

# FORUM

Die Frauenorganisation der Migros  
L'organisation féminine de Migros  
L'organizzazione femminile della Migros

*elle*



FORUM ELLE 2023

**Comitato direttivo  
centrale, sezioni, cultura:  
ci presentiamo!**

# Snack deliziosi che ci rafforzano



**migrolino**

## Editoriale



**Beatrice Richard-Ruf**  
Presidente Centrale  
beatrice.richard@forum-elle.ch  
www.forum-elle.ch

Care lettrici, cari lettori,

E' con grande piacere che vi presento

la nuova rivista di Forum elle.

Un pezzo di cultura, per lei.

Vi auguro una piacevole lettura.

Formato moderno, più contenuti, un layout diverso: la nuova rivista è una vera e propria sorpresa. Sono molto soddisfatta del risultato e spero che anche a voi possa piacere. C'è molto da scoprire e da leggere: testi, idee, immagini. Forse qualche spunto potrebbe essere fatto su misura anche per voi, ovunque viviate, perché ogni singola Sezione è presente nella rivista con suggerimenti per escursioni e non solo. Anche il Comitato direttivo centrale trova spazio per presentarsi in due pagine. Forum elle è una rete meravigliosa di donne impegnate, per donne impegnate. Al centro di quest'organizzazione ci sono le amiche dei singoli comitati, che verranno festeggiate e «incoronate» in occasione di due giornate a Briga e Thun, in collaborazione con l'Associazione nazionale dei Castelli Svizzeri. Per un giorno saranno le «Signore dei Castelli»... per saperne di più vi invitiamo a leggere a pagina 29.

Migros fa da esempio per la Svizzera, anche l'attività del Per cento culturale Migros è un modello per la promozione della cultura per tutta la popolazione: ampia, accessibile a tutti e vicino alla gente. Ognuno di noi dovrebbe poter avere accesso a ciò che lo interessa maggiormente: danza, teatro, sostegno nelle attività di quartiere o educazione. Il Per cento culturale sostiene generosamente anche Forum elle. Hedy Graber, responsabile del Dipartimento Società e Cultura di Migros, si racconta in un'intervista: cosa la affascina di Migros, chi è, cosa vuol realizzare per il Per cento culturale Migros e perché si adopera così tanto per la cultura e per il suo lavoro.

Vi invito a «tuffarvi» nella nostra rivista. Lasciatevi ispirare e coinvolgere dalle idee che man mano scoprirete, dalle storie, dai racconti, dalle persone e dai luoghi. Vi ringrazio se vorrete dedicare del tempo, scrivetemi per dirmi cosa ne pensate o per darmi i vostri suggerimenti. Conto sul vostro feedback!

Buona lettura.  
Beatrice Richard-Ruf

## Sommario

- 04** **Su il sipario!**  
Comitato direttivo centrale:  
più di un comitato – un team
- 06** **Argomento di discussione**  
La cultura: un punto fermo  
della nostra società
- 10** **Tour de Suisse**  
Le nostre Sezioni dalla A – alla Z:  
ci presentiamo
- 29** **Scoprire**  
I Castelli della Svizzera:  
millenni di storia tutta da scoprire
- 30** **Le perle della Svizzera**  
Arte, cultura e tradizione:  
vi presentiamo luoghi da scoprire
- 33** **Storie di successo**  
Migrolino: dalla piccola «m»  
al grande successo
- 34** **Conoscere**  
La politica economica di Migros: una selezione  
delle piante per un futuro sostenibile
- 36** **Piazza del Mercato**  
Noi cerchiamo... voi trovate

# Il Comitato direttivo centrale si presenta

**Chi siamo? Cosa facciamo? Siamo un gruppo eterogeneo di donne con esperienze personali diverse. Eppure abbiamo una cosa in comune: dal 2016 lavoriamo in team per un obiettivo comune, indipendentemente dal clima... tempesta, sole o pioggia! Anche in momenti difficili affrontiamo le difficoltà una dopo l'altra. Ad esempio, la pandemia da Covid-19 nel 2020 e nel 2021 ci ha costretto a reinventare il nostro lavoro. Ognuno di noi ha un campo di attività specifico in cui è un professionista assoluto. E ora vorremmo presentarvi brevemente queste sei amiche.**

Testo: Marjana Ensmenger



In prima fila: Liliane Legrand (s.), Presidente nazionale Beatrice Richard (d.)  
In seconda fila: la segretaria nazionale Monika Früh (s.), Gaby Malacrida, Cécile Schwinghammer (nel centro), Elisabeth Schmid (d.)

## Beatrice Richard

In qualità di Presidente centrale, Beatrice è il collegamento tra la FCM (Federazione delle Cooperative Migros) e Forum elle. Non dirige solo il Consiglio direttivo centrale e organizza le riunioni, ma è anche la principale responsabile della comunicazione. Se dobbiamo rispondere ai media, Beatrice è anche il nostro punto di riferimento. Due volte l'anno, inoltre, prepara i contenuti e detta le priorità dei temi delle riunioni delle Presidenti sezionali e delle giornate di lavoro dove, appunto, partecipano le presidenti di tutte le sezioni svizzere. Ma non è tutto. Beatrice è anche il punto di riferimento per tutte le questioni di carattere generale. Grazie alla sua enorme rete di conoscenze e capacità organizza le riunioni annuali delle delegate e redige la relazione annuale della nostra associazione. Beatrice è sicuramente la donna che risolve tutti i problemi.

## Cécile Schwinghammer

Se Beatrice dovesse assentarsi o se il carico di lavoro per la presidente fosse troppo oneroso, Cécile è colei che prende il timone in qualità di Vicepresidente. Uno dei suoi compiti principali è quello di assistere le Sezioni svizzere di lingua tedesca e rispondere alle loro domande e preoccupazioni. Ma il suo punto di forza è anche l'organizzazione di eventi. Ad esempio, l'organizzazione dell'evento di ringraziamento per le Presidenti è di sua competenza. Di concerto con il Consiglio direttivo centrale, Cécile contribuisce all'organizzazione di questo evento ogni due anni. Un altro compito della Vicepresidente è l'acquisizione di annunci pubblicitari per la nostra rivista. Un vero e proprio lavoro estenuante che richiede molto tatto e capacità di convincimento, tenuto conto che trovare inserzionisti è sempre più difficile. E sono proprio queste le qualità che Cécile mette in campo come nessun altro sa fare. Lo dimostrano anche le cifre: per questo numero, è riuscita ad acquisire un totale di ben sette pagine pubblicitarie. Come Beatrice, anche Cécile funge da collegamento tra Forum elle e Migros e mantiene inoltre un ottimo rapporto con altre organizzazioni esterne a Migros.

## Liliane Legrand

Liliane è il nostro talento linguistico e responsabile delle Sezioni svizzere di lingua francese. Si occupa di seguire i singoli Comitati e li aiuta, con la sua esperienza e i suoi consigli, a risolvere i loro problemi. È particolarmente preziosa e prodiga di suggerimenti quando si tratta di organizzare la giornata di Forum elle. Si assicura sempre che le partecipanti siano di buon umore ed è colei che ordina e distribuisce i deliziosi cioccolatini tanto apprezzati dalle Sezioni!

## Elisabeth Schmid

Giocare con i numeri? Elisabeth lo sa fare. Ecco perché è anche responsabile delle nostre finanze. Si occupa anche della nostra contabilità ed è responsabile per tutte le tematiche relative alle assicurazioni. Inoltre, assiste le presidenti e i comitati sezionali in questioni legate alla contabilità e alle chiusure annuali.

## Gaby Malacrida

Oltre a Liliane, Gaby è il nostro secondo talento linguistico. Ad esempio, supporta il Comitato direttivo centrale nella creazione della Newsletter in tutte e tre le lingue nazionali. Gaby brilla anche per la sua rete di contatti che è riuscita a costruire nel corso degli anni con diversi dipartimenti della Migros.

## Monika Früh

In qualità di segretaria nazionale e assistente di Beatrice, supporta i vari Comitati per tutte le questioni relative alla homepage e alla gestione degli indirizzi e-mail. Perché è importante? Grazie a Monika, gli elenchi di indirizzi per l'invio della newsletter e dei nostri stampati sono sempre puntualmente aggiornati. Inoltre, essendo responsabile della stesura dei verbali, registra e riporta fedelmente quanto discusso durante le sedute e le conferenze del Consiglio direttivo centrale.

## NOI TENIAMO A QUESTI VALORI

Apprezziamo molto il lavoro svolto dai singoli Comitati di sezione. Forum elle è un'associazione che viene vissuta ogni giorno, nei contatti con le amiche dei Comitati oppure direttamente con le socie. Consideriamo estremamente prezioso il lavoro di volontariato profuso dalle amiche dei singoli Comitati e, per degnamente riconoscerlo, abbiamo organizzato per la prima volta nel 2018 un evento di ringraziamento dedicato a tutti i membri di Comitato delle sezioni. Questo evento verrà riproposto per la seconda volta nel 2023; lo scopo è di far sì che le amiche si ritrovino per una volta assieme, in un incontro che le vedrà trascorrere un'intera giornata al Palazzo Stockalper a Briga in settembre o al Castello di Thun in ottobre.

