

Editoriale

2022

**Cara socia di Forum elle, cara lettrice e caro lettore!  
Il tuo Bulletin ora si chiama JOURNAL  
e si presenta in una nuova veste più moderna.  
Siamo liete di annunciare il cambiamento!**

Talvolta le cose funzionano come per magia: volevamo integrare ancora di più il Bulletin di Forum elle nel mondo Migros e così è nata una nuova collaborazione, grazie alla quale la nostra rivista ora si presenta in veste rinnovata. Scopri di più a pagina 5.

Cambiamento è una parola decisiva anche per Christine Wiederkehr-Luther che è a capo della Direzione Sostenibilità presso il Gruppo Migros. Nell'intervista a pagina 6, potrai apprendere in che modo la Migros si impegna a favore della sostenibilità.

E naturalmente mi fa molto piacere se troverai il tempo non solo per leggere la nuova rivista, ma anche per esprimere il tuo parere. Potrai inviare il tuo feedback tramite e-mail a [info@forum-elle.ch](mailto:info@forum-elle.ch) o per posta alla segreteria centrale di Aarau. Buona lettura!

Beatrice Richard-Ruf



**Beatrice Richard-Ruf**  
Presidente centrale

[beatrice.richard@forum-elle.ch](mailto:beatrice.richard@forum-elle.ch)  
[www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)

**02 Tour de Suisse**  
Notizie dalle sezioni



**05 Dal Bulletin al nuovo Journal**  
Cosa cambia e cosa rimane uguale

**06 Argomento di conversazione**  
A colloquio con Christine Wiederkehr, responsabile sostenibilità presso il Gruppo Migros



**12 Ritratto**  
Claudia Canova, Sindaco di Morbio Inferiore (TI)



**18 Nuova partnership**  
Forum elle collabora con l'associazione Kneipp

# Tour de Suisse

Sezione Vaud

## Due visite all'opera

**Che gran bel programma per due pomeriggi di novembre! Le visite all'Opéra de Lausanne.**

Il primo pomeriggio ci ha permesso di scoprire il mondo dietro le quinte, mentre il secondo di assistere alla rappresentazione dell'opera «Le nozze di Figaro». L'Opéra de Lausanne esiste dal 1871 e l'edificio nel quale vengono rappresentati opere, balletti e concerti è stato rinnovato dieci anni fa. Sul sito internet si può addirittura effettuare un tour virtuale del teatro dell'opera.

[www.opera-lausanne.ch](http://www.opera-lausanne.ch)



Sezione Ticino

## Il paradiso del cioccolato sul lago di Zurigo



**A fine novembre, le colleghe ticinesi si sono recate sul lago di Zurigo per visitare la «Home of Chocolate» della Lindt & Sprüngli a Kilchberg.** Realizzato dagli architetti Christ & Gantenbein e inaugurato a settembre 2020, l'edificio vanta 1500 m<sup>2</sup> di spazio espositivo e consente di conoscere da vicino la produzione. La mostra è multimediale e interattiva. Sul sito dell'azienda viene trasmessa la visione alla base del progetto architettonico ed è documentato il processo di realizzazione. Gli architetti basilesi Christ & Gantenbein hanno anche realizzato l'ampliamento del Museo nazionale di Zurigo e del Kunstmuseum di Basilea, entrambe strutture che vale la pena visitare.

[www.lindt-home-of-chocolate.com/fr](http://www.lindt-home-of-chocolate.com/fr)

[www.christgantenbein.com](http://www.christgantenbein.com)

La parola al comitato centrale

## I vostri racconti per il Tour de Suisse

**Care sezioni, nella nuova rivista abbiamo riservato per voi tre pagine.** Per l'edizione di settembre abbiamo bisogno di testi e foto, che sono da inviare entro la fine di giugno. Per il numero di marzo il materiale va recapitato entro metà dicembre. Inviatemi testi e foto di uno o due eventi con un numero massimo di cinque foto tra cui scegliere. Una foto dovrebbe mostrare in dettaglio alcune socie o essere una bella foto di gruppo. Testi e foto vanno inviati per e-mail alla nostra redattrice. Grazie!

[schreiben@christineloriol.ch](mailto:schreiben@christineloriol.ch)

Sezione San Gallo

## Futuristico ed enorme



«The Circle» è il nome del nuovo edificio dell'architetto Riken Yamamoto all'aeroporto di Zurigo che, in realtà, è un nuovo quartiere. Il tour ufficiale per gruppi dura 90 minuti e fornisce informazioni sull'architettura e sugli inquilini, così come sui servizi dell'edificio e sulla logistica. Sono stati creati ben 180 000 m<sup>2</sup> di spazio utilizzabile su una superficie di base di 30 000 m<sup>2</sup>! Lo scorso mese di ottobre le visite a «The Circle» hanno registrato il tutto esaurito: un grande successo!

