



Editorial



Beatrice Richard-Ruf
Présidente centrale
beatrice.richard@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

C'est avec plaisir que je vous présente le nouveau magazine du Forum elle.
Un morceau de culture. Pour vous, bien sûr.
Je vous souhaite une bonne lecture.

Format moderne, contenu plus riche, mise en page différente : le nouveau magazine attire tous les regards. J'y ai pris beaucoup de plaisir et j'espère que vous le partagerez avec moi. Il y a beaucoup à découvrir et à contempler : des textes, des idées et des images. L'un ou l'autre devrait être taillé sur mesure pour vous. Où que vous viviez, chaque section est représentée dans le magazine avec des idées d'excursions et autres. Le comité central se présente également sur deux pages dans le magazine. Forum elle est un formidable réseau de femmes engagées. Pour des femmes engagées. Les femmes du comité sont au cœur de ce réseau. En guise de remerciement et d'estime, nous les couronnons « dames du château » pour une journée : avec l'Association des châteaux suisses, nous les invitons à Brique et à Thoune. Vous découvrirez ce qui est concrètement prévu dans le magazine à la page 29.

Migros est comme le « modèle » de la Suisse. C'est aussi ce que représente le Pour-cent culturel Migros. Il promeut une culture diversifiée, accessible, proche des gens, pour toute la population. Tout le monde doit avoir accès à ce qui l'intéresse : que ce soit la danse, le théâtre, l'aide de voisinage ou la formation. Le Pour-cent culturel soutient également généreusement le Forum elle. Hedy Graber, responsable de la direction Société et culture, raconte dans une interview ce qui la fascine à Migros, qui elle est, ce à quoi elle aspire avec le Pour-cent culturel Migros – et pourquoi elle est « à fond » pour la culture et son travail.

Je vous invite à « plonger » dans le magazine. Laissez-vous inspirer et séduire, par des idées, des histoires, des personnes et des lieux. Écrivez-moi si quelque chose vous plaît particulièrement – ou manque. J'apprécirais vos commentaires!

Votre Béatrice Richard-Ruf vous souhaite une bonne lecture.

Sommaire

04

Lever de rideau!

Le comité central : plus qu'un comité – une équipe

06

Sujet de conversation

La culture : un aliment de base pour notre société

10

Tour de Suisse

Nos sections de A à Z : nous nous présentons

29

Découvrir

Une diversité historique de châteaux suisses à découvrir

30

Les perles de la Suisse

Art, culture et tradition : nous présentons des sites touristiques

33

Histoires de succès

Migrolino : du petit « m » au grand succès

34

Savoir

Politique économique de Migros : des améliorations végétales pour un avenir durable

36

Place de marché

Nous cherchons et vous trouvez

Le comité central se présente

Qui sommes-nous? Et que faisons-nous? Nous sommes un groupe hétéroclite de femmes aux parcours très différents. Et pourtant, nous avons un point commun: depuis 2016, nous travaillons en équipe vers un objectif commun. Peu importe la tempête, le soleil ou la pluie. Même dans les périodes de turbulences, nous traversons tout. Par exemple, en 2020 et 2021, Covid-19 nous a obligées à réinventer notre travail. Chacune d'entre nous a un domaine d'activité précis dans lequel elle est une professionnelle absolue. Et nous aimerions vous présenter brièvement ces six femmes.

Texte: Marjana Ensmenger



Devant : Liliane Legrand (g.) ; Beatrice Richard (dr.), présidente centrale Derrière : Monika Früh (g.), secrétaire centrale; Gaby Malacrida (2e à g.), Cécile Schwinghammer (2e à dr.), Elisabeth Schmid (dr.)

Beatrice Richard

En tant que présidente centrale, elle fait le lien entre la Fédération des coopératives Migros et Forum elle. Elle ne se contente pas de diriger le comité central et d'organiser des séances, mais assume aussi la responsabilité principale de la communication. Et si nous devons communiquer des informations dans les médias, Beatrice est aussi notre femme pour cela. Deux fois par an, elle organise en outre les points forts thématiques et de fond pour les conférences des présidentes et les journées de travail. Les présidentes de section y participent. Mais ce n'est pas tout. Beatrice est notre cheville ouvrière pour toutes les questions d'ordre supérieur. Grâce à ses vastes connaissances, elle organise les assemblées annuelles des déléguées et rédige notre rapport annuel. Beatrice est définitivement notre femme de toutes les situations.

Cécile Schwinghammer

Si Beatrice devait s'absenter ou si elle avait trop de travail sur son bureau, Cécile prendrait le relais en tant que vice-présidente. L'une de ses tâches principales consiste à soutenir les sections de Suisse alémanique en cas de questions ou de demandes. Mais sa force réside aussi dans l'organisation d'événements. C'est ainsi que Cécile co-organise tous les deux ans, en accord avec le comité central, la manifestation d'appréciation. Une autre tâche de Cécile est l'acquisition d'annonces pour notre magazine. Un vrai travail de titan, qui demande beaucoup de doigté et de persuasion, si l'on considère qu'il est de plus en plus difficile de trouver des annonceurs. Et ce sont précisément ces qualités qu'elle apporte comme nulle autre. Les chiffres le montrent également : Pour le présent numéro, elle a pu remplir au total sept pages d'annonces. À l'instar de Béatrice, Cécile fait office de lien central entre Forum elle et Migros. En outre, elle entretient d'excellentes relations avec d'autres organisations en dehors de Migros.

Liliane Legrand

Liliane est notre talent linguistique et responsable des sections de Suisse romande. Elle s'occupe des différents comités et leur apporte son soutien et ses conseils en cas de questions. Elle est particulièrement précieuse pour les comités lorsqu'il s'agit de la journée Forum elle. Elle veille à la bonne humeur des participantes et des participants en leur proposant de délicieux petits gâteaux qu'elle commande et distribue.

Elisabeth Schmid

Jongler avec les chiffres ? Elisabeth sait le faire. C'est pourquoi elle est responsable des finances chez nous. En outre, elle tient notre comptabilité et s'occupe des assurances. Elle soutient également les comités de section pour les questions relatives à la comptabilité ou aux comptes annuels.

Gaby Malacrida

En plus de Liliane, Gaby est notre deuxième talent linguistique. Elle aide par exemple le comité central à rédiger la newsletter dans les trois langues nationales. Gaby brille également par le réseau qu'elle a pu tisser au fil des ans avec différents secteurs au sein de Migros.

Monika Früh

En tant que secrétaire centrale de Beatrice, elle soutient les différents comités pour tout ce qui concerne le site Internet et la gestion des adresses électroniques. Pourquoi est-ce important ? Grâce à Monika, les listes d'adresses pour l'envoi de la newsletter et de notre média imprimé sont toujours à jour. En outre, elle rédige le procès-verbal des séances et des conférences du comité central.

NOUS DÉFENDONS CES VALEURS

Nous apprécions le travail des différents comités de section. Forum elle est actif, que ce soit au sein des comités de section ou auprès des membres. Nous considérons que le travail au sein des comités de section est particulièrement précieux. Pour remercier comme il se doit les membres bénévoles des différentes sections, le comité central a organisé pour la première fois en 2018 une manifestation. En 2023, nous souhaitons également remercier les membres des comités de section et les invitons à un troisième événement. Pendant une journée, nos membres doivent pouvoir oublier pour une fois leur quotidien et en profiter pleinement. Pour cela, nous les invitons à passer une journée dans le Palais de Stockalper à Brigue en septembre ou le château de Thoune en octobre.

Forum elle 2023 Forum elle 2023

SUJET DE CONVERSATION SUJET DE CONVERSATION

Entretien avec Hedy Graber, responsable de la direction Société et culture

« La culture est un aliment de base qui devrait être accessible à toute personne. »

Lorsqu'on parle de son travail avec Hedy Graber, on remarque immédiatement que cette femme est « à fond » pour la culture. En tant que responsable de la direction Société & culture à la Fédération des coopératives Migros, elle est notamment responsable de l'engagement national du Pour-cent culturel Migros : avec des projets qui ont fait leurs preuves, avec de nouvelles initiatives, avec une vision claire. Et avec l'objectif de rendre la culture accessible à tous.



Hedy Graber, responsable de la direction Société et culture, Fédération des coopératives Migros © Jasmin Frei

LES CHIFFRES DU POUR-CENT **CULTUREL MIGROS**

- Investit 140 millions de CHF par an dans la culture, société, formation, loisirs et économie
- A consacré 5 milliards de CHF à la société depuis sa création en 1957

Interview : Angela Cadruvi

Madame Graber, quelle est votre définition personnelle de la culture?