Intervista con Hedy Graber, responsabile della Direzione Società e cultura di Migros

## «La cultura è un elemento fondamentale che dovrebbe essere accessibile a tutti.»

Chiunque parli del suo lavoro con Hedy Graber si accorge subito che questa donna «si infiamma» per la cultura. In qualità di responsabile della direzione Società e Cultura della FCM (Federazione delle Cooperative Migros), è responsabile, tra l'altro, dell'impegno nazionale del Per cento culturale Migros con progetti collaudati, nuove iniziative, e una visione chiara. E con l'obiettivo di rendere la cultura accessibile a tutti.



«La cultura consente alle persone di aprirsi.»

Hedy Graber, responsabile della Direzione Società e cultura di Migros © Jasmin Frei

### IL PERCENTO CULTURALE MIGROS IN CIFRE

- Investe 140 milioni di franchi svizzeri all'anno in cultura, società, istruzione, tempo libero ed economia
- Dalla sua fondazione nel 1957, ha devoluto 5 miliardi di franchi svizzeri a favore della società

Intervista: Angela Cadruvi

#### Signora Graber, come definisce personalmente la cultura?

Non riesco a immaginare una vita senza cultura. Mia madre era direttrice d'orchestra, pianista e compositrice. Così ho imparato a rispettare il lavoro artistico sin da bambina. Ciò che mi affascina di più è il modo in cui la cultura riflette la società: pone domande, prende deviazioni produttive senza per altro trovare subito risposte.

#### Qual è il compito principale dell'impegno di Migros Engagement?

Il nostro compito è rafforzare la società con progetti sociali utilizzando il fondo pionieristico e con progetti culturali.

#### Cosa intende per «rafforzare»?

Persone di diversa provenienza devono poter partecipare alla vita sociale, ed è per questo che creiamo offerte per persone diverse con esigenze diverse! Un esempio: nel 2022 abbiamo lanciato l'iniziativa di quartiere, un progetto a bassa soglia. L'idea era quella di raccogliere idee dalla popolazione per un quartiere migliore! Le persone potevano candidarsi con un'idea e vincere 500 franchi per realizzarla. In una seconda fase abbiamo indetto un concorso di idee in cui abbiamo avviato progetti più consistenti che la gente del quartiere voleva realizzare insieme. La risposta è stata enorme. Per prepararci, abbiamo condotto uno studio con l'Istituto Gottlieb Duttweiler, perché il tema dei quartieri non era mai stato studiato prima. Abbiamo quindi scoperto quali sono i tipi di quartiere: da quelli «lontani» a quelli che coltivano le relazioni, da quelli che cercano l'ispirazione a quelli orientati ai valori. Se prima si gettano le basi

Teodor Currentzis con la SWR Orchestra Sinfonica al KKL di Lucerna per il Per cento culturale Migros Classics



### IL PERCENTO CULTURALE MIGROS

sostiene iniziative culturali e sociali e offre un'ampia gamma di attività a tutta la popolazione. In totale, il Per cento culturale Migros investe ogni anno oltre 140 milioni di franchi. Il Per cento culturale Migros è finanziato in parti uguali dalle 10 Cooperative regionali Migros e dalla FCM Federazione delle cooperative Migros. Le strutture del Per cento culturale Migros comprendono l'Istituto Gottlieb Duttweiler, la Scuola Club Migros, la Ferrovia del Monte Generoso, il Museo d'arte contemporanea Migros e i quattro parchi.

con uno studio, si sviluppa la legittimità di un tema e poi si lanciano formati a bassa soglia, ci si avvicina alle esigenze più diverse della popolazione. Quest'anno lanceremo l'iniziativa partecipativa sul tema dell'amicizia in agosto. Abbiamo anche investito sul tema dell'inclusione molto presto con il progetto IntegrART: le persone con disabilità dovrebbero avere un'immagine di sé come artisti. Il tema dell'inclusione nella cultura è importante per noi da molto tempo. Non si tratta solo dell'accesso fisico alla cultura, ad esempio se qualcuno è su una sedia a rotelle. Si tratta di come le persone con disabilità si vedono come artisti.

#### Quali programmi sono sostenuti per tradizione?

Si tratta di format come i classici del Per cento culturale Migros, che Gottlieb Duttweiler ha fondato ancor prima che esistesse il Per cento culturale. Nel corso degli anni abbiamo costantemente sviluppato concerti classici e sperimentato nuovi progetti. Un altro esempio è la biennale di danza STEPS, che si tiene ogni due anni dal 1988. Abbiamo portato la danza contemporanea in tutta la Svizzera. Il festival m4music è un altro punto di forza come luogo di incontro svizzero per la scena indie, ovvero la musica indipendente. Molti conoscono il Museo d'arte contemporanea Migros nella zona di Löwenbräu a Zurigo. Anche le mostre hanno sempre un forte legame con la società. Cerchiamo di individuare i

temi in anticipo e di metterli in pratica. Tre anni fa il tema era «Ecologia nell'arte». Posso riassumere così: i progetti esistenti vengono sviluppati ulteriormente, i nuovi progetti seguono le tendenze.

#### La missione del Per cento culturale Migros è anche quella di porre «accenti mirati su questioni sociali lungimiranti». Quali sono attualmente?

Due esempi attuali sono: vivere insieme – e clima e risorse! Quest'ultimo aspetto lo gestiamo principalmente con il Fondo pionieristico Migros, parola chiave: economia circolare. Vorrei citare anche un altro tema: tecnologia ed etica! Si tratta di un tema in questo momento d'attualità, basti pensare a tutti i contenuti che circolano su Internet. A questo proposito abbiamo sostenuto il progetto «Stop Hate Speech». Si tratta di un algoritmo che ricerca i discorsi di odio in rete e li filtra. Utilizziamo quindi la tecnologia per rispondere a questioni etiche.

#### Tra gli altri scopi del Per cento culturale Migros vi è anche il fatto di dare la possibilità a tutta la popolazione di partecipare alla cultura e alla società. Cosa significa in concreto?

Le Cooperative regionali utilizzano parte dell'importo del Per cento culturale localmente. Più vicini alla gente di così non si può davvero! Ogni Cooperativa può decidere autonomamente ciò che è rilevante nella propria regione. Il motto è: Migros ti è vicina, fa

## IL FONDO PIONIERISTICO MIGROS

ha un orientamento nazionale e ha sede presso la FCM Federazione delle Cooperative Migros. Dal 2012 il Fondo pionieristico Migros sostiene persone coraggiose affinché progetti coraggiosi diventino soluzioni concrete. Il Fondo pionieristico Migros è sostenuto dalle aziende del Gruppo Migros con circa 15 milioni di franchi all'anno.



m2act-Workshop sulle giuste pratiche nelle arti dello spettacolo  
© Nicolas Gysin

del bene e fa qualcosa di nuovo. Questo ha molto a che fare con i nostri valori; dobbiamo riconoscere chi è il nostro pubblico in questo momento e da dove possiamo attirare un pubblico nuovo.

### Il sostegno si concentra sugli operatori culturali o sulla popolazione?

Investiamo fifty-fifty negli operatori culturali e nel pubblico. Ci sono progetti che sono molto specifici per gli operatori culturali. Altri, più che altro educativi, che sono molto specifici per il pubblico, come gli spettacoli per bambini o le «porte aperte». Non si può promuovere la cultura senza tenere conto del pubblico! Ripeto: la cultura ha sempre a che fare con la società! Non siamo seduti in una torre d'avorio.

### Il percento culturale Migros esiste dal 1957. Quali sono stati i cambiamenti più rilevanti in questi 66 anni?

Il Percento culturale Migros è unico al mondo ed è ancorato agli statuti. È uno scopo aziendale al pari di quello commerciale ed è un'ottima cosa, nessun'altra azienda ce l'ha. Ciò che è certamente diverso rispetto a 66 anni fa sono la professionalità e l'evoluzione continua! Questo significa anche dire addio a proget-

ti che stanno andando bene. Gottlieb Duttweiler si impegnava in modo piuttosto spontaneo e con il cuore. Oggi ci siamo professionalizzati: quali argomenti vogliamo affrontare? Quale impatto vogliamo ottenere e come lo facciamo?

### Migros può/deve permettersi questo impegno anche in futuro?

Non esiste un'azienda analoga che prende così seriamente l'impegno sociale allo stesso modo dell'obiettivo commerciale. Non credo che sia una questione di possibilità. Siamo semplicemente obbligati a farlo perché è nel nostro DNA. La nostra idea è quella di restituire qualcosa alla società. I clienti non pagano di più per lo yogurt, ma Migros rinuncia ai profitti.

**«I clienti non pagano di più lo yogurt, ma Migros rinuncia al profitto.»**

### In quale gruppo viene deciso il sostegno?

Esperti interni o esterni. Poi riproduciamo i pareri di questi esperti in modo interdisciplinare. E infine si arriva alla decisione. Abbiamo la responsabilità di utilizzare i fondi che ci vengono affidati in modo orientato all'obiettivo e, a tal fine, valutiamo attentamente prima di prendere decisioni.