[www.flughafen-zuerich.ch](http://www.flughafen-zuerich.ch)

Sezione Berna

## Il piacere di creare

**Perché cercar lontano quando competenze e idee sono disponibili all'interno dell'organizzazione?**

Un mese prima di Natale, la sezione di Berna ha organizzato un «laboratorio della carta» alla Scuola Club Migros di Wankdorf sotto la guida delle tre socie Susanne Rime, Therese Zulliger e Barbara Suter. Le partecipanti si sono divertite molto e hanno lavorato con grande concentrazione alle loro creazioni. Un piacere che è stato anche a vantaggio di coloro che le hanno ricevute in regalo!



# Gestiamo il patrimonio di Laura derivante da 43'268 menu preparati.

La capocuoca lavora sodo per il suo capitale.  
Anche noi.

[bancamigros.ch/patrimonio](https://bancamigros.ch/patrimonio)

Ora  
anche online  
a partire da  
CHF 5000

**BANCA  
MIGROS**





## Ti presentiamo la nuova rivista di Forum elle: il Journal. Eccola!

Cosa cambia e cosa rimane uguale

**Il Bulletin di Forum elle è stato rivisitato e ora si presenta con un nuovo look e un nuovo nome. Adesso si chiama Journal e in realtà ha due nuovi look: uno primaverile più fresco e uno autunnale più caldo.**

«Volevamo integrare ancora di più Forum elle nel mondo Migros», dichiara la presidente centrale Beatrice Richard-Ruf. «Per noi è importante far parte della famiglia FCM, quindi abbiamo cercato il contatto e verificato se vi fosse la possibilità di produrre il nostro giornale all'interno della Migros». Nel frattempo, la nuova collaborazione non solo è stata definita, ma è anche stata messa a frutto per la prima volta.

Per valorizzare al meglio il contenuto, il Bulletin è stato ribattezzato e ora si chiama Journal. È prodotto dalla Direzione comunicazione e media che ha elaborato anche le nuove proposte grafiche. I colori scelti per i numeri di marzo e settembre sono «freschi» per la primavera e



La griglia di layout del nuovo Journal mostra come può essere sfruttata una pagina.

«caldi» per l'autunno. Beatrice Richard-Ruf: «Abbiamo voluto approfittare del cambiamento per offrire qualcosa di nuovo alle nostre socie».

La gamma di argomenti, alcune rubriche come il Tour de Suisse e l'intervista sono rimasti invariati. Così come il piacere di offrire alle socie di Forum elle dei contenuti di lettura interessanti. Che impressione fa il nuovo Journal? Non vediamo l'ora di leggere le opinioni, che possono essere inviate per e-mail a [info@forum-elle.ch](mailto:info@forum-elle.ch) o per posta alla nostra segreteria centrale!

## «Nel gruppo Migros siamo fortemente motivati a realizzare i nostri obiettivi climatici»

Intervista a Christine Wiederkehr-Luther, responsabile della Direzione Sostenibilità del Gruppo Migros

Nessuna grande azienda oggi può permettersi di non investire nella sostenibilità delle sue attività commerciali. Christine Wiederkehr-Luther, a capo della Direzione Sostenibilità, ci parla dell'impegno e dei progetti della Migros.

**Journal:** La sostenibilità è il vostro tema e il vostro compito da molti anni. Cosa è cambiato in tutto questo tempo?

**Christine Wiederkehr-Luther:** Quando ho iniziato, l'attenzione era rivolta alla protezione ambientale a livello operativo. Si trattava in sintesi di come ottimizzare il trasporto e riciclare i rifiuti, di come usare l'energia o progettare sistemi di refrigerazione in modo efficiente. L'obiettivo era quello di portare i processi del Gruppo Migros all'eccellenza ambientale. Da qualche anno a questa parte, l'attenzione è sempre più rivolta all'intera catena del valore.

**E questo cosa significa?**

Dobbiamo vivere la sostenibilità assieme ai nostri clienti e fornitori. E questo inizia già nella produzione. Si tratta di promuovere, assieme ai fornitori, la sostenibilità dei loro prodotti, per poi coinvolgere i clienti e conquistarli. Questo è l'unico modo per implementare la sostenibilità in modo compiuto.

Christine Wiederkehr-Luther con il nuovo sacco Migros per la raccolta della plastica, lanciato nel 2021 nella Svizzera centrale.



**Mi fa un esempio?**

Lo sciroppo di lampone! In passato, abbiamo prestato particolare attenzione a garantire che il trasporto fosse il più rapido possibile, che i processi di stoccaggio fossero efficienti e che durante la produzione si generassero meno rifiuti possibili. Oggi prestiamo più attenzione alla provenienza dei lamponi, all'impatto che la produzione di lamponi ha sul suolo, a come selezioniamo i fornitori



Economicamente ed ecologicamente sensato: le bottiglie per bevande in PET e le bottiglie di plastica vengono raccolte separatamente nei contenitori posti sulle pareti di riciclaggio delle filiali Migros.

---

«Il tema della sostenibilità è arrivato nel top management delle aziende.»