Je ne peux pas imaginer une vie sans culture. Ma mère était chef d'orchestre, pianiste et compositrice. J'ai donc appris dès mon enfance à respecter le travail artistique. Ce qui me fascine avant tout, c'est la manière dont la culture reflète la société : elle pose des questions, emprunte des détours productifs sans trouver immédiatement de réponses.

Quelle est la tâche principale de l'engagement de Migros?

Notre mission est de contribuer au ciment de la société avec des projets sociaux, avec le fonds pionnier, avec des projets culturels.

Qu'entendez-vous par « ciment »?

Les personnes d'origines très diverses doivent pouvoir participer à la société, c'est pourquoi nous créons des offres pour différentes personnes ayant des différents besoins! Un exemple est l'initiative de voisinage. En 2022, nous avons lancé l'initiative de voisinage, un projet très facile d'accès. Il s'agissait de collecter des idées au sein de la population pour améliorer le voisinage! On pouvait postuler avec une idée et gagner 500 francs pour la mettre en œuvre. Dans une deuxième phase, nous avons organisé un concours d'idées, dans lequel nous avons lancé des projets plus substantiels que les habitants du quartier voulaient réaliser ensemble. Le nombre de réponses a été énorme. Pour préparer le concours, nous avons mené une étude avec l'Institut Gottlieb Duttweiler, car le thème du voisinage n'avait pas encore fait l'objet de recherches. Nous avons ainsi découvert quels étaient les différents types de voisinage : des plus distants

aux plus relationnels, des plus inspirés aux plus attachés aux valeurs. Si l'on pose d'abord les bases d'une étude, que l'on élabore une légitimité pour un thème et que l'on lance ensuite des formats facilement accessibles à tous, on se rapproche des besoins les plus divers de la population. En août cette année, nous lancerons l'initiative participative sur le thème de l'amitié. Nous avons également investi très tôt dans le thème de l'inclusion avec le projet IntegrART : les personnes handicapées doivent avoir une perception d'elles-mêmes en tant gu'artistes. Le thème de l'inclusion dans la culture est important pour nous depuis longtemps. Il ne s'agit pas seulement de l'accès physique à la culture, par exemple lorsque quelqu'un est en fauteuil roulant. Il s'agit plutôt de l'image que les personnes handicapées ont d'ellesmêmes en tant qu'artistes.

LE POUR-CENT CULTUREL MIGROS

soutient des initiatives culturelles et sociales et propose à une large population une offre

diversifiée. Au total, le Pour-cent culturel Migros

régionales Migros et par la Fédération des coopé-

ratives Migros. Parmi les institutions du Pour-

cent culturel Migros figurent l'Institut Gottlieb Duttweiler, l'Ecole-club Migros, le Chemin de fer du Monte Generoso, le Musée Migros d'art contemporain et les quatre Parcs Pré Vert.

investit chaque année plus de 140 millions de

francs. Le site Pour-cent culturel Migros est financé à parts égales par les dix coopératives

Teodor Currentzis avec l'Orchestr symphonique de la SWR au KKL de

Quels programmes sont soutenus par tradition?

Ce sont des formats comme les Migros-Pour-centculturel-Classics, que Gottlieb Duttweiler a créé avant même que le Pour-cent culturel n'existe. Nous avons continuellement développé ces concerts classiques et essayé de nouvelles choses au fil des ans. La biennale de danse STEPS est un autre exemple, elle a lieu tous les deux ans depuis 1988. Nous avons ainsi amené la danse contemporaine en Suisse. Le festival m4music est un autre point fort en tant que lieu de rencontre suisse pour la scène indépendante. Beaucoup de gens connaissent le Migros Museum für Gegenwartskunst à l'Espace Löwenbräukunst, à Zurich. Les

expositions ont également toujours un lien fort avec la société. Nous essayons d'aborder des thèmes très tôt et de les mettre en œuvre. Il y a trois ans, c'était le thème « L'écologie dans l'art ». Je peux résumer ainsi : les projets existants sont développés, les nouveaux projets détectent les tendances.

Conformément à ses lignes directrices, le Pour-cent culturel met également l'accent de manière ciblée sur des « questions de progrès social ». Quelles sont ces priorités actuelles ?

Voici deux exemples récents : la cohabitation – ainsi que le climat et les ressources! Nous gérons le second surtout avec le Fonds pionnier Migros, mot-clé : économie circulaire. Je voudrais absolument mentionner un autre point fort : technologie et éthique! C'est très important à notre époque, il suffit de penser les contenus qui circulent sur Internet. Sur ce thème, nous avons soutenu le projet « Stop Hate Speech ». Il s'agit d'un algorithme qui recherche les discours haineux sur le web et les filtre. Nous utilisons donc la technologie pour répondre à des questions éthiques.

On peut également lire dans les lignes directrices que le Pour-cent culturel Migros permet à une large population de participer à la culture et à la société. Qu'est-ce que cela signifie concrètement?

Les coopératives régionales utilisent une partie du Pour-cent culturel directement dans les régions. On ne peut pas être plus proche des gens. Chaque coopérative peut décider pour elle-même de ce qui est

Forum elle 2023 Forum elle 2023 SUJET DE CONVERSATION
SUJET DE CONVERSATION



pertinent dans sa région. Selon la devise : Migros est proche, fait du bien et innove. Cela a beaucoup à voir avec nos valeurs ; nous devons reconnaître qui est notre public actuel et où nous pouvons gagner un nouveau public.

Le soutien se concentre-t-il sur les acteurs culturels – ou sur la population ?

Nous investissons moitié-moitié dans les créateurs culturels et dans le public. Il existe des formats très ciblés pour les acteurs culturels. Et il y a des formats de médiation qui sont très ciblés pour le public – comme les vernissages pour enfants ou les portes ouvertes. On ne peut pas promouvoir la culture sans tenir compte du public. Je me répète : la culture est toujours liée à la société! Nous ne sommes pas dans une tour d'ivoire.

Le Pour-cent culturel Migros existe depuis 1957. Quels sont les plus grands changements survenus au cours de ces 66 années ?

Le Pour-cent culturel Migros est unique au monde et est inscrit dans les statuts. C'est un objectif d'entre-prise à part entière, à côté de l'objectif commercial. C'est formidable, aucune autre entreprise n'a cela. Ce qui est certainement différent d'îl y a 66 ans : le professionnalisme et le développement continu!

Cela signifie aussi : dire adieu aux projets qui fonctionnent bien. Gottlieb Duttweiler s'engageait plutôt spontanément et avec son cœur. Aujourd'hui, on se professionnalise : quelles questions abordons-nous? Quel est l'impact que nous voulons obtenir et comment nous y prenons-nous?

Migros peut-elle/veut-elle se permettre de s'engager à l'avenir?

Il n'y a pas d'entreprise comparable qui prenne l'engagement social aussi au sérieux à côté de l'objectif commercial. Je ne pense pas qu'il s'agisse d'une question de moyens. Nous sommes simplement obligés de le faire parce que c'est dans notre ADN. Notre idée est de rendre quelque chose à la société. Les clientes ne paient pas plus cher leur yaourt, mais Migros renonce à faire des bénéfices.

« Les clientes ne paient pas plus cher leur yaourt, mais Migros renonce à faire des bénéfices. »

Quel est l'organe qui décide du soutien?

Ce sont des experts spécialisés en interne ou en externe. Nous reflétons ensuite ces expertises de manière interdisciplinaire. Ensuite, nous prenons une décision. Nous avons la responsabilité d'utiliser les moyens qui nous sont confiés de manière conforme aux objectifs – pour cela, nous évaluons soigneusement avant de prendre des décisions.

Et selon quels critères?

Migros est certes une institution privée, mais elle fait partie de la Suisse, elle est pour ainsi dire un modèle suisse. Cela signifie que de nombreuses personnes s'identifient à Migros et attendent donc que nous investissions de l'argent dans leurs projets. Heureusement, nous avons des critères très clairs! Chaque personne peut voir en ligne ce qu'elle doit remplir pour déposer une demande.

Y a-t-il une demande particulièrement amusante ou comique dont vous vous souvenez?

Dans le passé, il y avait beaucoup de demandes manuscrites. Il y avait parfois un poil de chat dans la demande ou une empreinte de tasse à café sur la lettre. Aujourd'hui, tout se passe en ligne.

Depuis quand travaillez-vous pour la Fédération des coopératives Migros ?

Depuis 2004.