### Secondo quali criteri?

Sebbene Migros sia un'istituzione privata, appartiene comunque alla Svizzera, è un modello svizzero, per così dire. Ciò significa che molte persone si identificano con Migros e quindi si aspettano che investiamo denaro nei loro progetti. Fortunatamente abbiamo criteri molto chiari! Ogni persona può consultare online i requisiti che deve soddisfare prima di presentare una domanda.

### C'è una richiesta particolarmente divertente o buffa che ricorda?

In passato molte richieste ci arrivavano scritte a mano. A volte c'era del pelo di gatto nella richiesta o l'impronta di una tazza di caffè sulla lettera. Oggi tutto avviene online.

### Da quando lavora per la FCM Federazione delle Cooperative Migros?

Dal 2004.

### Hedy Graber in 5 frasi: Come si descrive? Chi è?

Sono curiosa, aperta, amo culture diverse e mi piace stare tra la gente. Mi sento bene quando accade qualcosa, quando si possono sviluppare i progetti; la staticità non fa per me. Anche i momenti contemplativi e l'autoriflessione critica sono importanti per me. Vivo molto nel presente, sono grata alla vita e non solo per l'ottimo lavoro.

### C'è un momento o c'è stato un momento di grande interesse del suo lavoro finora?

L'elenco è lungo, molto vario e va oltre lo scopo di questa intervista. Mi fa sempre piacere quando riusciamo a presentare un nuovo progetto all'Assemblea dei delegati ad esempio, e quando riscuote un grande consenso. Come l'iniziativa sui quartieri dello scorso novembre, per citare un ultimo caso. Oppure quando vedo che i progetti funzionano. Il momento più importante della giornata è lo scambio con le personalità entusiaste che lavorano qui e che mettono il cuore e l'anima nel loro lavoro per la società. Questo mi sostiene e mi dà energia. È straordinario lavorare insieme su una visione e poterla realizzare concretamente in progetti e iniziative. Penso che Migros sia semplicemente fantastica.

### Il Percento culturale Migros fra 10 anni: come lo vede?

Come un pilastro affidabile per le varie sfide della società, per trasferire lo spirito pionieristico di Gottlieb Duttweiler nel futuro.

**Hedy Graber, grazie per la piacevole chiacchierata!**

## UN MODELLO DI BUSINESS UNICO

Nello spirito del fondatore di Migros Gottlieb Duttweiler, la FCM Federazione delle Cooperative Migros e le Cooperative Migros si impegnano a versare un contributo annuale al Percento culturale Migros. Il contributo viene calcolato in base al fatturato e viene versato anche in caso di riduzione degli affari nel commercio al dettaglio. Vengono sostenuti: la Scuola Club Migros, l'Istituto Gottlieb Duttweiler, il Museo d'Arte Contemporanea Migros, i 4 Parchi, la Ferrovia del Monte Generoso.





Sezione Aarau

# Visita guidata all'Abbazia di Wettingen

Il monastero fu fondato prima del 1227 da Heinrich II di Rapperswil. Si narra che Heinrich era sopravvissuto a una forte tempesta nel Mediterraneo mentre tornava da Gerusalemme. In cambio del suo salvataggio, aveva promesso alla Madonna un monastero. Dopo aver fondato il monastero, i primi monaci vi posero la prima pietra. Per prima cosa fu costruita la chiesa, parte dell'edificio interno del convento, l'ospedale, le mura di protezione e la portineria. La chiesa fu consacrata nel 1256. Nel 1285 fu completato il braccio settentrionale del chiostro con le sue imponenti vetrate decorate. La chiesa fu consacrata una seconda volta nel 1294. Per due volte il monastero dovette essere parzialmente ricostruito. Nel 1440, dopo la «vecchia guerra di Zurigo», e nel 1507, dopo l'incendio del monaste-

ro. La chiesa fu nuovamente consacrata nel 1517. Le prime donazioni di vetrate risalgono al 1517. Queste provenivano dai migliori studi di pittura su vetro di Zurigo, Berna e Basilea. Le vicissitudini esterne e interne (incendio del monastero, cambio di potere, guerre di Kappel e ondate di peste) sono le ragioni per cui quasi nessun libro della biblioteca medievale del monastero ha potuto essere salvato. Nel 1594, Peter Schmid di Baar divenne abate del monastero. Egli riuscì finalmente a indirizzare e controllare le finanze del monastero. Restaurò gli edifici e provvide all'istruzione dei monaci con un istituto scolastico interno. Dopo il 1789, la Rivoluzione francese colpì tutti i Paesi europei ed ebbe un impatto sulla vita delle persone. Il monastero di Wettingen si trovò

nel bel mezzo del vortice di cambiamenti che culminarono con lo scioglimento del monastero nel 1841. Dal 1847, i locali dell'antico monastero ospitarono un seminario per insegnanti. Nel 1976 fu fondata la Scuola Cantonale di Wettingen. Oggi, quasi 1100 alunni frequentano il ginnasio o la scuola secondaria tecnica sulla penisola del monastero. Vi invitiamo a organizzare una visita all'Abbazia di Wettingen. Durante la visita guidata, potrete apprendere molto sui monaci che hanno vissuto nel monastero per oltre 600 anni, sulle difficoltà finanziarie, sulle guerre e sulle malattie e sui cambiamenti strutturali che si sono succeduti negli anni. Per un rinfresco, organizzate una sosta nel bellissimo ristorante Sternen, che un tempo era la casa delle suore.

Sezione Basilea

# La Torre Roche: guardare lontano!

132 socie della Sezione di Basilea hanno dedicato due sabati alla visita della nuova Torre Roche, il moderno simbolo di Basilea. Le semplici ma altissime torri (178 m e 205 m) degli architetti Herzog & de Meuron sono gli edifici più alti della Svizzera e possono essere visti ben oltre i confini della città.

Lo stupore delle amiche era visibile sin dall'entrata: 16 ascensori modernissimi attendono i visitatori e due di questi ci hanno accompagnato in un lampo al 47mo piano, al bar. La vista dall'alto è semplicemente magnifica: la città di Basilea ai nostri piedi, l'agglomerato improvvisamente non più così grande e la Foresta Nera e i Vosgi molto più vicini! Tutte hanno cercato la loro casa e si aiutavano a vicenda per spiegare la geografia locale o si sono semplicemente lasciate impressionare dallo spettacolo.

Dopo questo momento di grande interesse, ci siamo spostate ai piani inferiori. Con 3400 posti di lavoro, anche il cibo non può mancare: numerosi ristoranti, diversi tra loro, sottolineano l'internazionalità del complesso anche dal punto di vista culinario!

In questo nuovo edificio, ad esempio, non si lavora più occupando postazioni fisse. In ognuno dei tre piani è presente uno spazio apposito per far sì che, il mattino, ognuno può scegliere una scrivania libera, accomodarsi con i propri strumenti di lavoro personali e lavorare in modo autonomo anche in una sala riunioni o addirittura in terrazza. Le possibilità sono infinite.

Va da sé che durante la costruzione di questa moderna torre per uffici si è prestata attenzione anche alla sostenibilità. È uno degli edifici per uffici più sostenibili e efficienti dal punto di vista energetico al mondo.



Sezione Berna

# Incontri

Per quest'anno la nostra sezione ha messo al centro del nostro lavoro il motto «Incontri con...», poiché gli incontri hanno sempre il potere di unire e contribuiscono a portarci un po' più avanti nella vita.

Negli ultimi mesi abbiamo avuto modo di vivere incontri significativi con persone, e abbiamo affrontato temi di cultura, cucina, arte ed economia. Siamo stati particolarmente toccati dalle biografie che abbiamo incontrato in parole e immagini al Museo svizzero dei Ciechi «anders sehen.» Abbiamo incontrato i vecchi strumenti nel museo della cetra di Trachselwald, dolce è stato il Chocotour Bern, dove abbiamo incontrato i vecchi pionieri della cioccolata Lindt, Tobler, Wander e Bloch. Abbiamo incontrato donne forti al Castello di Burgdorf. Abbiamo dato il

benvenuto alle nostre nuove socie, alcune delle quali incontrate per la prima volta. Abbiamo incontrato i nostri vecchi segreti? Pasqualina Perrig-Chiello, con la sua presentazione, ci ha condotto attraverso i tortuosi sentieri dei segreti. Infine, ma non meno importante, incontriamo sempre nuove sfide, come la digitalizzazione della nostra associazione. Siamo in attesa di accogliere nuovi ed emozionanti incontri.