---

che coltivano lamponi in modo sostenibile, alla provenienza dello zucchero, a dove e come lo zucchero viene coltivato in modo sostenibile e se viene lavorato in Svizzera, nonché a dove viene prodotto lo sciroppo. Inoltre, si tratta anche di valutare come vengono progettati i processi negli impianti di produzione, sia nelle aziende della nostra stessa industria che di fornitori terzi. Altre domande sono: come ci viene fornito il prodotto? Come può il cliente utilizzare il prodotto in modo sostenibile? Come possiamo aiutare i nostri clienti a vivere nel modo più sostenibile possibile?

### Ma questo va molto lontano!

Certamente, e possiamo anche usare l'esempio del latte per dimostrare che per noi è importante come vengono nutrite le mucche. Ecco perché la Migros punta sul latte di IP-Suisse e sui prodotti Demeter, che vanno oltre le norme che soddisfa la convenzionale produzione di latte. Grazie alla nostra scelta le mucche mangiano soprattutto l'erba e si può rinunciare ai mangimi a base di soia.

Si deve tenere conto di tutti questi aspetti e poi implementare una maggiore sostenibilità in collaborazione con i produttori. Inoltre, questo tema viene

## 8 Argomento di conversazione

affrontato da tempo anche dal top management. Anche da questo punto di vista c'è stato un cambiamento. Al giorno d'oggi, nessuna azienda può permettersi di ignorare la sostenibilità a livello di top management, poiché è diventata rilevante per il mercato.

### Una «pennellata di verde» non è dunque più sufficiente?

Esattamente. Ed è proprio per questo motivo che vorrei segnalare un'altra tendenza: dobbiamo allontanarci dall'idea che i dipartimenti specializzati delle aziende possano regolare la sostenibilità in modo autonomo. Come specialista, posso dare avvio a molte cose, ma ci vuole l'intera organizzazione per far sì che si possa attuare la sostenibilità in modo completo. In passato si sarebbe detto: «Sì, sì, la signora Wiederkehr risolverà il problema con un progetto». Oggi si dice: «La signora Wiederkehr può avviare e coordinare, tastare il polso e dare il ritmo, ma ci vuole ogni singola persona nella ditta affinché l'azienda, nel suo insieme, possa davvero diventare sostenibile».

### La pandemia ha avuto un impatto sulla questione della sostenibilità, ad esempio nella vendita online?

Migros Online e Digitec Galaxus sono parte del nostro programma di sostenibilità. Siamo convinti, e questo è avallato da società di consulenza e studi, che la pandemia abbia avuto un effetto positivo sulla sostenibilità. Questo si riferisce alle quattro aree che abbiamo anche nella nostra strategia di sostenibilità. Da un



#### **Christine Wiederkehr-Luther**

lavora per la FCM da 16 anni, dal 2018 come responsabile della Direzione Sostenibilità del Gruppo Migros. È a capo di un team di circa una dozzina di collaboratori. La 47enne ha studiato ingegneria ambientale all'ETH e ha un MBA in amministrazione aziendale. È sposata, ha una figlia di dieci anni e vive con la sua famiglia a Wollerau (SZ).

lato, c'è stata una ripresa dei prodotti regionali e biologici. Anche i piccoli negozi hanno riscontrato una ripresa: alla gente non piaceva più fare shopping nei negozi con grandi superfici. In secondo luogo, il commercio online ha vissuto un boom, che a sua volta ha innescato la sostenibilità in termini di imballaggio e trasporto. Poi c'era tutta la questione del CO<sub>2</sub>: in poco tempo, nelle città dell'India si è potuto di nuovo vedere il cielo. Nel 2020, c'è stata la più grande riduzione di CO<sub>2</sub> a livello mondiale da decenni. E anche se gli effetti si sono di nuovo ridotti, ha pur dimostrato qualcosa. Da ultimo, sono venuti alla ribalta anche gli aspetti sociali, che per noi fanno parte di un approccio globale alla sostenibilità. Il Gruppo Migros vuole essere il primo punto di riferimento in Svizzera per l'impegno sociale.

---

«Siamo molto orgogliosi di essere riusciti a integrare il Gruppo Migros in questo movimento di aziende con l'obiettivo climatico di Parigi.»

---

### **Grandi scatole per piccoli contenuti sono un fastidio perenne per la vendita online. Come funziona da voi?**

Ci sono linee guida chiare per quanto riguarda l'imballaggio: il meno possibile, semplicemente il necessario. Lavoriamo a stretto contatto con tutte le aziende per ridurre la quantità di imballaggi. E molti si sono posti degli obiettivi a riguardo. Digitec Galaxus, ad esempio, ha investito in una macchina che adatta l'imballaggio al prodotto (vedi pagina 11).