Hedy Graber en cinq phrases : comment vous décririez-vous ? Qui êtes-vous ?

Je suis curieuse, ouverte, j'aime les cultures différentes, j'aime les gens. Je suis à l'aise quand les choses fonctionnent, quand on peut les développer; le statique n'est pas vraiment mon truc. Les moments de contemplation et l'autoréflexion critique sont également importants pour moi. Et je vis beaucoup dans l'instant présent, je suis reconnaissante pour la vie – pas seulement pour mon super job.

Y a-t-il un point fort dans votre travail jusqu'à présent?

La liste des points forts est longue et très variée et je n'en parle pas – elle dépasse le cadre de cet article. Je me réjouis toujours lorsque je parviens à présenter un nouveau projet à l'assemblée des déléguées et qu'il soit largement approuvé. Comme par exemple en novembre dernier l'initiative de voisinage. Ou lorsque je vois que les projets fonctionnent. Le moment fort de la journée c'est l'échange avec les personnalités passionnantes qui travaillent ici et s'engagent corps et âme pour la société. Cela me porte et me donne de l'énergie. Travailler ensemble à une vision et la mettre en œuvre concrètement dans des projets et des initiatives, c'est fantastique. Je trouve que Migros est tout simplement formidable.

Le Pour-cent culturel Migros dans dix ans : avez-vous une vision?

Être un pilier fiable pour les différents défis de la société. Transmettre l'esprit pionnier de Gottlieb Duttweiler à l'avenir.

Hedy Graber, merci pour cet entretien!



MODÈLE COMMERCIAL UNIQUE

Dans l'esprit du fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler, la Fédération des coopératives Migros et les coopératives Migros s'engagent à verser une contribution annuelle au Pour-cent culturel Migros. Celle-ci est calculée sur la base du chiffre d'affaires et est versée même en cas de baisse de la marche des affaires dans le commerce de détail. Sont ainsi soutenus : l'Ecole-club Migros, l'Institut Gottlieb Duttweiler, le Musée Migros d'art contemporain, 4 Parcs Pré Vert, le Chemin de fer Monte Generoso.

Forum elle 2023 O









Section Argovie

Visite guidée de l'Abbaye de Wettingen

Le monastère a été fondé avant 1227 par Henri II de Rapperswil. Selon la légende de la fondation, Henri avait survécu à une violente tempête en Méditerranée alors qu'il revenait de Jérusalem. Pour son sauvetage, il avait promis un monastère à la Sainte Mère Marie. Après la fondation du monastère, les premiers moines ont posé la première pierre de l'abbaye. Ils construisirent d'abord l'église, une partie du bâtiment intérieur du couvent, l'hôpital, les murs de protection et la porte d'entrée. L'église a été consacrée en 1256. En 1285, le bras nord du cloître avec ses vitraux sur mesure décorés de figures fut achevé. L'église fut consacrée une deuxième fois en 1294. Par deux fois, le couvent a dû être partiellement reconstruit. En 1440, après « l'Ancienne guerre de Zurich » et

en 1507 après l'incendie du couvent. En 1517, l'église fut à nouveau consacrée. Les premiers dons de vitraux sont attestés à partir de 1517. Ils proviennent des meilleurs ateliers de vitraux de Zurich, Berne et Bâle. Les troubles extérieurs et intérieurs (incendie du couvent, changement de pouvoir, guerres de Kappel et vagues de peste) sont les raisons pour lesquelles presque aucun livre de la bibliothèque médiévale du couvent n'a survécu. En 1594. Peter Schmid de Baar devint abbé du monastère. Il parvint enfin à rétablir les finances du monastère sur un sol sûr. Il restaura les bâtiments du monastère et assura la formation des moines en créant une école ménagère. Après 1789, la Révolution française a touché tous les pays d'Europe. Elle a eu des répercussions sur le cadre de vie

des gens. Le couvent de Wettingen se trouvait au cœur de ce tourbillon de changements, qui culmina en 1841 avec la fermeture du couvent. Dès 1847, les locaux de l'ancien couvent ont accueilli une école normale. En 1976, l'école cantonale de Wettingen a été fondée. Aujourd'hui, près de 1100 élèves fréquentent le gymnase ou l'école de culture générale sur la presqu'île du couvent. Une visite du couvent de Wettingen est vivement recommandée. Une visite quidée permet d'apprendre beaucoup de choses sur les moines qui ont vécu plus de 600 ans dans le monastère, sur les difficultés financières, les guerres et les maladies, ainsi que sur les transformations architecturales. Pour se restaurer, on peut s'arrêter au beau restaurant Sternen, qui était autrefois la maison des sœurs. Section Bâle

Tour Roche : vue panoramique sur Bâle

Deux samedis durant, 132 membres de la section de Bâle ont pu visiter la nouvelle tour Roche. Les tours sobres, mais très hautes (178 m et 205 m) des architectes Herzog θ de Meuron peuvent être qualifiées à juste titre d'emblème moderne de Bâle : elles sont les plus hauts bâtiments de Suisse et elles sont visibles bien au-delà des frontières de la ville.

À la réception, tout le monde était déjà étonné : 16 ascenseurs de la dernière génération étaient prêts, dont deux nous ont amenées en un rien de temps au 47e étage, dans le bar. La vue qui nous attendait était magnifique. La ville de Bâle était à nos pieds. L'agglomération n'était soudain plus aussi immense, la Forêt-Noire et les Vosges se rapprochaient nettement! Les dames cherchaient à retrouver leur maison, s'expliquaient la géographie locale ou étaient tout simplement impressionnées.

Après ce moment fort absolu, nous sommes passées à des étages plus bas. Avec 3400 postes de travail, il faut bien se nourrir! Plusieurs restaurants soulignent le caractère international de l'entreprise, y compris sur le plan culinaire!

Dans ce nouveau bâtiment, on ne travaille plus à des postes fixes. Chaque département est réparti sur trois étages. Ainsi, le matin, chacun peut choisir un poste de travail libre avec sa boîte de travail personnelle et s'installer selon un programme d'activité sur un pupitre libre, dans une salle de réunion ou même sur la terrasse. D'innombrables possibilités sont à disposition.

Il va sans dire que la construction de cette tour moderne de bureaux a également été axée sur la durabilité. Elle compte parmi les immeubles de bureaux les plus durables et les plus efficaces sur le plan énergétique au monde.







Section Bern

Rencontres

Pour l'année associative en cours, le slogan « Rencontres avec... » est au cœur de notre travail, car les rencontres ont toujours quelque chose de fédérateur, elles nous font avancer un peu plus dans la vie.

Au cours des derniers mois, nous avons pu vivre des rencontres impressionnantes avec des personnes, la culture, la gastronomie, l'art et l'économie. Nous avons été touchés par les biographies que nous avons rencontrées en mots et en images au Musée suisse des aveugles « Voir autrement ». Nous avons vu des instruments anciens au musée de la cithare de Trachselwald, et le Chocotour Berne, où nous avons rencontré les pionniers du chocolat Lindt, Tobler, Wander et Bloch. Nous avons rencontré des femmes fortes au château de Berthoud. Nous avons accueilli nos nouveaux membres et les avons parfois rencontrés

pour la première fois. Avons-nous rencontré nos anciens secrets? Dans son exposé, Pasqualina Perrig-Chiello nous a guidés à travers les chemins tortueux des secrets. Enfin et surtout, nous sommes toujours confrontés à de nouveaux défis, comme le système associatif, en partie déjà numérisé. Nous nous réjouissons de ces nouvelles rencontres passionnantes.

« Les rencontres ont toujours quelque chose de fédérateur, elles nous font avancer un peu plus dans la vie. »









Section Fribourg

Maison des religions -Dialogue des cultures

Le 14 mars 2023 plus de 40 personnes de notre Section de Fribourg ont visité la « Maison des religions » à Berne. Lieu unique au monde où depuis 2014, hindous, musulmans, chrétiens, alévis, juifs et bouddhistes disposent de leurs propres lieux de culte (mosquée, temple hindou, église, temple bouddhiste et salle de prière [8 religions]).

L'idée est née après le 11 septembre 2001: créer un établissement où les religions pourraient cohabiter et s'entendre. Ces religions affichent leurs spécificités et leur ouverture au dialogue dans une collaboration paisible. Toutes les personnes intéressées sont invitées, au-delà des religions, langues et culture à découvrir, favoriser et soigner ce dialogue. Y participent les écoles, les enfants, les jeunes des guartiers, les familles, les institutions et groupes de diverses communautés religieuses, institutions qui s'occupent de migrants, etc, Un programme d'activités très variées est proposé tout au long de l'année. Dans les espaces communs sont organisées des rencontres, conférences, animations, projections de films et, par exemple, 37 workshops avec des classes d'école sur le thème « l'antiracisme ».