**«Gli incontri hanno sempre qualcosa che ci tiene uniti, e che ci portano un po' più avanti nella vita.»**



Centro svizzero di cultura della cetra



Museo svizzero per i non vedenti

**Migusto**

**Ispirazione per le tue ricette a portata di clic?**

Dai un'occhiata su: [migusto.ch](http://migusto.ch)

**MIGROS**  
Di più per la Svizzera

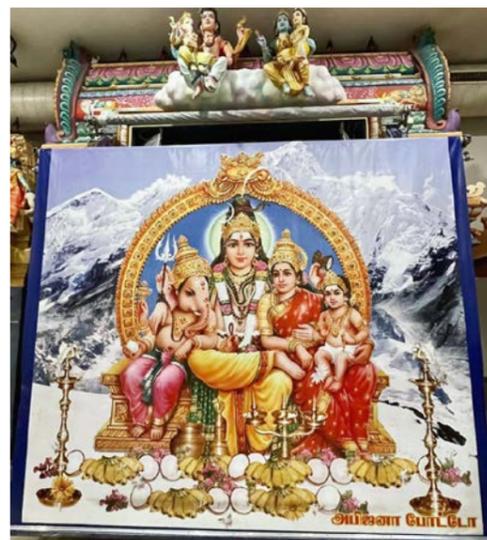
## Sezione Friburgo

## Casa delle religioni – dialogo delle culture

Il 14 marzo 2023 più di 40 persone della Sezione di Friburgo hanno visitato la «Casa delle religioni» di Berna. Si tratta di un luogo unico al mondo dove, dal 2014, induisti, musulmani, cristiani, aleviti, ebrei e buddisti hanno i loro luoghi di culto (moschea, tempio induista, chiesa, tempio buddista e sala di preghiera [8 religioni]).

L'idea è nata dopo l'11 settembre 2001: creare una struttura dove le religioni potessero convivere e andare d'accordo. Queste religioni mostrano le loro specificità e la loro apertura al dialogo in una collaborazione pacifica. Tutti le persone interessate sono invitate, al di là della religione d'appartenenza, della lingua e della cultura, a scoprire, promuovere e curare questo dialogo. Vi partecipano scuole, bambini, giovani dei quartieri, famiglie, istituzioni e gruppi di varie comunità religiose; istituzioni che si occupa-

no di emigranti, ecc. Durante tutto l'arco dell'anno viene offerto un programma variegato di attività. Negli spazi comuni vengono organizzati incontri, conferenze, animazioni, proiezioni di film e, ad esempio, 37 laboratori con le scolaresche sul tema dell'antirazzismo.



Pia Bucher, Ruth von Rotz, Carmen Savi, Karin Ott, Astrid Leupin, Lilian Schäfer (da s. a d.)

## Sezione Lucerna

## Escursioni, conferenze e cultura – Lucerna, una sezione versatile

Con 750 socie, la Sezione di Lucerna è una delle sezioni più grandi di Forum elle. Si rivolge alle amiche di tutti i Cantoni della Svizzera centrale (Lucerna, Zugo, Obvaldo, Nidvaldo, Uri e Svitto interno) e spesso le nostre socie la chiamano affettuosamente «Sezione della Svizzera centrale». Sarebbe di buon auspicio e ci farebbe molto piacere se qualche signora più giovane mostrasse interesse per l'attività di Forum elle.

Ogni anno il nostro programma è ricco di eventi, e propone visite e presentazioni interessanti e variegate. Ogni socia e persona interessata potrà trovare qualcosa che attiri la sua attenzione. Capita sempre di aggiungere una data per alcuni eventi, oltre alle due o tre date già previste, per poter soddisfare le numerose iscrizioni.

All'inizio dell'anno è tradizione l'invito a un pomeriggio al cinema in uno delle più antiche sale di Lucerna. Il film di solito tratta un tema femminile, rappresentato attraverso una commedia umoristica o un documentario. Quando le giornate si allungano, il programma prevede una passeggiata di mezza giornata o di una giornata intera nei dintorni o addirittura una gita di un giorno. Oltre alle attività sportive settimanali, il calendario propone interessanti presentazioni su temi d'attualità, culturali o sulla salute – temi ben accolti dalle nostre socie. Ora che è di nuovo possibile viaggiare senza restrizioni, sono in calendario anche viaggi di più giorni nelle regioni limitrofe dei Paesi confinanti. Un programma variegato che potrebbe suscitare l'interesse di qualche amica più giovane. Vi aspettiamo!

## Sezione Neuchâtel

# Donne in azione

Da diversi anni, la nostra associazione offre alle amiche della regione di Neuchâtel la possibilità di partecipare a varie attività ricreative. Guidata da due dinamiche co-presidenti, Marie-Paule e Andrea, la sezione di Neuchâtel è particolarmente attiva e offre un'ampia gamma di proposte durante tutto l'arco dell'anno.

All'interno del nostro Comitato, ogni membro è importante e ha un ruolo specifico da svolgere. Ad esempio, Claude, in qualità di segretaria, è responsabile della gestione amministrativa e dell'organizzazione, mentre Vreni, nella sua veste di tesoriere, gestisce le finanze e il budget e si assicura che i fondi vengano utilizzati in modo responsabile e trasparente. Christine, a sua volta, è responsabile della direzione artistica e tutte e cinque assicurano il buon funzionamento degli eventi.

Nel corso degli anni, Forum elle è diventato un vero e proprio luogo di scambio e di incontro per le donne di Neuchâtel. Le attività proposte sono diverse: escursioni culturali, pranzi o cene conviviali, giochi, conferenze, passeggiate varie, ecc. Tutte possono trovare qualcosa di loro gradimento e beneficiare di momenti di allegria, in tutta semplicità.

Se siete donne della regione di Neuchâtel in cerca di nuove conoscenze e di attività ricreative arricchenti, non esitate a contattare l'organizzazione [www.forum-elle.ch/fr/sektionen/neuchatel](http://www.forum-elle.ch/fr/sektionen/neuchatel). Assieme ad amiche e socie motivate e grazie alle attività interessanti in calendario, potete essere sicure di divertirvi e di fare nuove amicizie.



## Sezione Alto Vallese

# Dialecto tradizionale – con i piedi per terra – socievoli – legate al territorio con il cuore

La Sezione dell'Alto Vallese sta andando molto bene, stiamo insieme volentieri e ci sentiamo unite. Le nostre socie sono entusiaste del nostro programma annuale molto variegato e i nostri eventi sono, d'abitudine, al completo! Questo fa molto piacere al Comitato e ci rafforza nel lavoro di preparazione che richiede molto tempo e che svolgiamo con tutto il cuore!

Poiché siamo una popolazione molto socievole, i nostri eventi più gettonati e frequentati sono il Fasnachtshock (Carnevale) e l'Adventhock (festa dell'Avvento). In questi giorni dimentichiamo le preoccupazioni quotidiane e ci divertiamo tutte insieme grazie all'ottima cucina e a spettacoli vari. Le immagini parlano da sole.



**«E' il di riferimento  
degli amanti del punto croce  
in tutta la Svizzera.»**



Sezione Rätia Coira

## Elly Koch – la «Grande Signora del Grigioni del punto croce»

Dalla biografia di questa donna straordinaria: nata il 24.7.1916 e morta a Coira il 27.7.2017, figlia di Ulrich Benedikt Koch e Frida Koch-Brunold, proprietari della tipografia Koch di Coira, fondata nel 1796. Da bambina, Elly contrasse la poliomielite e trascorse il suo tempo ricamando. Su richiesta del padre, completò la scuola media e, nel 1932, la scuola commerciale femminile di Coira. Inizialmente lavorò nel negozio del padre, che lasciò dopo sei mesi perché era troppo angusto per lei. Era sempre alla ricerca della sua strada; imparò a tessere e a lavorare la ceramica. A Lugano si formò come sarta. In seguito fece un apprendistato presso un falegname a Coira e realizzò piccoli mobili. Elly Koch decise poi di dedicarsi al cucito, perché riteneva che le avrebbe dato la possibilità di guadagnarsi da vivere.

Nel 1936 acquistò un telaio e, contro il volere del padre, aprì il suo negozio di ricamo sulla Kornplatz di Coira. Vendeva vecchi schemi per il punto croce e il materiale necessario. Il suo colore preferito era il rosso grigionese, che inizialmente realizzò lei stessa come filato e tessuto di lino necessario per il ricamo, perché non c'era nulla nei negozi. Si dedicò a quest'arte e fu una donna d'affari efficiente che

sapeva esattamente cosa voleva. Negli anni Cinquanta, ad esempio, comprò una BMW rossa, cosa insolita per le donne dell'epoca. Anche le sue unghie erano dipinte di rosso, vedi foto in prima pagina. Sprizzava gioia di vivere e aveva una naturale malizia. La poliomielite le causò molte avversità, ma sviluppò una volontà di ferro e riuscì a imporsi nel mondo degli affari dominato dagli uomini. Si è sempre concentrata sull'essenziale: la gioia di vivere e il suo lavoro. Nel corso della sua attività commerciale, Elly Koch si è costruita una vasta clientela regolare ed è stata conosciuta ben oltre i confini del Paese. Nel 1983 ha ricevuto un premio di riconoscimento dal Cantone dei Grigioni per il suo lavoro e la sua ricerca di antichi schemi a punto croce grigionesi. Molte donne anziane di Coira ricordano ancora il suo negozio sulla Kornplatz.