### **Quali ulteriori obiettivi prevede per il Gruppo Migros?**

Un'attuazione ancora più coerente dell'economia circolare. Un esempio in tal senso: attualmente la disponibilità di carta sul mercato è troppo limitata e quella che si trova è molto costosa. La rivista Migros, per esempio, ne è fortemente influenzata. Qui vedo il seguente approccio: la carta straccia è una materia prima importante per questo mercato. La Migros a sua volta utilizza grandi quantità di carta e cartone di scarto nei suoi centri logistici. A mio avviso, la Migros potrebbe svolgere un ruolo ancora più importante nell'approvvigionamento delle materie prime di cui ha bisogno. È predestinata a questo ruolo: le materie di scarto di un'azienda possono diventare materie prime per un'altra azienda del Gruppo Migros. A questo proposito, stiamo anche lavorando intensamente per aumentare il riciclaggio dei rifiuti di plastica. Nella Svizzera centrale, ad esempio, l'anno scorso abbiamo lanciato il sacco Migros per la raccolta della plastica per i nostri

clienti. La plastica raccolta viene trasformata in materiale riciclato che può anche essere utilizzato per gli imballaggi di Migros Industrie.

### **Conosce l'impatto della Migros sulla società e sull'ambiente in termini di sostenibilità?**

In relazione al nostro bilancio dei gas a effetto serra, abbiamo raccolto per la prima volta su larga scala le cifre di tutte le emissioni di CO<sub>2</sub> per l'intero Gruppo Migros. La Migros si è impegnata a diventare compatibile con l'accordo di Parigi sulla protezione del clima. I dati rilevati ci hanno aiutato a stabilire le giuste priorità e a formulare obiettivi adeguati per tutto il gruppo. Il fatto che il clima sia attualmente sulla bocca di tutti e che il CO<sub>2</sub> sia un grande argomento è stato molto utile. Ora siamo fortemente motivati ad attuare le misure appropriate per ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e raggiungere gli obiettivi approvati a lungo termine. Ci siamo impegnati a dimostrare e quantificare l'impatto delle misure. E anche a essere valutati sulla base di queste misure. Siamo molto orgogliosi di essere riusciti a integrare il Gruppo Migros in questo movimento di aziende con l'obiettivo climatico di Parigi. Il percorso di riduzione e il finanziamento sono stati approvati.

### **La sostenibilità è stata quindi integrata nella pianificazione finanziaria?**

Questo è un punto importante. La protezione ambientale a livello operativo è stata una storia vincente: se risparmio acqua o energia, se rendo i trasporti

---

«Certo, la strada da percorrere è impegnativa, ma siamo riusciti a coinvolgere tutti in questo senso.»

---

più efficienti, ho anche un risparmio sui costi. Tuttavia, se compro materie prime sostenibili, può essere inizialmente più costoso. Ma è un chiaro investimento per il futuro e per le future generazioni. In questo senso, siamo riusciti a coinvolgere tutti nel Gruppo Migros. Certo, la strada da percorrere è impegnativa. Ma siamo molto motivati. Deve sapere che il 98% delle emissioni di CO<sub>2</sub> che la Migros genera si trova a monte e a valle della catena del valore aggiunto. Il trasporto, lo stoccaggio, i nostri processi operativi e così via rappresentano solo il due per cento circa. Il resto, appunto il 98%, è generato dai fornitori, nella produzione, nell'agricoltura e anche con le emissioni dei combustibili fossili. Ecco perché è così importante lavorare insieme ai nostri fornitori. Solo così possiamo rendere il mondo un posto migliore. Sta nascendo un movimento in cui Migros Industrie, ma per esempio anche Nestlé o Emmi, si stanno unendo. Nessuno può più permettersi di chiudere gli occhi di fronte a questo. Nemmeno a livello globale.

**2/3** in meno  
di emissioni  
entro il **2030**

---

### **La sostenibilità del Gruppo Migros in cifre**

Con il motto «**Ridurre al massimo, compensare il resto**», il Gruppo Migros sottolinea il suo impegno per gli obiettivi climatici previsti entro il 2050. Sulla strada verso lo zero assoluto, ridurrà le sue emissioni di gas serra di ben due terzi entro il 2030. Il commercio al dettaglio opera in modo neutrale per il clima da gennaio 2022. La Migros si impegna a rispettare la soglia massima di 1,5 gradi prevista dall'Accordo di Parigi.



Le macchine completamente automatizzate di Digitec Galaxus confezionano gli ordini su misura e senza materiale di riempimento.