Section Lucerne

Excursions, exposés et culture - la section Lucerne aux multiples facettes

Avec 750 membres, la section de Lucerne est l'une des plus grandes sections de Forum elle. Elle regroupe tous les cantons de Suisse centrale (Lucerne, Zoug, Obwald, Nidwald, Uri et Innerschwyz) et est souvent surnommée affectueusement « section Suisse centrale » par nos membres. Il serait souhaitable et nous serions heureuses si l'une ou l'autre jeune femme pouvait manifester son intérêt pour

Notre programme est renouvelé chaque année par de nombreuses manifestations intéressantes et variées, des visites et des exposés. Il y en a pour tous les membres et pour toutes les personnes intéressées. Il arrive régulièrement que nous devions organiser une date supplémentaire pour certains événements, en plus des deux ou trois dates prévues, afin de répondre au grand intérêt suscité.

Au début de l'année, nous invitons à un après-midi cinéma dans l'un des plus anciens cinémas de Lucerne. La plupart du temps, le film traite d'un thème féminin, qui peut être une comédie humoristique ou un documentaire. Lorsque les jours s'allongent, différentes randonnées, soit d'une journée, soit d'une courte durée dans les environs, voire une excursion d'une journée entière, sont à nouveau au programme. En plus de tout cela et des activités sportives hebdomadaires, des conférences intéressantes – que ce soit sur la santé, l'actualité ou la culture – sont toujours une distraction bienvenue pour nos membres. Maintenant que les voyages sont à nouveau possibles sans restriction, des excursions de plusieurs jours dans les régions limitrophes des pays voisins sont à nouveau prévues. Un programme varié qui éveillera peut-être l'intérêt des jeunes femmes. Nous vous attendons avec impatience!

Section Neuchâtel

Femmes en action

Depuis plusieurs années, l'organisation Forum elle propose aux femmes de la région de Neuchâtel de participer à des activités de loisirs variées et conviviales. Dirigée par deux coprésidentes dynamiques, Marie-Paule et Andréa, la section de Neuchâtel est particulièrement active et propose un large éventail d'activités tout au long de l'année.

Au sein de ce comité, chaque membre est important et a un rôle à jouer. Ainsi, Claude occupe le poste de secrétaire et s'occupe de la gestion administrative de l'organisation, tandis que Vreni gère les finances et le budget en tant que caissière et veille à ce que les fonds soient utilisés de manière responsable et transparente. Christine, quant à elle, est responsable de l'intendance et toutes les cinq veillent au bon déroulement des activités organisées.

Au fil des années, Forum elle est devenu un véritable lieu d'échange et de rencontre pour les femmes de Neuchâtel. Les activités proposées sont variées : sorties culturelles, repas conviviaux, jeux, conférences diverses, randonnées etc. Chacune peut y trouver son compte et profiter de moments chaleureux en toute simplicité.

Si vous êtes une femme de la région de Neuchâtel à la recherche de nouvelles rencontres et d'activités de loisirs enrichissantes, n'hésitez pas à contacter l'organisation www.forum-elle.ch/fr/sektionen/neuchatel. Avec ses membres motivés et ses activités variées, vous êtes sûr de passer des moments agréables et de vous faire de nouvelles amies.













Section Haut-Valais

Le dialecte traditionnel – terre-à-terre – convivial – avec des racines et le cœur

Forum elle Haut-Valais est en très bonne voie. Nous vivons la communauté et le partage. Nos membres se réjouissent de notre programme annuel riche et varié, ce qui fait que nos manifestations affichent généralement complet. Le comité s'en réjouit et nous renforce dans notre travail, qui demande beaucoup d'efforts mais qui est accompli avec passion.

Comme nous sommes une population très sociable, nos événements les plus appréciés et les plus fréquentés sont le carnaval et le goûter de l'Avent. Lors de ces journées, nous oublions les soucis quotidiens. Nous apprecions beaucoup la nourriture, les boissons et les divers spectacles. Les photos parlent d'elles-mêmes.



« Elle est connue de tous les passionnés de point de croix en Suisse ».



Section Rätia Coire

Elly Koch – la « grande dame du point de croix grison »

Extrait de la biographie de cette femme étonnante. Née le 24 juillet 1916 et décédée à Coire le 27 juillet 2017, fille d'Ulrich Benedikt Koch et de Frida Koch-Brunold, propriétaires de l'imprimerie Koch à Coire, fondée en 1796. Enfant, Elly a été atteinte de poliomyélite et passait son temps à broder. À la demande de son père, elle a suivi des études secondaires et, en 1932. l'école de commerce pour jeunes filles à Coire. Elle a d'abord travaillé dans le magasin de son père, qu'elle a quitté au bout de six mois, car elle s'y sentait trop à l'étroit. Elle a cherché sa propre voie, apprenant le tissage et la poterie. À Lugano, elle a suivi une formation de couturière pour dames. Plus tard, elle a fait un apprentissage chez un menuisier à Coire et a fabriqué de petits meubles. Elly Koch a ensuite opté pour le travail manuel, car elle y voyait la possibilité d'une existence.

En 1936, elle a acheté un métier à tisser et a ouvert, contre la volonté de son père, son propre magasin de travaux manuels sur la Kornplatz à Coire. Elle vendait d'anciens modèles de points de croix et le matériel correspondant. Sa couleur préférée était le rouge des Grisons, qu'elle a d'abord fabriqué elle-même comme fil, ainsi que le tissu de lin nécessaire à la broderie, car il n'y avait rien dans le commerce. Elle se familiarisa avec cet art et fut une femme d'affaires efficace qui

savait exactement ce qu'elle voulait. Ainsi, dans les années 1950, elle a acheté une BMW rouge, ce qui était inhabituel pour les femmes à l'époque. Ses ongles étaient également peints en rouge. Elle débordait de joie de vivre et avait une espièglerie naturelle. La poliomyélite lui a certes causé bien des désagréments, mais elle a développé une volonté de fer et a réussi à s'imposer dans le monde des affaires dominé par les hommes. Elle se concentrait sur l'essentiel - la joie de vivre et de travailler. Au cours de son activité commerciale, Elly Koch s'est constitué une importante clientèle régulière et était connue bien au-delà des frontières du pays. Pour ses mérites, elle a reçu en 1983 un prix de reconnaissance du canton des Grisons pour ses créations et ses recherches d'anciens modèles de points de croix grisons. De nombreuses femmes d'un certain âge vivant à Coire se souviennent encore de son magasin intime de la Kornplatz.

Une partie des archives de l'œuvre d'Elly Koch est conservée aux archives culturelles féminines. On y trouve des correspondances commerciales, des échantillons de broderie, quelques échantillons de fil textile, des données biographiques, des publications et des travaux manuels de point de croix réalisés par la maîtresse elle-même. Une mine d'informations pour les fans de broderie et les folkloristes.

Section Schaffhouse

Petit-déjeuner du capitaine sur le Rhin

Durant les deux dernières années de la pandémie, avec toutes les restrictions et annulations que cela a impliqué, nos femmes du Forum elle ont toujours fait preuve de beaucoup de flexibilité et de compréhension. En guise de reconnaissance et d'estime envers elles, la section de Schaffhouse a eu une idée particulière. Une croisière gratuite sur le Rhin, connu comme le plus beau fleuve d'Europe, nous a menés jusqu'à Stein am Rhein. Les femmes, de bonne humeur, ont apprécié le copieux petit-déjeuner du

capitaine à bord, tandis que nous remontions le Rhin à travers la belle nature. La partie officielle s'est terminée à Stein am Rhein, mais il était temps de faire du lèche-vitrine, de flâner ou de rester sur le bateau par ce magnifique temps estival. Nous avons pu organiser cet événement à deux reprises et avons eu beaucoup de chance avec la météo les deux jours. Les participantes n'ont cessé de dire à quel point elles ont apprécié que le comité les ait récompensées en organisant une si belle manifestation.