Parte dell'archivio del lavoro di Elly Koch è conservato nell'Archivio Culturale delle Donne. Contiene corrispondenza commerciale, disegni di ricamo, alcuni campioni di filato tessile, informazioni biografiche, pubblicazioni e manufatti a punto croce realizzati dalla stessa maestra. Un tesoro per gli appassionati di ricamo e del folklore locale.

Sezione Sciaffusa

## Il capitano Zmorge sul Reno

Quale segno di riconoscimento e apprezzamento alle amiche di Forum elle che hanno sempre dimostrato molta flessibilità e comprensione durante gli ultimi due anni di pandemia – che aveva comportato restrizioni e annullamenti di eventi – la Sezione di Sciaffusa ha pensato a qualcosa di particolare. Una gita gratuita in battello sul Reno, noto come il più bel fiume d'Europa, con meta Stein am Rhein! Le socie hanno molto apprezzato la ricca «mattinata del capitano» a bordo mentre si risaliva la corrente

circondate dalla splendida natura del Reno. A Stein am Rhein la parte ufficiale era terminata, ma era giunto il momento di fare una passeggiata o di rimaner sedute a bordo, complice il bel tempo estivo. Siamo riuscite a organizzare questo evento due volte e siamo state molto fortunate con la meteo, che ci ha favorito in entrambe le giornate. Le socie hanno ringraziato più volte il Comitato per quest'opportunità che ha premiato tutte le partecipanti con un evento davvero ben riuscito.





La tua meta preferita  
per un evento indimenticabile

Scopri il nostro  
calendario eventi

[www.montegeneroso.ch/eventi](http://www.montegeneroso.ch/eventi)



### Sezione Soletta

## Attività passate della Sezione di Soletta

Oltre a numerose attività come:

- Visite guidate al centro pacchi postali di Härkingen
  - Una conferenza sulla REGA
  - L'Assemblea Generale con 170 partecipanti
  - La visita all'Archivio di Stato di Soletta, ecc.
- i seguenti eventi meritano un'attenzione speciale:

#### Visita al Goetheanum di Dornach il 29 marzo 2023

Il Goetheanum di Dornach, a sud di Basilea ma sempre nel Cantone Soletta, è una casa della cultura e un luogo di incontro e collaborazione internazionale. Oltre 50 socie della Sezione di Soletta hanno viaggiato in treno attraverso il meraviglioso paesaggio primaverile dell'altopiano di Gempen, nella parte più settentrionale del Cantone, fino a Dornach. Due guide dedicate hanno introdotto i visitatori al tema del Goetheanum con grande entusiasmo. Le spiegazioni dell'imponente architettura di questo edificio monumentale, costruito secondo uno stile architettonico organico, in cui – come in una

pianta – ogni parte, ogni forma, ogni colore è in connessione interna con il tutto, e il tutto si divide nell'individuo attraverso le metamorfosi, sono state molto interessanti. La visita è stata un inatteso e prezioso regalo, che ci ha convinte a tornare sulle tracce di questo centro d'incontro alla prossima occasione.

#### Il Comitato è alla ricerca della perfezione!

I due membri del Comitato di recente nomina sono stati il motivo per organizzare una giornata di lavoro, con lo scopo di concentrarci maggiormente sui punti di forza e sulle peculiarità di tutti i membri di Comitato. La giornata di lavoro sul Gurten, la montagna locale di Berna, ci ha ispirato e incoraggiato a rendere il lavoro del Comitato in futuro più orientato agli obiettivi e quindi meno stressante. Questa è la nostra grande speranza che dovrà essere dimostrata nel corso dei prossimi mesi. Il nostro motto: lavorare per Forum elle = un piacere, non un peso!

Una buona carne è una questione di fiducia



MIGROS  
Industrie

MICARNA  
GRUPPE



Margrit Riedener, presidente, s., Béatrice Thoma, vicepresidente, eventi, dietro, s., Rita Brühwiler, eventi, dietro d., Liz Klaus, segretaria, eventi, dav. s., Beatrice Walser, finanze, dav. d.

## Sezione San Gallo

# Il potere alle donne di San Gallo – ritratto della nostra sezione

La Sezione di San Gallo è guidata da un Comitato direttivo di cinque donne impegnate che lavorano con cuore, anima ed entusiasmo. Grazie alla loro attività, le circa 400 socie dei cantoni di San Gallo, Appenzello, Turgovia e della regione. L'immagine mostra il Comitato sulla Klosterplatz, sullo sfondo sventa imponente il simbolo di San Gallo, la Cattedrale barocca.

Domanda al Comitato: «Cosa rende la Sezione di San Gallo una sezione davvero così speciale?». Ognuno di noi ha i propri punti di forza e le proprie capacità che rendono la nostra Sezione ciò che è. La coesione e la solidarietà reciproca sono in primo piano. Per noi è importante che le nostre socie si sentano a proprio agio con noi. Per questo motivo organizziamo delle visite stimolanti, interessanti tour delle città e appuntamenti per eventi culturali.

Oltre al tema cultura, proponiamo alle nostre amiche anche numerose occasioni per ritrovarsi assieme, svolgendo attività diverse. I nostri gruppi di canto, gite ed escursioni, bowling e jass completano l'offerta e forniscono un'ulteriore possibilità alle socie di divertirsi, facendo anche nuovi incontri e amicizie.

Nel nostro ruolo di membri di Comitato della Sezione di San Gallo siamo molto orgogliose di far parte di un'associazione a livello nazionale. Il legame con le altre Sezioni e con la sede centrale è molto importante per noi, perché solo insieme possiamo raggiungere i nostri obiettivi.



## Sezione Ticino

# Eventi di successo – numero di socie in aumento

Incredibile ma vero, gli ultimi anni della sezione ticinese di Forum elle sono stati contrassegnati da successi. Vogliamo «dare i numeri»? Anno 2022: gli eventi sono stati 23, incluso l'assemblea generale, per un totale di ben 638 presenze, e il numero è in costante aumento. Sarà per l'oroscopo favorevole? Forse sì. Sarà per il clima della «Sonnenstube»? Certo.

Dobbiamo però sottolineare che il non aver mai interrotto le attività nei 2 anni di pandemia COVID-19 (pur sempre nel rispetto delle regole) ha inciso sulle tante nuove iscrizioni pervenute alla nostra associazione.

Resta comunque chiaro che per il comitato è un vero piacere organizzare il calendario degli incontri per le socie. Simpatia, positività, capacità di rapportarsi anche tra generazioni diverse, voglia di partecipare fanno un mix che rafforza il segno di appartenenza alla nostra associazione. Tutto ciò è soltanto un buon auspicio per il futuro.

Sfogliamo l'album dei ricordi del 2022? E perché no? 28 aprile a Bellinzona, Hotel Internazionale & SPA: importante ed interessante incontro con il Direttore del Dipartimento Finanze ed Economia Christian Vitta e il Medico Cantonale Dott. Giorgio Merlani. Il tema verteva sugli effetti della pandemia dal lato economico e sanitario; entrambi i nostri ospiti hanno ben illustrato quanto messo in atto nei rispettivi campi d'azione rispondendo, al termine dell'incontro, alle numerose domande dalla sala.

17 maggio Milano Palazzo Reale: le socie si spostano nella metropoli per ammirare un'eccezionale mostra su «Tiziano e l'immagine della donna nel cinquecento veneziano».

19 settembre: Si sale in carrozza! Le socie raggiungono Berna in treno per una visita a Palazzo Federale: ça va sans dire... che dal Ticino portiamo anche il sole così che la giornata sarà coronata di successo. Abbiamo inoltre potuto organizzare, in una sala dedicata, un incontro con la delegazione ticinese agli Stati e al Nazionale e i nostri politici si sono messi volentieri a disposizione delle socie, rispondendo ai numerosi quesiti posti. A grande richiesta l'evento verrà replicato anche a settembre di quest'anno.

13 ottobre Lugano: visita guidata al MASILugano in occasione della mostra dedicata a Paul Klee.

Ricordiamo alle amiche che tutti gli eventi in calendario vengono inoltre pubblicati online, nella rubrica dedicata alla Sezione Ticino.





## Sezione Basso Vallese

# Reumatismi: quando il dolore sparisce, funziona tutto!

Il Forum elle del Vallese francofono ha organizzato un ciclo di tre conferenze sul tema «Ossa e articolazioni di fronte all'età». Come mantenere la flessibilità, la mobilità, l'autonomia e la qualità della vita quotidiana con l'avanzare dell'età? Come possiamo combattere la rigidità del mattino, il mal di schiena, la stanchezza, le deformazioni ossee, il gonfiore delle articolazioni? Esistono solo trattamenti farmacologici per alleviare il dolore e ridurre l'infiammazione?