## L'imballaggio nella vendita online: meno... è di più!

La Digitec Galaxus SA si affida a nuove macchine da imballaggio

**Durante la pandemia, gli acquisti online sono aumentati considerevolmente e di conseguenza si è fatto sempre più evidente anche il problema degli imballaggi.**

Scatole troppo grandi per merci troppo piccole, troppa imbottitura e ancora più rifiuti: chi non è infastidito da questo? Digitec Galaxus non solo vuole dimezzare le emissioni di gas serra dannosi per il clima entro il 2030, ma anche ridurre ulteriormente le emissioni di CO<sub>2</sub> legate al packaging. Nel 2021, Digitec Galaxus ha aumentato il suo fatturato del 16% a 2,122 miliardi di franchi svizzeri rispetto all'anno precedente. E ciò che è ordinato, viene consegnato in scatole di cartone. Si critica spesso l'eccesso di imballaggio e questa tematica ha priorità assoluta presso

Digitec Galaxus. L'attenzione si concentra sulla riduzione del materiale di imballaggio e di riempimento e su nuovi concetti di logistica senza imballaggi aggiuntivi. Nel 2018, Digitec Galaxus ha acquistato la sua prima macchina per imballaggio completamente automatica e ora ce ne sono quattro in totale. Circa tre quarti degli ordini vengono imballati su misura e senza materiale di riempimento, il resto è imballato a mano per diversi motivi. A Zurigo hanno dato esiti positivi le consegne lampo, sperimentate per un anno, lungo tutto il 2021. Gli ordini sono portati fino alla porta di casa senza imballaggi supplementari e sono dunque neutrali dal punto di vista delle emissioni di CO<sub>2</sub>.

[www.digitec.ch](http://www.digitec.ch)

[www.galaxus.ch](http://www.galaxus.ch)

## «Mi sono fatta le spalle molto larghe»

Claudia Canova è da dieci anni Sindaco di Morbio Inferiore

Nella punta più a sud della Svizzera,  
una donna è a capo del suo Comune.



**Claudia Canova** è stata la prima donna a essere eletta Sindaco di Morbio Inferiore (TI) nel 2012 ed è ora alla sua terza legislatura. La 57enne è originaria di Reggio Emilia, è sposata con un ticinese e ha due figlie adulte che vivono a Ginevra. Di formazione è insegnante di scuola primaria. Le piace andare in bicicletta e in e-bike, fare passeggiate, giocare a tennis e, d'inverno, fare escursioni con le ciaspole.

Idillicamente situato ai piedi della Valle di Muggio, nel Mendrisiotto, a pochi chilometri da Chiasso e dal confine con l'Italia: Morbio Inferiore è il Comune amministrato da Claudia Canova. Il villaggio di poco meno di 4500 abitanti fu menzionato per la prima volta nel XII secolo, e nel XIX e all'inizio del XX secolo gli scavi scoprirono tombe preistoriche e terme romane. Da non perdere la Basilica di Santa Maria dei Miracoli, il liceo dell'architetto Mario Botta e i reperti archeologici di Villa Valsangiacomo. E, naturalmente, la natura e il paesaggio.

### In politica per caso

Claudia Canova è Sindaco di Morbio Inferiore dal 2012 - la prima donna a ricoprire questa carica. «Il fatto che io abbia intrapreso la strada della politica è avvenuto per caso» ricorda, lei che vanta origine italiane. «Nel 2004 ci sono state le elezioni comunali e mi è stato chiesto se volevo mettermi in lista per un completamento della lista. Ho risposto: va bene. Con mia grande sorpresa, sono arrivata terza, e quindi prima subentrante». Claudia Canova iniziò così a occuparsi di varie commissioni. Quattro anni dopo, nel 2008, di nuovo in lista, è stata eletta Municipale. «Nel 2012 il sindaco non si è ricandidato. Ed è così che è successo: sono diventata Sindaco». L'impegno politico comporta molto lavoro, dice l'ex inse-



Claudia e Giuseppe Canova curano le viti nella loro vigna.

---

«È importante per me che si possa dire: 'Mi piace stare a Morbio Inferiore, qui mi sento bene e trovo quello di cui ho bisogno'. Faccio del mio meglio affinché questo accada».

---

gnante di scuola elementare. Ma: «Essere sindaco è un'esperienza che ti arricchisce personalmente. Richiede dedizione e impegno, si esige molto da questa funzione. Con il tempo, le mie spalle sono diventate molto larghe. Non si può mai piacere a tutti, ma io agisco sempre con la convinzione di fare il bene comune e con il massimo rispetto delle persone». Nel 1970 è stato costruito il primo grande centro commerciale del Ticino proprio nel comune di Morbio Inferiore. Claudia Canova: «Essere così vicini all'Italia ha delle conseguenze. Da un lato, molte persone

vanno a fare shopping in Italia perché lì è tutto molto più economico. Anche la gastronomia e la cultura locali ne risentono. Inoltre in auto, con un traffico normale, si può arrivare molto più velocemente a Milano che a Lugano. D'altro canto, ogni giorno ca. 70 000 frontalieri entrano in Ticino». Questo fa funzionare il Cantone, tuttavia crea grandi problemi di traffico, non da ultimo anche sull'asse nord-sud.

