d'emballage et d'expédition 6 fr. 50

DÉSIGNATION DES MIELS	CARACTÉRISTIQUES	PRIX DE VENTE	OFFRE LECTEUR
THYM 500g	Il est plus ou moins foncé avec une saveur assez forte. Recommandé dès les premiers froids.	13 fr.	11 fr.
ORANGER 500g	Jaune, ambré, transparent et onctueux, il a une saveur très agréable. Douce nuit.	13 fr.	11 fr.
CITRONNIER 500g	Blanc, crémeux avec un parfum délicat. Léger goût d'agrumes.	13 fr.	11 fr.
ROMARIN 500g	Miel très clair et d'une saveur douce et délicate. Consistance onctueuse.	13 fr.	11 fr.
LOT DE 6 MIELS 45g	Un lot de dégustation de 6 miels variés avec des goûts très différents.	14 fr. 50	12 fr.
GELÉE ROYALE BIO 100% PURE	Gelée royale bio pure en flacon Airless 30 g pour une cure d'un mois. Un concentré d'énergie. Vitamines, acides aminés, oligoéléments, sels minéraux: – flacon sous vide, à l'abri de l'air et de la lumière – un conservation parfaite après l'ouverture – dosage facile: 4 pressions par jour (1 g)	49 fr.	39 fr.
PAIN D'ÉPICE CHOCOLATÉ AUX ÉCORCES D'ORANGE	Elaboré à base d'ingrédients naturels, c'est une saine gourmandise. Une recette artisanale pour obtenir un moelleux et une douceur incomparables	6 fr. 70	5 fr. 30

JE COMMANDE:

- Miel de thym
 Miel d'oranger
 Miel de citronnier
 Miel de romarin
 Lot de 6 miels
 Gelée royale bio
 Pain d'épice chocolaté

Nom/Prénom _____

Adresse _____

NPA / Localité _____

Signature _____

Généralions Plus, rue des Fontenailles 16, 1007 Lausanne – 021 321 14 21 – www.generationsplus.ch

Magnifiques Madras

Du 11 au 23 mars 2012

Les parfums de l'Inde du Sud

Générations Plus et Tourisme Pour Tous vous proposent de découvrir une région luxuriante, emplie de senteurs épicées et riche en visites culturelles. Dépaysement et enchantement garantis.



NOS PRESTATIONS

- Vols Emirates de Genève à Madras et de Cochin à Genève (via Dubaï) en classe éco.
- Taxes d'aéroport et hausse carburant (val. des taxes 27 fr., septembre 11)
- Circuit en bus selon programme
- Trajet en train et croisières selon programme
- 10 nuits dans des hôtels de catégorie moyenne
- 1 nuit en péniche
- Pension complète

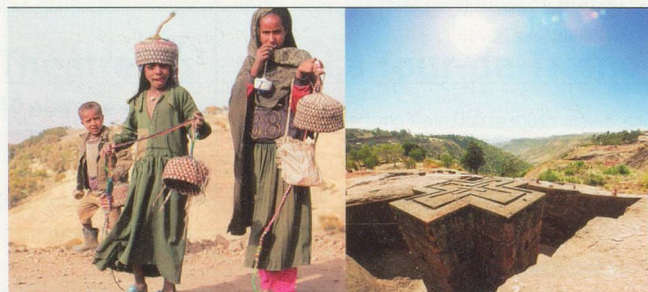
- Toutes les entrées et visites mentionnées au programme
- Guide local francophone permanent, de Madras à Cochin
- Accompagnant francophone de / à Genève
- Documentation de voyage
- Possibilité de prolonger ce circuit par quelques jours de vacances balnéaires à Goa ou par une cure ayurvédique dans la région de Trivandrum!

NON INCLUS

- Visa pour l'Inde (80 fr. + frais de traitement)
- Assurance obligatoire multirisque
- Frais de dossier

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double	3495 fr.
Prix en chambre double non-abonné	3645 fr.
Supplément chambre individuelle	790 fr.



Visite chez la reine de Saba

du 27 janvier au 11 février 2012

L'Ethiopie et ses fabuleux trésors

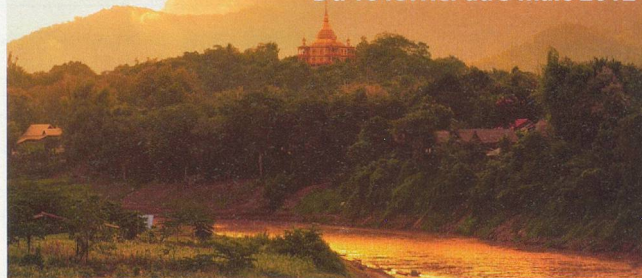
Le pays que nous connaissons sous le nom d'Ethiopie a été, depuis la plus haute Antiquité, celui des royaumes mystérieux tel le pays de Pount, terre d'origine des dieux pour les anciens Egyptiens. Aujourd'hui, cette extraordinaire richesse est devenue accessible au tourisme culturel dans de bonnes conditions. Suivez *Générations Plus* et son partenaire *Géo-Découverte*.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	5650 fr.
Prix en chambre double non-abonné	5850 fr.
Supplément chambre individuelle	450 fr.