Il dottor Pierre-Alain Buchard, reumatologo, ha spiegato le cause e i sintomi di malattie come l'osteoporosi, l'artrosi, la poliartrite, la fibromialgia, la gotta, il mal di schiena, la tendinite, ecc.; la parola «reumatismo» comprende in effetti più di 200 malattie. Ha sottolineato la necessità di uno stile di vita sano, che

comprenda una regolare e moderata attività fisica. Ha inoltre parlato del legame che si può stabilire tra alimentazione e reumatismi. Adattare la nostra dieta privilegiando alcuni alimenti antinfiammatori può infatti influenzare favorevolmente il decorso della malattia, ridurre i processi infiammatori o ridurre il rischio di sviluppare una malattia. Ha inoltre discusso il ruolo dei grassi, delle fibre, delle proteine e delle vitamine, mettendoci in guardia da idee preconcepite e dai cosiddetti alimenti miracolosi per i quali le prove scientifiche sono scarse o inesistenti.

Molte di noi hanno seguito questa serie di presentazioni e si sono resi conto dell'importante ruolo che svolgiamo nel quotidiano per alleviare il nostro dolore.

## Sezione Vaud

# 60 anni... e poi ?

Il 2023 è un anno molto importante per la Sezione di Vaud che festeggia il suo 60° anniversario!

Martedì 28 marzo 2023 si è svolta a Losanna la 60ª Assemblea generale, alla presenza di socie che hanno a cuore il futuro della loro sezione. Il punto cruciale di questa riunione è stata sicuramente la nomina di tre nuovi membri di comitato, le signore Erika Cuche, Michèle Diserens e Françoise Mages, che si occuperanno prevalentemente dell'elaborazione del programma «Escapades & Découvertes». Juliette Kessler Fasel, presidente dal 2018 e Ilonka Méric, tesoriere dal 2019, si sono messe a disposizione per il rinnovo del loro mandato. Rassicurate, le socie presenti hanno espresso la loro soddisfazione riconfermando queste nomine con un caloroso applauso.

Questo rinnovamento in seno al comitato ci permette di prevedere un futuro positivo per la sezione

vodese, completando altresì l'offerta con l'aggiunta di due nuove attività, ovvero «Balades & Découvertes» e «Balades thématiques». Da un lato, si tratta di proposte di passeggiate con un'ampia gamma di visite, generalmente riservate a piccoli gruppi. Dall'altro, oltre alla visita a piedi, un tema specifico verrà trattato da uno specialista che ne svelerà «tutti i segreti». Il primo tema dell'autunno sarà la scoperta e la raccolta dei funghi sotto la guida del miglior esperto del Cantone Vaud.

In un'atmosfera festosa, gli ex membri del comitato presenti e le socie che hanno festeggiato o festeggeranno il loro 60°, 70° o 80° compleanno nel 2023 hanno ricevuto un regalo originale: un set composto da una bottiglia di olio di sesamo o di colza, un aceto di polpa di mela e un vasetto di senape a grana grossa di Chasselas, prodotti artigianali di alta qualità del Moulin de Sévery, situato sopra Morges.

Presente all'assemblea anche Liliane Legrand, membro del Comitato direttivo centrale e delegata per la Svizzera francese, il cui messaggio nell'ultima parte dell'incontro è stato apprezzato dai presenti. Alle 16.00, Juliette ha dato la parola ad Anton Chatelan, il carismatico direttore di Migros Vaud. Il relatore ha intrattenuto le presenti per quasi 45 minuti, fornendo informazioni interessanti e rispondendo alle domande delle consumatrici della Cooperativa. E, guarda caso, visto che anche lui festeggerà un compleanno «rotondo» quest'estate; gli è stato fatto dono di un set... che gli consentirà di scoprire e preparare delle piccole delizie culinarie!

Alle amiche presenti e in occasione del 60mo anniversario, è stato fatto dono di un'assortimento di truffes di cioccolato «Frey».

## Sezione Winterthur

# Ritratto di Winterthur

Winterthur, la città di Eulach (per la sua posizione sul torrente Eulach) o anche chiamata Vitu-durum in latino, è la seconda città più grande del Cantone di Zurigo. Un po' sonnolenta e meno vivace della sorella maggiore Zurigo, a volte ci si prende gioco di lei. Eppure Winterthur offre molto di più che essere la città più piccola a pochi passi da Zurigo.

Alla fine del 2021, la città contava 117 229 abitanti, il che la rendeva da tempo la sesta città più grande della Svizzera. Entro il 31 gennaio 2023, avrà 120 000 abitanti!

Tempo fa Winterthur era un'importante città industriale con aziende come Rieter e Sulzer. Ma Winterthur era conosciuta anche

al di fuori dei suoi confini per la casa del commercio dei fratelli Volkart (attivi nel commercio del caffè). Queste famose aziende si sono ridimensionate e solo una parte è ancora attiva. Molti vecchi reparti della Sulzer hanno avviato attività in proprio. L'aspetto particolarmente interessante di questi tempi è che Winterthur era una delle sedi originarie dell'ex Banca dell'Unione Svizzera, nata dalla fusione della «Banca del Toggenburgo» e della «Banca di Winterthur». In seguito, l'Unione delle Banche Svizzere si fuse con la Società di Banca Svizzera per formare l'attuale UBS SA. La sede di allora si trova nella Stadthausstrasse ed è ancora oggi una filiale di UBS. Anche la Compagnia Svizzera di Assicurazioni «Winter-

thur» era un marchio noto a livello internazionale nel settore assicurativo. Nel 2006 il Credit Suisse ha venduto il Gruppo Winterthur al gruppo francese AXA. Oggi, purtroppo, il nome Winterthur è scomparso del tutto dal nome della società. Tuttavia, la sede centrale della svizzera AXA Versicherungen AG è ancora a Winterthur.

Oggi Winterthur è diventata una città di servizi, scuole, cultura e tempo libero con 16 musei. I musei più noti sono: Museo d'arte di Winterthur – Reinhart am Stadtgarten, Collezione Oskar Reinhart «Am Römerholz», Museo della fotografia di Winterthur, Museo del commercio di Winterthur, Museo della natura di Winterthur, Münzkabinett (che racchiude una collezione importante di monete) e l'Antikensammlung della città di Winterthur (una collezione di pregiati oggetti antichi), Collezione di orologi di Kellenberger. Il museo di gran lunga più visitato a Winterthur è il Technorama. Inoltre, il Musikkollegium Winterthur è un'orchestra sinfonica svizzera professionale che tiene circa 70 concerti all'anno. Da non dimenticare: il Casinotheater di Winterthur, che è diventato un importante teatro, conosciuto in tutta la Svizzera. Naturalmente, non si può non citare il Teatro di Winterthur.

Oltre a tutto questo, Winterthur ha molto altro da offrire. Le verdi colline, facilmente raggiungibili da qualsiasi punto della città; il centro città pedonale e il bellissimo parco cittadino in cui soffermarsi. Winterthur è una città con molti percorsi ciclabili: in nessun altro luogo ci sono così tante biciclette! Molti festival invitano visitatori da ogni dove, come l'Afropfingsten, l'Albanifest o il Musikfestwochen. Vale davvero la pena programmare una visita a Winterthur!



## Sezione Zurigo

## Quando le camelie sono in fiore...

Le camelie sono coltivate in Ticino da oltre 150 anni, poiché questo arbusto da tè è originario dell'Asia orientale. Grazie al clima mite, sin da allora, sul Lago Maggiore crescono e fioriscono più di 1000 varietà diverse di questa pianta. L'arbusto fiorito è uno dei primi fiori primaverili in Ticino e ogni anno a Locarno si tiene un'esposizione di una settimana nel parco sul lago.

Alla fine di marzo, la Sezione di Zurigo ha organizzato per le socie due visite alla mostra di camelie in Ticino. L'offerta ha riscosso

grande interesse, molte amiche desideravano vedere lo splendore di questo «mare di fiori colorati». Già durante il viaggio in treno si discuteva animatamente su quante volte avessero già visitato questa mostra e sul fatto che dipendeva dal tempo se si vedevano solo i boccioli, fiori nel loro pieno splendore o anche solo camelie sbiadite.

Locarno ci ha accolte con un clima mite e primaverile, così che il gruppo ha potuto ammirare la mostra nel Parco delle Camelie in pieno sole, scattare fotografie o

semplicemente godersi il bellissimo parco in riva al lago. Le fioriture erano già avanzate, ma ancora numerose. Soddisfatte, il gruppo di amiche si è ritrovato al punto d'incontro e da lì sono salite sull'autobus destinazione Piazza Grande per un meritato pranzo.

Dopo aver fatto nuove amicizie ed essere state coinvolte in vivaci conversazioni, siamo risalite sul treno per tornare a Zurigo. Le foto dei magnifici fiori sono state confrontate e scambiate. Questa gita a Locarno rimarrà a lungo tra i nostri ricordi più belli!

# Relax in Lugano

10%  
DISCOUNT



SCOPRIRE

## I Castelli Svizzeri per l'evento di ringraziamento

Testo: Severina Eggenpiller, Associazione Nazionale dei Castelli Svizzeri

Il Comitato direttivo centrale di Forum elle ha scelto «L'anno dei castelli svizzeri» per l'evento di ringraziamento di quest'anno. L'obiettivo principale è quello di attestare il dovuto apprezzamento a queste imponenti testimonianze del passato, che creano un legame autentico con la storia e ci permettono di ricordare e vivere il nostro patrimonio culturale.