#### Un posto dove vivere

Morbio Inferiore è risparmiato in parte da tutto questo. «Siamo un Comune per le famiglie, un posto tranquillo dove vivere, con ancora molti spazi verdi, buone infrastrutture e scuole», dice Canova. «Non siamo attraversati dalle vie di traffico, pur essendo comunque molto vicini all'autostrada A2 o alla rete delle FFS a Chiasso. In altre parole: la gente vive a Morbio Inferiore, ma lavora soprattutto fuori. A Chiasso, per esempio, o a Lugano o a Bellinzona. Claudia Canova descrive così la sua visione di Sindaco: «È importante per me che i miei concittadini possano dire 'Mi piace stare a Morbio Inferiore, qui mi sento bene e trovo quello di cui ho bisogno'. – Lavoro, mi impegno come Sindaco e faccio del mio meglio affinché questo accada. Non dovremmo guardare solo fuori dalla nostra porta di casa, ma anche preoccuparci di avere una visione comune per la comunità intera. Abbiamo scuole di tutti i livelli, impianti sportivi, possiamo ancora migliorare molte cose e ci stiamo lavorando. Abbiamo una bella vita comunitaria, ci si conosce l'un l'altro, tutto è molto personale e familiare, e questo malgrado tutti i cambiamenti».

[www.morbioinf.ch](http://www.morbioinf.ch)

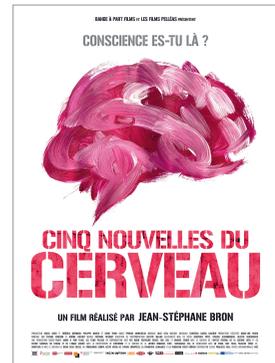
# Classici MIGROS



naturalmente  
ai prezzi  
MIGROS

**migrolino**

Petit Beurre 230g	
Farmer Soft choc mele 290g	1.45
Branche Classic 42g	4.50
Kult Ice Tea 50cl	1.30
Tourist 100g	0.90
Blévita Sesamo 220g	2.10



La settimana del cervello è un evento che si svolge in tutto il mondo. Nel 2020 Jean-Stéphane Bron ha realizzato un documentario sul tema.

## Il cervello umano, una macchina stupefacente

Quando la ricerca incontra il pubblico

**Fin dal 1995, la terza settimana di marzo è all'insegna della «Brain Awareness Week» in tutto il mondo. Il pubblico è sensibilizzato sull'affascinante tema del cervello e sulle attività di ricerca svolte. In Svizzera, l'evento attualmente tocca dieci località.**

Le università svizzere, ad esempio l'Università di Zurigo e il Politecnico di Zurigo hanno aderito all'iniziativa sin dalla fine degli anni '90 con la loro «BrainFair». Nel frattempo, la settimana del cervello non si svolge più solo a Zurigo, ma anche nelle Università di Basilea, Berna, Argovia, Friburgo, Losanna e Ginevra nonché in Vallese e a Lugano. La settimana si presenta diversa a seconda della località. A Zurigo, la «BrainFair» è sempre a tema e quest'anno si parlerà delle lesioni cerebrali. A Losanna, invece, verrà affrontato il maggior numero possibile di aspetti diversi

della ricerca sul cervello. E a Lugano, gli eventi pubblici si concentreranno sul cervello e sull'occhio come strumenti essenziali della capacità visiva. Tutti gli eventi hanno lo stesso spirito e obiettivo: la scienza incontra il pubblico. I ricercatori mostrano, per così dire, su cosa stanno lavorando. Si rivolgono esplicitamente a chi non è esperto, ossia al pubblico in generale. I migliori ricercatori delle università si prendono il tempo per condensare il loro lavoro e la loro esperienza in lezioni generalmente comprensibili. E il pubblico ha l'occasione di porre domande a chi si occupa di scienza. La settimana del cervello è una meravigliosa università... aperta a tutti!

[www.brainfair.uzh.ch](http://www.brainfair.uzh.ch)

[www.semaineducerveau.ch](http://www.semaineducerveau.ch)

[www.settimanacervello.ch](http://www.settimanacervello.ch)

[www.swissneuroscience.ch](http://www.swissneuroscience.ch)



## Rendere il mondo un posto migliore con il sapone

Un'organizzazione non profit basilese degna di nota

SapoCycle raccoglie i saponi usati degli hotel, li fa riciclare da un partner sociale e li dona ai bambini bisognosi.

L'idea è semplice, il progetto è ecologico ed economico, umanitario e socialmente convincente, e le cifre parlano chiaro: dal 2015, quasi 300 alberghi in Svizzera e Francia hanno aderito all'iniziativa. In totale, sono stati raccolti più di 28 430 chilogrammi di sapone usato. I 190 000 saponi riciclati sono stati poi distribuiti per due terzi in Svizzera e Francia, e il resto nel Madagascar e nei campi dei profughi in Grecia e Croazia. E per finire in bellezza, si sono potuti risparmiare più di 55 000 chilogrammi di CO<sub>2</sub>.

«Bubbles Saving Lives» è il motto dell'organizzazione basilese SapoCycle: «Una singola idea si è trasformata in una bella storia e in qualcosa che ha un impatto reale», racconta Dorothée Schiesser, fondatrice di SapoCycle. «La nostra storia è stimolante perchè funziona su tre livelli ed è, per così dire, una triplice vittoria. Eppure l'idea è semplice.