Forum elle 2023 Forum elle 2023



www.montegeneroso.ch/evenements







Section Soleure

Pour-cent culturel

Rétrospective des activités passées de la section Soleure

Outre de nombreuses activités telles que

- des visites guidées du centre de colis postaux de Härkingen
- une conférence sur la REGA
- l'AG avec 170 membres
- la visite des archives d'État à Soleure, etc.,
 il convient de mentionner tout particulièrement les activités suivantes :

Visite du Goetheanum à Dornach le 29 mars 2023

Le Goetheanum à Dornach, au sud de Bâle, mais toujours situé dans le canton de Soleure, est une maison de la culture et un lieu de rencontre et de collaboration internationale. Plus de 50 membres de la section soleuroise se sont rendus à Dornach, pour la plupart en train, à travers un magnifique paysage printanier sur le plateau de Gempen, à l'extrême nord du canton. Deux guides engagés ont présenté avec beaucoup de passion aux visiteurs la thématique autour du Goetheanum. Les explications sur l'architecture époustouflante de ce bâtiment monumental ont été très parlantes. Ce bâtiment a

construit dans un style organique dans lequel – comme pour une plante – chaque partie, chaque forme, chaque couleur est en relation interne avec l'ensemble et le tout s'articule en détail par des métamorphoses. La visite a été une magnifique « mise en bouche », avec l'objectif de repartir sur les traces de ce centre de rencontre à la prochaine occasion.

Le comité en quête de perfection!

Les deux nouveaux membres du comité récemment élus ont été à l'origine de l'organisation d'une journée de travail commun afin de mettre davantage l'accent sur les points forts et les affinités de tous les membres du comité. La journée de travail sur le Gurten, la montagne emblématique de Berne, nous a donné des ailes et nous a incité à organiser à l'avenir notre travail de comité de manière plus ciblée et donc moins stressante. C'est du moins notre grand espoir qui devra se concrétiser au cours des mois à venir. Notre devise : travailler pour Forum elle = un plaisir et non un fardeau!



Margrit Riedener, présidence, à gauche ; Béatrice Thoma, vice-présidence, manifestations, au fond à gauche ; Rita Brühwiler, manifestations, au fond à droite ; Liz Klaus, secrétariat, manifestations, devant à gauche ; Beatrice Walser, finances, devant à droite

Section Saint-Gall

La puissance des femmes à Saint Gall – portrait de notre section

La section de Saint-Gall est dirigée par une équipe de direction composée de cinq femmes engagées, qui travaillent avec passion et enthousiasme.

Leurs activités réunissent quelque 400 membres des cantons de Saint-Gall, d'Appenzell, de Thurgovie et de la Principauté. La photo montre le comité directeur sur la place du monastère, tandis qu'en arrière-plan trône fièrement l'emblème de Saint-Gall.

Question au comité : « Qu'est-ce qui fait de la section de Saint-Gall une communauté particulière ? » Chacune d'entre nous a ses propres forces et compétences, qui font de notre section ce qu'elle est. La cohésion et la solidarité entre nous sont au premier plan. Nous tenons à ce que nos membres se sentent bien chez nous. C'est pourquoi nous organisons

des visites passionnantes, des tours de ville intéressants et des visites d'événements culturels.

Outre les aventures culturelles, nous offrons également à nos membres de nombreuses possibilités d'être actifs ensemble. Nos groupes de chant, de randonnée, de bowling et de jass ajoutent de l'action et offrent à nos membres la possibilité de nouer de nouvelles amitiés et de s'amuser.

En tant que comité de la section de Saint-Gall, nous sommes fiers de faire partie d'un réseau qui s'étend à toute la Suisse. Nos liens avec les autres sections et notre centrale sont très importants pour nous, car ce n'est qu'ensemble que nous pouvons atteindre nos obiectifs.

Section Tessin

Manifestations réussies – nombre de membres en hausse

Incroyable mais vrai : les dernières années de la section tessinoise de Forum elle ont été couronnées de succès. Devons-nous citer quelques chiffres ? En 2022, 23 manifestations, dont l'assemblée générale, ont réuni 638 participantes, tendance à la hausse. Serait-ce dû à un horoscope favorable ? Peut-être que oui. Est-ce dû au climat de la « région du soleil » ? En tout cas, oui.

Nous tenons toutefois à souligner que le fait que nous n'ayons jamais interrompu nos activités pendant les deux années de la pandémie du COVID-19 (bien que nous ayons respecté la distance sociale et les règles correspondantes) a eu un impact sur les nombreuses nouvelles inscriptions qui sont parvenues à notre association.

Il est cependant clair que c'est un véritable plaisir pour le comité tessinois d'organiser le calendrier des manifestations pour ses membres. La sympathie, la positivité, la capacité relationnelle – même entre différentes générations – et le désir de participer forment un mélange qui renforce le sentiment d'appartenance à notre association. Tout cela n'est que de bon augure pour l'avenir.

Devons-nous feuilleter l'album de souvenirs 2022 ? Et pourquoi pas ? 28 avril à Bellinzone, Hôtel Internazionale & SPA : rencontre importante et intéressante avec le directeur du département des finances et de l'économie, le conseiller d'État Christian Vitta et le médecin cantonal, le Dr Giorgio Merlani. Thème : l'impact de la pandémie sur l'économie et le système de santé. Nos deux invités ont donné un bon aperçu des mesures prises dans leurs domaines respectifs et ont répondu aux nombreuses questions du public à la fin de la rencontre.

17 mai, Milan, Palazzo Reale: les membres se sont rendus dans la métropole pour admirer une exposition exceptionnelle sur « Tiziano et l'image de la femme à Venise au XVIe siècle ».

19 septembre : nous montons dans le wagon de train ! Les membres se sont rendus en train à Berne pour visiter le Palais fédéral : ça va sans dire... nous avons aussi amené le soleil tessinois pour que la journée soit une réussite. Nous avons également pu organiser une rencontre avec la délégation tessinoise du Conseil des États et du Conseil national dans une salle prévue à cet effet, et nos politiciens se sont volontiers mis à la disposition des membres et ont répondu à de nombreuses questions. Afin de répondre aux souhaits des membres, cette manifestation sera reconduite en septembre de cette année.

Nous rappelons à nos membres que tous les événements sont également publiés en ligne dans la rubrique de la section Tessin.





Forum elle 2023 **23**



Section Valais romand

Rhumatismes: Quand la douleur s'en va, tout va!

Forum elle Valais romand a organisé un cycle de trois conférences sur le thème « L'os et l'articulation face à l'âge ». Comment préserver sa souplesse, sa mobilité, son autonomie et sa qualité de vie au quotidien lorsque nous avançons en âge ? Comment lutter contre les raideurs matinales, les douleurs dorsales, la fatigue, les déformations osseuses, le gonflement de nos articulations ? N'y a-t-il que des traitements médicamenteux pour soulager la douleur et réduire l'inflammation ?

Le Dr Pierre-Alain Buchard, rhumatologue, nous a expliqué les causes et les symptômes de maladies comme l'ostéoporose, l'arthrose, la polyarthrite, la fibromyalgie, la goutte, les douleurs dorsales, les tendinites, etc., le mot « rhumatisme » englobant plus de 200 maladies. Il a insisté sur le fait d'adopter une hygiène de vie appropriée en évoquant, notamment,

la nécessité de pratiquer régulièrement une activité physique modérée. Il a parlé également du lien que l'on peut établir entre alimentation et rhumatismes. Adapter notre régime alimentaire en privilégiant certains aliments anti-inflammatoires permet en effet d'influencer favorablement le cours de la maladie, de diminuer les processus inflammatoires ou réduire le risque de développer une maladie. Il a abordé également le rôle des graisses, des fibres, des protéines, des vitamines, tout en nous mettant en garde contre les idées reçues et les soi-disant aliments miracles dont les preuves scientifiques sont ténues ou inexistantes.

Nous avons été nombreuses à suivre ce cycle d'exposés et avons pris conscience du rôle important que nous tenons au quotidien pour soulager nos douleurs.

Section Vaud

60 ans... et après?

2023 : une année très importante pour la section vaudoise qui fête son 60 ème anniversaire d'existence!

Le mardi 28 mars 2023, s'est déroulée à Lausanne, la 60^{ème} Assemblée Générale en présence d'affiliées toutes très intéressées par l'avenir de leur section. Le point crucial de cette réunion a certainement été la nomination des trois nouvelles membres du comité. Mesdames Erika Cuche. Michèle Diserens et Françoise Mages qui vont, en priorité, participer à l'élaboration du programme « Escapades & Découvertes ». Juliette Kessler Fasel, présidente depuis 2018 et Ilonka Meric, trésorière depuis 2019, ont proposé le renouvellement de leur mandat. Rassurées, les affiliées ont – par des applaudissements nourris confirmé ces nominations et exprimé ainsi leur satisfaction.

