



Walter Hess
Membre de la rédaction
«Mon choix»

Le maintien en forme du cerveau à un âge avancé

Un trou de mémoire chez nous seniors, et le doute est là: dégénérescence du cerveau. Pourtant, notre mémoire nous lâchait parfois aussi étant jeunes. Par chance, certaines découvertes neuroscientifiques démentent la théorie de l'atrophie du cerveau et font l'éloge des meilleures facultés d'apprentissage avec l'âge.

Cette vision me plaît. Comme beaucoup de plus de 60 ans, j'aime apprendre et ma pensée s'élargit, s'approfondit et s'élève. Les envolées sont à l'ordre du jour. Assurément tout particulièrement pour nos lecteurs.

N'hésitez pas à nous écrire si vous souhaitez émettre des compléments ou des objections au sujet des textes publiés dans «Mon choix»! La rédaction reçoit votre courrier – postal ou électronique – avec plaisir.

Adresse de la rédaction:
EGK-Caisse de Santé, Rédaction «Mon choix»
Case postale 363, 4501 Soleure
mirzlieb@gfms.ch

Édition: Mon choix
Éditrice: EGK-Caisse de Santé
Tirage global: 129 500 exemplaires
Internet: www.egk.ch
Direction rédactionnelle: Zett Corporate Publishing,
Yvonne Zollinger
Responsable: GfM AG, Bruno Mosconi
Lectorat/coordination: GfM AG, Marianne De Paris
Rédaction: Walter Hess, Andrea Vesti
Conception: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Photographie page-titre: Luz Linder
Photographies contenu: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti,
Yvonne Zollinger, Julia Ritschard, Luz Linder

L'éditrice ne se porte pas garante des manuscrits, photographies et illustrations envoyés sur initiative personnelle.

Focus

Nouveau départ professionnel 3
Apprendre pour la vie – même à un âge avancé 6
Un coach plutôt qu'un médecin 9

Chronique

La petite famille 9

Les bons côtés de l'EGK

10

EGK Vortrag 2012

12

Sciences

La population apprécie la forêt 12

Personnel

12 questions à Anna-Lydia Florin 13

Envie de voyage

Soppensee et Mauensee 14

Excursion

La Suisse en format miniature 17

Portrait

La militante Julia Ritschard 18

La page des enfants

20

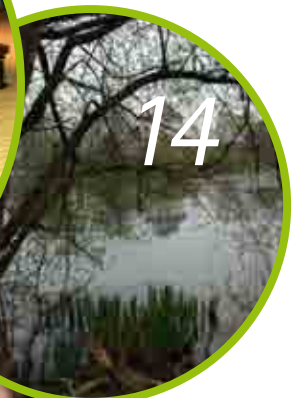
Apprendre pour la vie

Presque toutes les universités suisses proposent des programmes pour les plus de 60 ans. Pour une somme modique, ces cours dispensent un vaste savoir sur un large éventail de thèmes.



Petits mais jolis

Le Soppensee et le Mauensee sont de petits lacs méconnus de l'arrière-pays lucernois. Nous convions nos lecteurs à des promenades placées sous le signe de la détente sur les rives ombragées.



Active contre le sentiment d'impuissance

Depuis trois ans, Julia Ritschard travaille pour divers mouvements de protection de l'environnement. La jeune femme de 22 ans est tout particulièrement attachée à la protection du climat.