Ci siamo indirizzati verso una bassa tecnologia. Le cose che devono funzionare devono anche essere semplici.»

Milioni di ospiti negli hotel di lusso usano milioni di piccoli saponi. Solo in Svizzera questo causa ogni anno un totale di circa 150 tonnellate di rifiuti. Schiesser, che professionalmente era attiva nel campo della comunicazione, del giornalismo e della cultura, ha riconosciuto il problema, effettuato delle ricerche e scoperto una soluzione inaspettata. Non solo buttare via i saponi è insensato dal punto di vista ecologico, ma si potrebbero persino salvare delle vite con questi saponi! Infatti, lavarsi le mani è il modo più efficace per ridurre la mortalità infantile nei paesi in via di sviluppo. Ogni anno, troppi bambini sotto i cinque anni muoiono ancora a causa di malattie diarroiche e infezioni acute delle vie respiratorie inferiori.



Una triplice vittoria: Dorothee Schiesser raccoglie negli hotel i saponi usati, poi rielaborati dalla Wohnwerk di Basilea e infine distribuiti ai bambini bisognosi (foto da sinistra).

Questo si può prevenire lavando le mani. Ma i saponi sono un prodotto di lusso nei paesi poveri. Dorothee Schiesser ha scoperto e fatto sua la tematica. Ha istituito la Fondazione SapoCycle e cercato dei partner per la produzione e

---

«Da qualcosa di «sporco» abbiamo ricavato qualcosa di bello, prezioso e importante.»

---

la distribuzione. È stata fortunata e ha trovato il partner ideale nella Wohnwerk di Basilea, un'istituzione ultracentenaria per persone con disabilità. Presso la Wohnwerk, i dipendenti erano più che disposti a sviluppare qualcosa di nuovo e, soprattutto, a risolvere i problemi che si presentano senza mollare. La prima macchina per il sapone è stata consegnata a maggio 2015. All'inizio, i dipendenti della Wohnwerk hanno effettuato prove

ed esperimenti. Così è nata la «squadra del sapone» con una buona dozzina di persone coinvolte. I dipendenti sono stati formati, è stata creata una ricetta specifica per ogni tipo di sapone, le macchine e i mobili sono stati adeguati alle esigenze e ottimizzati per il processo lavorativo. La semplice idea di «trasformare qualcosa di «sporco» in qualcosa di nuovo e bello, qualcosa di prezioso e importante» ha appassionato anche la Wohnwerk. Qualcosa che, alla fine, aiuta i bambini poveri a non ammalarsi.

Ridurre i rifiuti, preservare i posti di lavoro per i meno fortunati, migliorare le condizioni igieniche e sanitarie: per Dorothee Schiesser è una grande soddisfazione. A proposito, chiunque faccia una donazione riceve in regalo un sapone «Hüsli» riciclato, un pezzo di sapone a forma di casetta che ha il potenziale di migliorare il mondo.

[www.sapocycle.org](http://www.sapocycle.org)




---

«Inclusione – Quando essere diversi è normale»

La Wohnwerk di Basilea ha celebrato il suo 100° anniversario nel 2017. Per l'occasione è stata realizzata una pubblicazione che propone un reportage sul riciclaggio del sapone.



I percorsi Kneipp sono perfetti sia per i giovani che per gli anziani.

## Fare qualcosa insieme per la salute

Collaborazione con l'associazione svizzera Kneipp

**Kneipp viene più che altro identificata con i suoi prodotti per il bagno. Molti conoscono l'associazione perché le nonne ne sottolineavano il valore quando si affidavano alle cure Kneipp. E i trattamenti per la salute esistono ancora oggi!**

Tra gli eventi più importanti e popolari delle sezioni ci sono le escursioni nella natura e le conferenze su temi della salute. Il «patto d'alleanza» stretto da Forum elle e Kneipp era quindi un passo scontato. Forum elle ora appare come partner sul sito di Kneipp. Ed entrambe le organizzazioni si presentano a vicenda nelle loro pubblicazioni.

L'obiettivo più importante del movimento Kneipp è quello di dare «un contributo significativo alla promozione della salute di giovani e

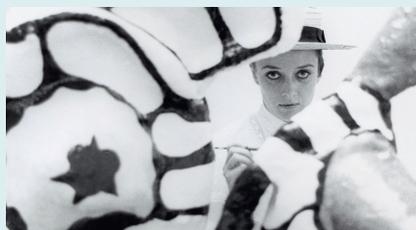
anziani». Molti di noi hanno familiarità con le immagini di persone che camminano a piedi nudi nell'acqua, con i pantaloni arrotolati e in percorsi appositamente costruiti o stagni naturali. Il numero dei trattamenti possibili è enorme: bagni freddi e caldi, vapori e impacchi fanno tutti parte del mondo Kneipp. Anche l'alimentazione e le erbe medicinali giocano un ruolo importante.

La rivista Kneipp può essere ordinata in prova e gli esperti sono disponibili per presentazioni e consigli. Forse il tema ideale per un evento in una delle nostre sezioni?