Ce renforcement permet d'envisager l'avenir de la section vaudoise sous des perspectives positives et de compléter l'offre par l'adjonction de deux nouveautés, soit « Balades & Découvertes » et « Balades thématiques ». D'une part ce sont des propositions de promenades, agrémentées de visites très diversifiées, réservées généralement qu'à de petits groupes. D'autre part, en plus de la balade à pied, un thème spécifique sera traité par une spécialiste qui livrera « tous ses secrets ». Le premier sujet de l'automne sera réservé à la découverte et cueillette des champignons sous la conduite du meilleur expert vaudois.

C'est dans une ambiance festive que les anciennes membres du comité présentes ainsi que les affiliées qui ont fêté-ou fêteront-leurs 60 eme, 70 eme ou 80 eme anniversaire en 2023 ont toutes reçu un cadeau original : un set composé d'une bouteille d'huile de sésame ou de colza, de vinaigre à la pulpe de pommes et d'un pot de moutarde gros grains au chasselas, des produits de la région, de haute qualité et « faits maison » par le Moulin de Sévery, situé au-dessus de Morges.

Relevons également la sympathique présence de Liliane Legrand, membre du comité central et déléguée pour la Suisse Romande, dont le message adressé en dernière partie de séance, a été apprécié par l'auditoire. C'est à 16h00 que Juliette a cédé la parole à M. Anton Chatelan, le charismatique directeur de Migros Vaud. Durant près de 45 minutes, il a livré de nombreuses et intéressantes informations et a répondu aux questions des coopératrices-consommatrices. Et, hasard du calendrier, lui aussi fêtera cet été un anniversaire « à chiffre rond »; un set lui a également été offert...ce qui a permis d'apprendre qu'il aimait aussi s'adonner à la préparation de petits plats!

Chaque participante est repartie avec un cadeau « des 60 ans » : l'assortiment de truffes « Frey ».

Forum elle 2023 **25**

TOUR DE SUISSE TOUR DE SUISSE

Section Winterthur

Portrait de Winterthur

Winterthur, appelée Eulachstadt (en raison de sa situation au bord du ruisseau Eulach) ou Vitudurum en latin, est la deuxième plus grande ville du canton de Zurich. Un peu endormie et moins animée que sa grande sœur Zurich, elle fait parfois un peu sourire. Pourtant, Winterthur offre bien plus que d'être la plus petite ville à côté de Zurich. Fin 2021, la ville comptait 117 229 habitants, ce qui en faisait déjà la sixième plus grande ville de Suisse il y a quelque temps. Au 31 janvier 2023, elle comptait 120 000 habitants!

Autrefois. Winterthur était une ville industrielle importante avec des entreprises comme Rieter et Sulzer. Mais Winterthur était également connue au-delà des frontières grâce à la maison de commerce des frères Volkart (actifs dans le

commerce du café). Seules des fractions de ces entreprises célèbres sont encore actives. De nombreux anciens départements de l'entreprise Sulzer se sont mis à leur compte. Ce qui est justement très intéressant à notre époque : Winterthur était l'un des lieux d'origine de l'ancienne Union de Banques Suisses, née d'une fusion entre la « Toggenburger Bank » et la « Bank de Winterthur ». Plus tard, l'Union de Banques Suisses a fusionné avec la Société de Banque Suisse pour former l'UBS SA que l'on connaît aujourd'hui. Le bâtiment fondateur se trouve à la Stadthausstrasse et est encore La « Winterthur » Compagnie Suisse d'Assurances était aussi une Musée de la nature de Winterthur, marque de renommée internationale dans le secteur des assurances. En 2006, le Credit Suisse a

vendu le groupe Winterthur au groupe français AXA. Aujourd'hui, le nom Winterthur a malheureusement complètement disparu de la raison sociale. Le siège de la société suisse AXA Assurances SA se trouve cependant toujours à Winterthur.

En revanche, Winterthur est devenue présentement une ville de services, de formation, de culture et de loisirs avec 16 musées. Les musées les plus connus sont : Musée des beaux-arts de Winterthur - Reinhart am Stadtgarten, collection Oskar Reinhart « Am Römerholz », Musée de la photoaujourd'hui un bureau de l'UBS SA. graphie de Winterthur, Musée des arts et métiers de Winterthur. Cabinet des monnaies et collection d'antiquités de la ville de Winterthur, Collection d'horlogerie Kellenberger. Mais le musée le plus visité de Winterthur est de loin le Technorama. De plus, le Musikkollegium Winterthur est un orchestre symphonique suisse professionnel qui donne environ 70 concerts par an. Sans oublier le Casinotheater Winterthur, qui est devenu une salle de comédie connue dans toute la Suisse. Bien entendu, le théâtre de Winterthur ne doit pas manguer dans cette énumération.

> En plus de tout cela, Winterthur offre encore beaucoup d'autres choses. Il y a les collines verdoyantes, facilement accessibles depuis n'importe quel endroit de la ville. Le centre-ville sans voitures avec son magnifique parc municipal où il fait bon s'attarder. Winterthur est une ville de cyclistes, nulle part ailleurs on ne trouve autant de vélos. De nombreux festivals invitent les visiteurs d'ici et d'ailleurs, comme l'Afropfingsten, l'Albanifest ou les Musikfestwochen. Une visite s'impose dans tous les cas!









Quand le camélia fleurit...

Depuis plus de 150 ans, des camélias sont cultivés au Tessin, car cette plante à thé est originaire d'Asie orientale. Grâce à la douceur du climat, plus de 1000 variétés différentes de cette plante poussent et fleurissent depuis lors sur les rives du lac Majeur. Au Tessin, l'arbuste en fleurs fait partie des premiers messagers du printemps et chaque année, une exposition a lieu pendant une semaine dans le parc au bord du lac à Locarno.

Fin mars, la section de Zurich a organisé pour ses membres deux visites au Tessin pour une exposition de camélias. Cette offre a

suscité un grand intérêt, de nombreuses femmes souhaitant voir la splendeur des couleurs en fleurs. Pendant le trajet en train, les discussions allaient déjà bon train sur le nombre de fois que l'on avait déjà visité cette exposition. Et les participantes se demandaient, si le fait de ne voir que des boutons de fleurs, des fleurs dans toute leur splendeur ou même des camélias fanés, dépendait des conditions météorologiques.

Locarno nous a accueillies avec un temps printanier, ce qui a permis au groupe d'admirer l'exposition dans le parc des camélias sous un

soleil radieux, de prendre des photos ou simplement de profiter de la belle installation au bord du lac. Les fleurs étaient déià avancées, mais encore nombreuses. Satisfaites, les participantes se sont retrouvées au point de rendez-vous, d'où elles ont pris le bus pour un déjeuner bien mérité sur la Piazza Grande.

C'est avec de nouvelles connaissances et des discussions animées que les participantes ont pris le train pour rentrer à Zurich. Les photos des magnifiques fleurs ont été comparées et échangées. Cette excursion à Locarno restera longtemps dans nos mémoires!



Forum elle 2023 Forum elle 2023 27



Les Châteaux suisses en signe de remerciements

Texte: Severina Eggenspiller, association les châteaux suisses

Le comité central de Forum elle a placé le programme d'excursions de l'organisation sous la devise « L'année des châteaux suisses ». L'idée centrale est d'apprécier à leur juste valeur ces impressionnants témoins du passé, qui établissent un rapport authentique avec l'histoire et permettent de découvrir notre patrimoine culturel.

L'association LES CHÂTEAUX SUISSES et ses 28 membres ont été invités par Forum elle à élaborer des offres spécifiques pour les 16 sections afin de faire découvrir le pays des châteaux suisses dans sa diversité et son caractère unique.

Château de Chillon

Tous les châteaux vous proposent des expositions et des visites guidées variées, certains d'entre eux ont élaboré pour vous un programme spécial sur le rôle des femmes dans les châteaux. Vous pourrez ainsi acquérir des connaissances, vous divertir, vous régaler et vous détendre.

Le choix pour une visite de vos sections est vaste : des châteaux médiévaux trônent de manière pittoresque sur des collines, comme le château de Burgdorf, le château de Frauenfeld, le château de Gruyères et les castelli de Bellinzone. Le château de Zoug ou le château d'Yverdon-les-Bains se trouvent en plein cœur de la

ville, d'autres châteaux se blottissent au bord des lacs comme le château d'Oberhofen, le château de Spiez ou le château de Chillon. Certains sont entourés de charmants jardins comme le château baroque de Waldegg et le musée national du château de Prangins.