L'associazione nazionale dei CASTELLI SVIZZERI e i suoi 28 membri sono stati invitati da Forum elle a preparare offerte specifiche per le 16 sezioni con l'intento di far conoscere il nostro patrimonio di fortezze nella sua diversità e unicità.

Tutti i castelli offrono mostre e visite guidate di vario genere, e alcuni hanno preparato per voi un programma speciale sul ruolo delle donne nei castelli e nei palazzi. Potrete essere sicure che ci sarà occasione per imparare, divertirsi, apprezzare delizie gastronomiche e trascorrere momenti di relax.

C'è un'ampia scelta per una visita anche da parte della vostra sezione: I castelli medievali si ergono pittorescamente sulle colline, come il Castello di Burgdorf, il Castello di Frauenfeld, il Castello di Gruyères e i Castelli di Bellinzona. Il Castello di Zug e il Castello di Yverdon-les-Bains si trovano nel cuore della

città, mentre altri castelli sono adagiati sulle rive dei laghi come il Castello di Oberhofen, il Castello di Spiez e il Castello di Chillon. Alcuni sono circondati da incantevoli giardini, come il castello barocco di Waldegg e il museo nazionale Château de Prangins.

Nell'autunno 2023, il Castello di Thun e il Castello di Stockalper a Briga sono le mete scelte dal Comitato direttivo centrale per l'evento di ringraziamento ai Comitati Forum elle delle singole sezioni. Ma anche le porte degli altri castelli svizzeri sono aperte per voi. Ci ralleghiamo della vostra visita e vi ringraziamo per la vostra considerazione!

### GIORNATA NAZIONALE DEI CASTELLI

Il momento culminante dell'anno è la Giornata nazionale dei castelli: domenica 1° ottobre 2023, 28 castelli offriranno un'ampia gamma di attività e di attrazioni all'insegna del tema «Animali e creature mitiche». Le informazioni su tutti i castelli sono disponibili sul sito [www.dieschweizerschloesser.ch](http://www.dieschweizerschloesser.ch) (anche in lingua italiana).

Il Castello di Chillon



Il Castello Waldegg



Il Castello di Frauenfeld



## Le perle della Svizzera

### Friburgo

Le fortificazioni della città di Friburgo furono costruite nel Medioevo, tra il XIII e il XV secolo, per proteggere la città. Oggi le fortificazioni, che si sono conservate per ampi tratti, costituiscono la più importante architettura militare medievale della Svizzera e sono aperte al pubblico. La visita è aperta dal 1° maggio al 31 ottobre ed è veramente consigliata.

→ [www.fribourgregion.ch/de/freiburg/stadtmauer-rundgang](http://www.fribourgregion.ch/de/freiburg/stadtmauer-rundgang)

### Ticino

Lugano racchiude raffinatezza e cultura. Le luci non si spengono mai al LAC Lugano Arte e Cultura, la casa dei grandi artisti. Il palcoscenico è pronto, il sipario è alzato, il viaggio nel magico mondo delle emozioni può iniziare.

→ [www.ticino.ch/it/inspirations/experiences/lugano-arte-cultura.html](http://www.ticino.ch/it/inspirations/experiences/lugano-arte-cultura.html)

### Winterthur

Il collezionista e mecenate Oskar Reinhart (1885–1965) ha lasciato nella villa che fu la sua residenza una delle più importanti collezioni private del XX secolo: la Collezione Oskar Reinhart «Am Römerholz» (Sammlung Oskar Reinhart «Am Römerholz»). Dipinti eccezionali dell'Impressionismo francese e dei suoi predecessori sono presentati qui in uno stimolante dialogo con capolavori dell'arte più antica: da Lucas Cranach il Vecchio, Chardin e Goya a Cézanne, van Gogh e il primo Picasso. Tra le circa 200 opere d'arte vi sono capolavori di Géricault, Manet e Toulouse-Lautrec, come pure interi gruppi di opere di Delacroix, Courbet, Daumier e Renoir. Un bellissimo parco con alberi secolari e importanti sculture circonda la proprietà. In estate, gli ospiti possono ordinare cestini da picnic nel caffè del museo e godersi la tranquillità della natura sotto gli alberi orientali di Reinhart. Durante tutto l'anno sono disponibili audioguide in 5 lingue, visite speciali, laboratori di pittura per grandi e piccini e una vasta gamma di attività per i bambini.

→ [www.museumsstadt.ch/de/roemerholz.html](http://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 Sofortmassage für Kinder wie Erwachsene. Der Schweizer Kneippverband bietet regelmässige Kurse für Eltern, Interessierte und Fachpersonen an.



Schweizer Kneippverband  
3000 Bern  
031 372 45 43  
info@kneipp.ch  
www.kneipp.ch

**BANCA  
MIGROS**

«Come posso prevenire la povertà in età avanzata?»

Publicità per un servizio finanziario secondo la LSerFi.

Se andrete in pensione nei prossimi 10–20 anni, questo è il momento giusto per considerare attentamente la vostra situazione finanziaria. Richiedete l'analisi della pensione gratuita e scoprite come mantenere lo stesso tenore di vita anche dopo il raggiungimento dell'età AVS.

Prenota oggi stesso un appuntamento nella succursale più vicina: [bancamigros.ch/pianificazione](http://bancamigros.ch/pianificazione)



## TYPISCH TWERENBOLD

- ✓ Bequemer Direktflug
- ✓ Twerenbold Bus mit Twerenbold Chauffeur vor Ort
- ✓ Nachhaltig unterwegs dank 100% CO<sub>2</sub>-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

Geniessen Sie das Hotel und das Meer.

### 7. Tag: Ausflug Castelbuono und Cefalù

Wir besichtigen Castelbuono und fahren ins Fischerstädtchen Cefalù.

### 8. Tag: Monreale – Palermo – Zürich

Besuch von Monreale. Rückflug



Online buchen und CHF 25 sparen.  
Buchungscode: hfsizi

**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

## 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.



Online buchen und CHF 25 sparen.  
Buchungscode: hfgran

### FLUG & BUS | KOMFORT KLASSE

8 Tage ab CHF **1495**

#### REISEDATEN 2023 (DO – DO)

1: 07.09.–14.09. 4: 28.09.–05.10.  
2: 14.09.–21.09. 5: 05.10.–12.10.  
3: 21.09.–28.09. 6: 12.10.–19.10.

#### 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 Mittagessen
- Ausflüge, Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- 100% CO<sub>2</sub>-Klimakompensation

#### PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

8 Tage im DZ **1770** **1595**

#### Zuschläge

Doppel zur Alleinbenutzung **245**  
Doppelzimmer mit Poolsicht **85**  
Doppelzimmer Meerseite **185**  
Reduktion Reise 6 **- 100**  
Paket mit 2 Ausflügen\*\* **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.

### FLUG & BUS | KOMFORT KLASSE

6 Tage ab CHF **1195**

#### REISEDATEN 2023 (SO – FR)

1: 10.09.–15.09. 4: 01.10.–06.10.  
2: 17.09.–22.09. 5: 08.10.–13.10.  
3: 24.09.–29.09. 6: 15.10.–20.10.

#### 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 Besichtigungen gemäss Programm
- 100% CO<sub>2</sub>-Klimakompensation

#### PRO PERSON IN CHF Katalogpreis Sofortpreis

6 Tage im DZ **1330** **1195**

#### Zuschläge

DZ zur Alleinbenutzung **175**  
Paket mit 3 Ausflügen\*\* **165**

#### SO FLIEGEN SIE

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

#### IHR HOTEL

Fünf Nächte im modernen, **guten Mittelklasshotel Alixares T-\*\*\*\*** (off. Kat. \*\*\*\*), oberhalb des Stadtzentrums von Granada, ganz in der Nähe der Alhambra.



## PER INFORMAZIONI

Al momento il libro è disponibile unicamente in lingua tedesca e inglese.



Markus Länzlinger

Un nuovo libro disponibile da settembre

## La piccola m – la storia di successo di migrolino

**migrolino esiste solo dal 2009, ma non c'è quasi nessuno che non conosca «la piccola m». In autunno verrà pubblicato un libro sulla storia di successo di questo sconosciuto, scritto dall'ex redattrice di Forum elle Christine Loriot.**

I contatti con i clienti sono ormai ben più di 100 milioni ogni anno! Sono circa 380 i negozi con il brand migrolino, mio e goods. E sono distribuiti in tutta la Svizzera e in tutte le regioni linguistiche. Nelle stazioni di servizio, nelle stazioni ferroviarie o come indipendenti (in inglese: «standalone»). migrolino è una storia di successo che, negli ultimi 13 anni, ha scritto la storia della distribuzione svizzera. La forza trainante è stata l'Amministratore Delegato Markus Laenzlinger, che si ritirerà dall'azienda alla fine di ottobre. L'AD voleva che la storia di migrolino fosse raccontata prima che lui se ne

andasse, in modo che non scomparisse quando nessuno si ricorderà più com'era in realtà. Il libro di migrolino racconta come è nata migrolino, come la sua crescita ha potuto svilupparsi, la corsa per raggiungere Coop Pronto e chi c'è dietro a tutto questo. Il testo principale di Christine Loriot è accompagnato da una serie di ritratti di dodici negozi selezionati, oltre che da un ampio reportage fotografico sulla logistica e da un saggio dell'esperto internazionale Dan Munford. Il libro è pubblicato da NZZ Libro. È prevista una promozione per i membri del Forum elle.