[www.kneipp.ch](http://www.kneipp.ch)

**Notizie di donne, per donne e su donne.** In questa edizione: una retrospettiva per Niki de Saint Phalle, un nuovo portale finanziario e la donna al vertice della Catena della Solidarietà

## Niki de Saint Phalle a Zurigo



Ci sono ancora troppo poche donne che espongono nei musei, rispetto ai loro colleghi uomini. Una ragione in più per rallegrarci della retrospettiva che sarà dedicata all'artista Niki de Saint Phalle alla Kunsthaus di Zurigo. L'esposizione apre a inizio settembre e dura fino a fine gennaio 2023.

[www.kunsthhaus.ch](http://www.kunsthhaus.ch)

## Donne e denaro

**Patrizia Laeri, Nadine Jürgensen e Simone Züger hanno fondato elleXX, un portale finanziario che si rivolge alle donne.**

Il 56% delle donne in Svizzera non può mantenersi da sola.

Ed è proprio questa enorme dipendenza economica che fa sì che le donne si sentano «piccole» e bloccate. ElleXX vuole cambiare questa situazione. «Il denaro è l'ultima frontiera da abbattere per realizzare la parità dei diritti», dice la nota giornalista economica Patrizia Laeri. E Nadine Jürgensen scrive: «Il denaro governa il mondo e le donne non hanno ancora in mano le redini del potere. I flussi finanziari sono una delle leve più importanti per cambiare il mondo. In definitiva, le cose cambieranno solo quando anche i grandi flussi di denaro fluiranno nella giusta direzione. Solo allora renderemo il mondo più sostenibile e più a misura di donna». Di soldi non si parla? A elleXX lo facciamo! Dalla paghetta all'eredità, dagli investimenti all'educazione sulle finanze. Sito in tedesco e inglese.

[www.ellex.com](http://www.ellex.com)



## Nuova direttrice per la Catena della Solidarietà

**Da gennaio 2022, Miren Bengoa (44 anni) è la nuova direttrice della Fondazione della Catena della Solidarietà. La ginevrina ha studiato a Parigi e Londra e vanta oltre 20 anni di esperienza in organizzazioni internazionali, fondazioni private e organizzazioni non profit sia in Svizzera che all'estero. Bengoa ha lavorato per Medici Senza Frontiere Svizzera, Terre des Hommes e l'ONU. Fino al 2020, ha diretto la Fondazione Chanel.**

## Impressum

**Editore:** Forum elle, [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch), organo non statutario, apolitico e aconfessionale della Migros

**Testi e redazione:** Christine Loriol, [www.christineloriol.ch](http://www.christineloriol.ch)

**Layout e produzione:** FCM, Direzione comunicazione e media, Limmatstrasse 152, 8031 Zurigo



**medBASE**

## Votre santé est entre de bonnes mains

Medbase est votre partenaire de confiance pour toutes vos questions de santé.

Nos équipes de médecins, de physiothérapeutes, de pharmaciens et de dentistes travaillent main dans la main pour votre santé. Que cela relève du domaine de la prévention, des soins aigus ou de la rééducation: nous vous garantissons une prise en charge professionnelle en temps voulu. Prenez rendez-vous dès aujourd'hui.

[www.medbase.ch](http://www.medbase.ch)



## Cerchiamo membri di comitato

**Sei proattiva, creativa, motivata e interessata al volontariato? Vorresti contribuire attivamente con le tue conoscenze ed esperienze nel nostro Comitato?**

Per assicurare che i nostri eventi continuino a essere ben organizzati abbiamo bisogno di un supporto nelle seguenti sezioni:

Sezione	Presidente di sezione	Contatto
Argovia	Marilena Mandra	<a href="mailto:marilena.mandra@forum-elle.ch">marilena.mandra@forum-elle.ch</a>
Basilea	Meta Berger	<a href="mailto:meta.berger@forum-elle.ch">meta.berger@forum-elle.ch</a>
Friburgo	Blandine Simon	<a href="mailto:blandine.simon@forum-elle.ch">blandine.simon@forum-elle.ch</a>
Sciaffusa	Ruth Gemperle	<a href="mailto:ruth.gemperle@forum-elle.ch">ruth.gemperle@forum-elle.ch</a>
Soletta	Sandra Stutz	<a href="mailto:sandra.stutz@forum-elle.ch">sandra.stutz@forum-elle.ch</a>
Vallese rom.	Karine Sierro	<a href="mailto:karine.sierro@forum-elle.ch">karine.sierro@forum-elle.ch</a>
Vaud	Juliette Kessler	<a href="mailto:jkessler.forumelle@gmail.com">jkessler.forumelle@gmail.com</a>

**Informazioni sulle  
diverse sezioni:  
[www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)**

Speriamo di ricevere numerosi contatti e ringraziamo sin da ora tutte le persone coinvolte in questo lavoro di volontariato e aperte al cambiamento, a nuove opportunità e possibilità.