Au château de Thoune et au château de Stockalper à Brigue, le comité central et les comités des sections de Forum elle organiseront des journées spéciales en automne 2023. Mais les portes des autres châteaux suisses vous seront également ouvertes. Nous nous réjouissons de votre visite et vous remercions.

JOURNÉE DES CHÂTEAUX SUISSES

Le point fort de l'année des châteaux est la journée des châteaux suisses : le dimanche 1er octobre 2023, 28 châteaux proposeront les actions et attractions les plus diverses sous le thème « Animaux & créatures mythiques ». Sur www.dieschweizerschloesser.ch/fr/ nos-chateaux, vous trouverez des informations sur tous les châteaux.







Les perles de la Suisse

Fribourg

Les fortifications de la ville de Fribourg ont été construites au Moyen-Âge, entre le 13e et le 15e siècle, pour protéger la ville. Aujourd'hui, les fortifications conservées sur une grande partie constituent l'architecture militaire médiévale la plus importante de Suisse. Le circuit des fortifications est accessible au public du 1er mai au 31 octobre. La visite mérite vraiment d'être recommandée.

→ www.fribourg.ch/fr/fribourg/ circuit-des-fortifications-fribourg/

Tessin

Lugano allie mondanité et culture. Au LAC Lugano Arte e Cultura, la maison des artistes, les projecteurs ne s'éteignent jamais. La scène est prête, le rideau est levé, que commence le théâtre magique des émotions.

→ www.ticino.ch/fr/inspirations/experiences/ lugano-arte-cultura.html

Winterthur

Le collectionneur d'art et mécène Oskar Reinhart (1885–1965) a laissé dans son ancienne villa l'une des plus importantes collections privées du 20^e siècle – la collection Oskar Reinhart « Am Römerholz ». Des tableaux exceptionnels de l'impressionnisme français et de ses précurseurs y côtoient des chefs-d'œuvre de l'art plus ancien dans un dialogue stimulant. L'éventail s'étend de Lucas Cranach l'Ancien, Chardin et Goya à Cézanne, van Gogh et le premier Picasso. Parmi les quelque 200 œuvres d'art, on trouve également des chefs-d'œuvre de Géricault, Manet et Toulouse-Lautrec ainsi que des groupes entiers d'œuvres de Delacroix, Courbet, Daumier et Renoir. Le domaine est entouré d'un beau parc avec de vieux arbres et d'importantes sculptures. En été, les visiteurs peuvent commander des paniers de pique-nique au café du musée et profiter du calme de la nature sous les arbres de l'est de Reinhart. Toute l'année, vous pouvez découvrir le musée avec des audioquides en cinq langues et des visites guidées spéciales. Le musée organise aussi des ateliers de peinture pour petits et grands ainsi qu'un programme très diversifié pour les enfants. → www.museumsstadt.ch/de/roemerholz.html





Der kalte **Knieguss**

Der Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt damit die Organe des Unterleibs an. Er vermehrt die körpereigene Wärme. Regelmässig angewendet verhindert er das Entstehen kalter Füsse und Krampfadern. Er wird auch empfohlen bei Fussbeschwerden wie Senk-, Platt- und Spreizfuss.









Mit wenig Mitteln rasch und wirksam Hilfe leisten, Linderung verschaffen, daheim oder in der Praxis. Hinter dem Begriff Kneippen verbirgt sich nicht einfach nur «kaltes Duschen», sondern spannendes Grundwissen aus der einzigen ganzheitlichen europäischen Naturheilmethode. Ideal zur Prophylaxe oder als wirksame Sofortmassahme für Kinder wie Erwachsene. Der Schweizer Kneippverband bietet regelmässig Kurse für Eltern, Interessierte und Fachpersonen an.



Schweizer Kneippverband 031 372 45 43 info@kneipp.ch www.kneipp.ch



Si vous partez à la retraite dans les 10 à 20 prochaines années, le moment est venu d'examiner de près vos finances. Effectuez une Analyse de la retraite gratuite et découvrez comment maintenir votre niveau de vie, même à l'âge de la retraite AVS.

> Fixer maintenant un rendez-vous près de chez vous: banquemigros.ch/planification



TYPISCH TWERENBOLD

- ✓ Beguemer Direktflug
- ✓ Twerenbold Bus mit Twerenbold Chauffeur vor Ort
- ✓ Nachhaltig unterwegs dank 100% CO2-Kompensation
- ✓ mehr Freizeit oder fakultatives Ausflugspaket



Blick auf Granada mit seiner weltberühmten Alhambra

TRAUMINSEL SIZILIEN

- ★ Palermo und Monreale
- ★ Imposanter Vulkan Ätna
- ★ Erstklasshotel am Meer

1. Tag: Zürich - Palermo

Direktflug nach Palermo und Besichtigung der Inselhauptstadt.

2. Tag: Ausflug Westsizilien**

Besuch der Ausgrabungsstätte in Segesta. Süsswein Degustation.

3. Tag: Piazza Armerina

Besichtigung der Ausgrabungsstätte von Piazza Armerina. Mittagessen in einem lokalen Restaurant.

4. Tag: Ausflug Aeolische Inseln**

Bootsfahrt zur Insel Lipari und zur Nachbarinsel Vulcano.

5. Tag: Ausflug Ätna und Taormina Besuch des Vulkans Ätna. Weiterfahrt nach Taormina.

6. Tag: Freier Tag am Meer

ins Fischerstädtchen Cefalù.

Geniessen Sie das Hotel und das Meer.

7. Tag: Ausflug Castelbuono und Cefalù
Wir besichtigen Castelbuono und fahren

8. Tag: Monreale - Palermo - ZürichBesuch von Monreale. Rückflug



FLUG & BUS | KOMFORT KLASSE°

8 Tage ab CHF 1495

REISEDATEN 2023 (DO - DO)

1	L: 07.0914.09.	4: 28.0905.1
2	2: 14.09.–21.09.	5: 05.1012.1
3	3: 21.09.–28.09.	6: 12.1019.1

UNSERE LEISTUNGEN

Flug mit Swiss in Economy-Klasse
Alle Flugnebenkosten (CHF 149)

- Fahrt mit Komfortklasse-Bus
- · Übernachtung im Acacia Resort
- 7 x Halbpension, 1 x MittagessenAusflüge, Eintritte und Besichti-
- gungen gemäss Programm
 100% Co₂-Klimakompensation

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

8 Tage im DZ 1770	159
Zuschläge	
Doppel zur Alleinbenutzung	24
Doppelzimmer mit Poolsicht	t 8 !

Doppelzimmer mit Poolsicht
Doppelzimmer Meerseite
Reduktion Reise 6
Paket mit 2 Ausflügen**
- 100
240

SO FLIEGEN SIE

Direktflug mit Swiss Zürich – Palermo – Zürich in Economy-Klasse. Flugzeit pro Weg 1h 55min.

IHR HOTEL

Sieben Nächte im **Erstklasshotel Acacia Resort T---- (off. Kat. ****)**in Campofelice di Roccella direkt am Meer.

Online buchen und CHF 25 sparen.
Buchungscode: hfsizi

REISEHIT GRANADA

- ★ Orientalisches Flair und mediterranes Lebensgefühl
- ★ Die weltberühmte Alhambra
- ★ Die verwinkelten Gassen von Albaicín

1. Tag: Zürich – Málaga – Granada Flug mit Swiss nach Málaga. Fahrt zu

unserem Hotel nach Granada.

2. Tag: Granada

Besichtigung der weltberühmten Alhambra, Generalife-Gärten und Albaicín.

3. Tag: Ausflug Córdoba**

Geführte Stadtbesichtigung und Führung durch die herrliche Mezquita.

4. Tag: Ausflug Las Alpujarras & Costa Tropical**

Panoramafahrt durch die Schönheiten Las Alpujarras und der Costa Tropical.

5. Tag: Ausflug Ronda**

Wir entdecken Ronda, welches idyllisch am Rand einer tiefen Schlucht liegt.

6. Tag: Granada – Málaga – Zürich Fahrt nach Málaga und Flug mit Swiss zurück nach Zürich.



FLUG & BUS | KOMFORT KLASSE*

hambra 6 Tage ab CHF 1195

REISEDATEN 2023 (SO - FR)

1: 10.09.–15.09.	4: 01.1006.10.
2: 17.09.–22.09.	5: 08.1013.10.
3: 24.09.–29.09.	6: 15.1020.10.