Périple de rêve au Laos et au Cambodge

Du 18 février au 3 mars 2012



Du Triangle d'Or aux temples d'Angkor

Bienvenue au Laos! Longtemps secret, ce pays du Sud-Est asiatique laisse entrevoir ses trésors au monde extérieur. Des trésors culturels, bien sûr, tels que la paisible sérénité de ceux de Luang Prabang... mais aussi la luxuriante exubérance de la flore et de la faune, à l'image de l'impresionnante puissance du Mékong. Dès lors, comment ne pas succomber à son charme et à celui de son voisin, le Cambodge? Un voyage aux allures d'aventure auquel vous invitent *Générations Plus* et son partenaire *L'Atelier du voyage*.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	3850 fr.
Prix en chambre double non-abonné	4050 fr.
Supplément chambre individuelle	580 fr.

Merveilles de l'Asie centrale

Du 11 au 23 avril 2012

Sur les pas de Tamerlan en Ouzbékistan

Généralions Plus et Tourisme Pour Tous vous invitent à les suivre sur la route de la soie et proposent une incursion passionnante au Turkménistan. Un voyage féerique accompagné par notre rédacteur en chef Jean-A. Luque.



1^{er} ET 2^e JOURS Vol via Istanbul à destination de Tachkent. Arrivée dans la nuit, accueil et transfert à votre hôtel pour un repos mérité. Puis découverte de Tachkent, la paisible capitale du pays. Ses longs boulevards bordés de verdure sauront vous séduire.

3^e JOUR Le matin, départ à travers les champs de coton, puis dans la campagne ouzbèke, jusqu'à Samarcande. Premières découvertes de cette ancienne étape sur la route de la soie, vieille de plus de deux mille cinq cents ans.

4^e JOUR Visite de la ville, de son splendide centre culturel, intellectuel et artistique qu'elle doit à Tamerlan, émir du XIV^e siècle. La place du Registan, entourée de trois médersas

(écoles coraniques), ne manquera pas de vous éblouir par sa majesté. Visite d'une célèbre cave à vin et dégustation.

5^e JOUR Trajet à travers des paysages de plus en plus arides jusqu'à Bouchara. Surnommée La Noble, elle était il y a 2500 ans déjà un important centre de commerce sur la route de la soie. Le soir, démonstration et dégustation de piov chez l'habitant.

6^e JOUR Visite à pied des éblouissants monuments, fiers témoins du passé. Les nombreuses échoppes invitent à la flânerie et aux achats! Dîner spectacle folklorique.

7^e JOUR Départ vers la frontière, passage au Turkménistan. Premières découvertes de Mary (anciennement

Merv), située dans une grande oasis au milieu du désert de Karakoum.

8^e JOUR Visite de la ville, de son Musée d'histoire qui attire les visiteurs par son impressionnante collection de trouvailles archéologiques, de tapis turkmènes, de robes nationales et d'argent. Découverte des sites de l'ancien Merv qui s'étale sur 100 km². En fin de journée, vol pour Ashgabat.

9^e JOUR Découverte d'Ashgabat, ville «posée» dans une vallée pittoresque sur les contreforts de Kopetdague. Visite de la forteresse de Nissa, du Musée du tapis et du Musée national. Spectacle folklorique.

10^e JOUR Vol pour Dashouz, visite de Kunya Urgench et de ses

mausolées. Passage de la frontière, retour en Ouzbékistan, poursuite vers Khiva.

11^e JOUR Cette journée vous permettra de découvrir un site exceptionnel, celui de Khiva. Véritable musée à ciel ouvert, les monuments sont tous plus resplendissants les uns que les autres.

12^e JOUR Vol à destination de Tachkent. Visites et temps libre. Repas d'adieu.

13^e JOUR Transfert à l'aéroport, tôt le matin vol à destination d'Istanbul, correspondance pour Genève.

TOURISME POURTOUTS

NOS PRESTATIONS

- Vols Turkish Airlines de Genève à Tachkent et retour (via Istanbul) en classe éco.
- Taxes d'aéroport et hausse carburant (val. des taxes CHF 282.-, octobre 11)
- Tous vols internes et leurs taxes actuelles
- Circuit en bus selon programme
- 12 nuits dans des hôtels de catégorie moyenne
- Pension complète
- Toutes les entrées et visites mentionnées au programme
- Guide local francophone permanent
- Accompagnant francophone de / à Genève
- Documentation de voyage

NON INCLUS

- Visa pour l'Ouzbékistan et le Turkménistan (env. 140 fr. + frais de traitement)
- Assurance obligatoire multirisques
- Frais de dossier
- Groupe de min. 15, max. env. 20 personnes. Voyage soumis aux conditions de voyages et de contrat Hotelplan Suisse, disponibles sous www.tourismepourtous.ch ou dans toutes les agences de voyages. Programme sous réserve de modifications.

NOTRE OFFRE

Prix en chambre double abonné	3695 fr.
Prix en chambre double non-abonné	3845 fr.
Supplément chambre individuelle	360 fr.

Programme complet sur www.generationsplus.ch