UNSERE LEISTUNGEN

- Flug mit Swiss in Economy-Klasse
- Alle Flugnebenkosten (CHF 144)
 Fahrt mit Komfortklasse-Bus
- · Übernachtung im Hotel Alixares
- 5 x Frühstücksbuffet und
- 2 x Abendessen

 Ausflüge, Eintritte und Besichti-
- gungen gemäss Programm
 100% CO₂-Klimakompensation

PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

6 Tage im DZ 1330 1195 Zuschläge DZ zur Alleinbenutzung 175

SO FLIEGEN SIE ASWISS

Direktflug mit Swiss Zürich – Målaga – Zürich in Economy-Klasse. Flugzeit pro Weg 2h 40 min.

Paket mit 3 Ausflügen*

HR HOTEL

Fünf Nächte im modernen, **guten Mittelklasshotel Alixares T----+**

(off. Kat. ****), oberhalb des Stadtzentrums von Granada, ganz in der Nähe der Alhambra.

Online buchen und CHF 25 sparen. Buchungscode: hfgran

Nicht inbegriffen: Annullierungsschutz- & Assistance-Versicherung, Sitzplatzzuschläge (Reihe 1-3), Auftragspauschale von CHF 25 entfällt bei Onlinebuchung. KATALOGPREIS: Gültig bei starker Nachfrage (ab 50% Belegung) und 1 Monat vor Abreise. **Fakultative Zusatzleistungen: Buchung einzelner Ausflüge vor Ort bei Verfügbarkeit möglich. Sie sparen 10% bei Vorausbuchung des Ausflugspakets. Es gelten die Allg. Reise- & Vertragsbedingungen von Twerenbold Reisen AG







Markus Länzlinger

Nouveau livre à paraître en septembre

Le petit m – l'histoire du succès de migrolino

Migrolino n'existe que depuis 2009, mais rares sont ceux qui ne connaissent pas « le petit m ». Un livre sur l'histoire du succès de ce célèbre inconnu, écrit par l'ancienne rédactrice de Forum elle Christine Loriol, paraîtra en automne.

Aujourd'hui, le nombre de contacts avec les clients dépasse largement les 100 millions. Chaque année! Il y a environ 380 magasins aux formats migrolino, mio et gooods. Et ils sont répartis dans toute la Suisse, dans toutes les régions linguistiques. Dans les stations-service, les gares ou en tant que « shop standalone » indépendant : migrolino est une histoire à succès, et migrolino a écrit l'histoire du commerce suisse au cours des 13 dernières années. Le CEO Markus Laenzlinger, qui quittera l'entreprise fin octobre pour raison d'âge, en a été le moteur. Il voulait que l'histoire de migrolino soit racontée avant son

départ – pour qu'elle ne disparaisse pas lorsque plus personne ne saura comment elle s'est déroulée. Le livre migrolino raconte comment migrolino a vu le jour, comment s'est effectuée la croissance fulgurante et la course de rattrapage vers Coop Pronto, et qui se trouve derrière tout cela. Le texte principal de Christine Loriol est accompagné d'une série de portraits de douze magasins sélectionnés ainsi que d'un grand reportage photo dans la rubrique Logistique et d'un essai de l'expert international Dan Munford. Le livre paraît aux éditions NZZ Libro. Une promotion est prévue pour les membres de Forum elle.



La reproduction végétale de précision : une chance ?

Au regard du changement climatique, des plantes plus résistantes seraient urgemment nécessaires, mais il faut des dizaines d'années avant d'obtenir un résultat. Or, la reproduction de précision est une méthode très prometteuse qu'il faudrait absolument étudier, estime Migros.

Texte: Gabi Buchwalder, FCM politique économique



Voici à quoi ressemblerait un épi de maïs aujourd'hui sans des siècles de sélection végétale.

Épis de maïs juteux, épis de blé robustes ou pommes sucrées, tels sont les résultats produits par nos cultures et auxquels nous sommes habitués. Or, au départ, l'épi de maïs n'était pas plus gros qu'une paille, les grains de blé minuscules et les pommes toutes petites et acides. Il a fallu des siècles avant que l'homme ne sélectionne les exemplaires que le hasard avait rendu particulièrement goûteux et savoureux. Le caractère aléatoire de ce hasard réside dans la combinaison du patrimoine génétique de la plante mère et de la plante père. Ce phénomène s'ajoute aux altérations génétiques telles qu'elles se produisent dans tous les organismes vivants, sans influence extérieure. Plus tard, l'homme a croisé différents exemplaires afin d'obtenir des variétés capables de présenter les caractéristiques souhaitées.

Aujourd'hui encore, le rendement et la qualité restent des objectifs majeurs dans les cultures. Mais la résistance prend une dimension toujours plus grande étant donné que la sécheresse ou les inondations affaiblissent de plus en plus nos plantes en accentuant leur morbidité. Comme les paysans doivent et veulent réduire leur utilisation de pesticides, ils sont tributaires de plantes agricoles modifiées. Le hic, c'est que la production traditionnelle d'une nouvelle variété par hybridation et sélection peut durer 15 ans, voire plus.

Cependant, un procédé plus rapide et plus précis est disponible depuis peu. Il a été développé par deux femmes, qui ont reçu le prix Nobel en 2020, suite à leur découverte en biologie moléculaire (ciseaux génétiques CRISPR-Cas9). Grâce à ces deux scientifiques, il est possible de modifier avec précision le patrimoine génétique des plantes. Contrairement à la technologie génétique que l'on connaît, ce procédé n'ajoute pas de patrimoine génétique externe à la plante. Avec CRISPR-Cas9, on peut gérer avec précision l'activité ou l'inactivité des propres gènes d'une plante. Pour simplifier, le processus est identique à celui d'une altération génétique spontanée et naturelle. On ne peut pas savoir si une telle modification s'est passée de manière naturelle et spontanée ou si elle a été provoquée par CRISPR-Cas9.

La technique CRISPR-Cas9 est utilisée depuis longtemps dans la médecine humaine. Des pays comme les États-Unis, le Canada ou l'Australie autorisent cette reproduction de précision dans l'agriculture. En revanche, l'Union européenne et la Suisse temporisent encore pour savoir comment réglementer cette méthode de culture. Des essais prometteurs sont certes déjà en cours à l'EPF, notamment sur des pommes résistantes au feu bactérien et du blé plus résistant. Mais ces végétaux risquent de ne jamais voir la couleur d'un champ si les politiques dressent des obstacles réglementaires trop élevés.

Et Migros pense que l'on passerait ainsi à côté d'une opportunité intéressante. Selon elle, la Suisse devrait étudier dans le détail si et comment les paysans, l'environnement et les consommatrices et consommateurs pourraient profiter de cette reproduction de précision. C'est dans cet esprit que Migros a participé à la création de l'association « Variétés pour demain », qui prône un discours ouvert envers ces procédés. Combinées à des méthodes de culture respectueuses, ces techniques seraient en mesure d'assurer à l'avenir notre approvisionnement en denrées alimentaires saines, bonnes et durables,









PLACE DE MARCHÉ

Recherchées : successeurs dans comités de section

Section Valais romand

La section Valais romand recherche une secrétaire dès que possible. De plus, elle cherche une trésorière au plus tard au printemps 2025. La trésorière actuelle arrive au terme de son mandat de 12 ans et ne souhaite pas le renouveler. Les personnes intéressées sont priées de se présenter à Karine Sierro Masserey, karine.sierro@forum-elle.ch

Section Rätia Coire

La section Rätia Coire cherche pour 2024
une responsable « Mutations et administration ».
Vous avez de bonnes connaissances de
Microsoft Office 365 ? Dans ce cas, veuillez vous
informer directement auprès de la présidente
de la section Matelda Tenchio,
matelda.tenchio@forum-elle.ch

Section Zurich

La section de Zurich cherche d'urgence un successeur pour la présidence. Veuillez vous annoncer auprès d'Ursula Antosiewicz à l'adresse ursula.antosiewicz@forum-elle.ch

MENTIONS LÉGALES

Éditrice

Forum elle, l'organisation féminine de Migros, www.forum-elle.ch

Directrice de rédaction

Beatrice Richard-Ruf, présidente centrale, Forum elle

Mise en page et production

Engelberger Druck AG, Oberstmühle 3, 6370 Stans, www.engelbergerdruck.ch

Photo de couverture

Joachim Mantel

Section Fribourg

La section Fribourg cherche d'urgence une nouvelle présidente à partir de mars 2024. Êtes-vous intéressée? Alors veuillez vous annoncer auprès de la présidente de la section Blandine Simon, blandine.simon@forum-elle.ch