# La coltivazione di precisione delle piante come opportunità

Alla luce del cambiamento climatico, sarebbero urgentemente necessarie piante più resistenti, ma la loro coltivazione richiede decenni. Un approccio molto promettente è ora quello offerto dalla coltivazione di precisione che, secondo la Migros, vale assolutamente la pena di prendere in considerazione.

Testo: Gabi Buchwalder, Dip. Politica Economica FCM



Ecco come apparirebbe oggi una pannocchia di mais senza una coltivazione secolare.

Succose pannocchie di mais, grosse spighe di grano, dolci mele: queste sono le colture a cui siamo abituati. In origine, la pannocchia di mais altro non era che un culmo sottile, i chicchi di grano erano minuscoli e le mele piccole e aspre. Nel frattempo sono passati secoli, durante i quali gli uomini hanno innanzitutto selezionato quegli esemplari che per caso erano risultati particolarmente gustosi. La causa di questa coincidenza è la combinazione del patrimonio genetico della pianta madre e della pianta padre. A ciò si aggiungono mutazioni genetiche spontanee come accade in tutti gli esseri viventi, senza influssi esterni. Successivamente gli uomini hanno incrociato vari esemplari, creando così varietà con le caratteristiche desiderate.

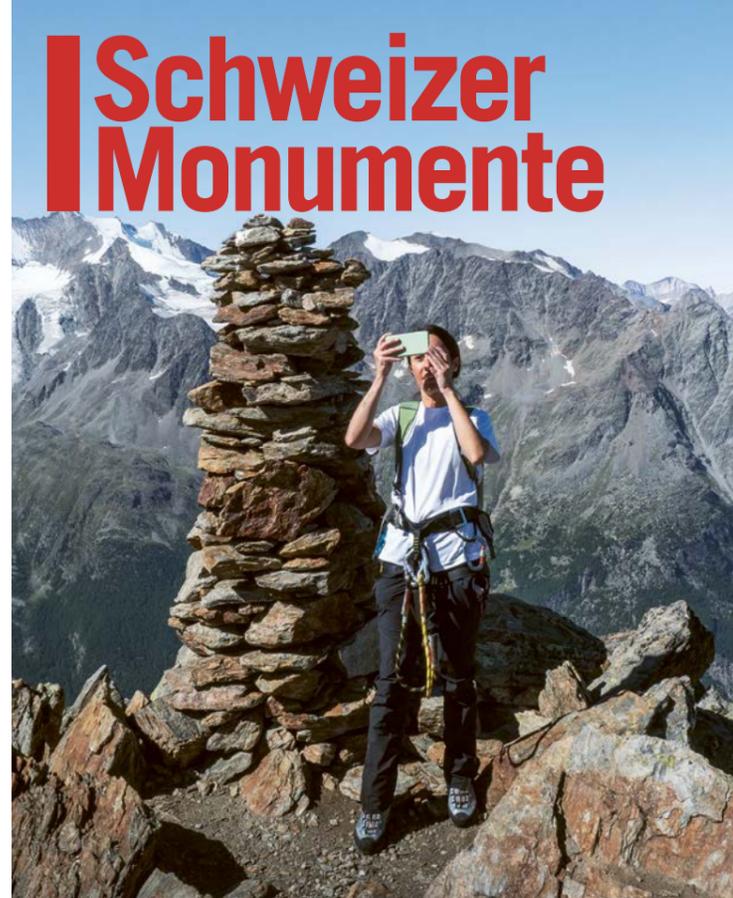
Anche oggi raccolto e qualità sono gli obiettivi centrali della coltivazione. Ma la resistenza assume sempre più importanza, poiché siccità o inondazioni indeboliscono in misura crescente le piante anche nel nostro Paese, rendendole più soggette a malattie. Dato che, allo stesso tempo, contadine e contadini devono e vogliono utilizzare sempre meno pesticidi, fanno affidamento sulle piante da coltura adattate. Il problema: la coltivazione tradizionale di una nuova varietà tramite incrocio e selezione può richiedere 15 anni e più.

Da poco esiste però una procedura più rapida e precisa. L'idea è stata lanciata da due donne che nel 2020 hanno ricevuto il premio Nobel per un metodo speciale tratto dalla biologia molecolare (CRISPR-cas9). Questo metodo permette a coltivatrici e coltivatori di adeguare con precisione il patrimonio genetico delle piante. A differenza delle precedenti tecniche di ingegneria genetica sinora conosciute, la suddetta metodologia non si serve dell'inserimento di DNA estraneo mediante geni provenienti da altre specie. Il sistema CRISPR-cas9 permette infatti di controllare con precisione quali geni propri sono attivi in una pianta e quali no. Il processo è lo stesso delle mutazioni genetiche spontanee e naturali. Un cambiamento tramite il

sistema CRISPR-cas9 non è distinguibile da uno avvenuto naturalmente e spontaneamente.

La tecnica CRISPR-cas9 viene impiegata già da molto tempo nella medicina umana. Paesi quali gli USA, il Canada e l'Australia consentono questa coltivazione di precisione anche nell'agricoltura. UE e Svizzera, invece, sono ancora indecise su come regolamentare tali metodi di coltivazione. Al Politecnico federale di Zurigo sono in corso esperimenti già molto promettenti, per esempio con mele resistenti al fuoco batterico e frumento più forte, ma queste piante non potranno mai essere coltivate se la politica frapponesse troppi ostacoli alla relativa autorizzazione.

La Migros teme che se non si agisce tempestivamente si potrebbe perdere una buona occasione. A suo parere, la Svizzera dovrebbe esaminare con attenzione se e come contadine, contadini, ambiente, consumatrici e consumatori possano approfittare della coltivazione di precisione. La Migros ha pertanto co-fondato l'associazione «Sorten für morgen» che promuove un confronto aperto su questi metodi. In abbinamento a tecniche di coltivazione rispettose, i suddetti approcci potrebbero garantire anche in futuro l'approvvigionamento di generi alimentari sani, buoni e sostenibili.



## Schweizer Harmonie



## Schweizer Herzlichkeit



So vielseitig wie die Schweiz.

Schweizer Familie



Jede Woche abwechslungsreiche Unterhaltung mit neuen Ideen für Freizeit, Ferien und Ihr Zuhause, mit spannenden Reportagen, interessanten Menschen und Wissenswertem aus der Tier- und Pflanzenwelt. Am besten im Abo: Gratistelefon 0800 000 993 oder [vielseitig.schweizerfamilie.ch](http://vielseitig.schweizerfamilie.ch)

QR Code scannen und gratis Newsletter abonnieren.

PIAZZA DEL MERCATO

# Cerchiamo nuovi membri di comitato per le nostre sezioni

## Sezione Basso Vallese

La Sezione del Basso Vallese è alla ricerca di una segretaria, con entrata immediata. Cerca anche una un tesoriere, al più tardi per la primavera del 2025. L'attuale tesoriere è giunta alla fine del suo mandato di 12 anni e non desidera prolungarlo. Se siete interessate, contattate Karine Sierro Masserey, [karine.sierro@forum-elle.ch](mailto:karine.sierro@forum-elle.ch)

## Sezione Rätia Coira

La Sezione Rätia Coira è alla ricerca di una responsabile per le mutazioni e l'amministrazione. Avete familiarità con Microsoft Office 365? Allora contattate direttamente la presidente della sezione Matelda Tenchio, [matelda.tenchio@forum-elle.ch](mailto:matelda.tenchio@forum-elle.ch)

## Sezione Zurigo

La Sezione di Zurigo cerca con urgenza un successore per la presidenza. Si prega di contattare Ursula Antosiewicz all'indirizzo [ursula.antosiewicz@forum-elle.ch](mailto:ursula.antosiewicz@forum-elle.ch)

## Sezione Friburgo

La Sezione di Friburgo è alla ricerca di un successore per la presidenza, con urgenza. Entrata in carica marzo 2024. Siete interessate? Allora prendete contatto con la presidente della sezione Blandine Simon, [blandine.simon@forum-elle.ch](mailto:blandine.simon@forum-elle.ch)

## IMPRESSUM

### Editore

Forum elle, l'Organizzazione femminile della Migros, [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)

### Caporedattore

Beatrice Richard-Ruf, Presidente centrale, Forum elle

### Layout e stampa

Engelberger Druck AG, Oberstmühle 3, 6370 Stans, [www.engelbergerdruck.ch](http://www.engelbergerdruck.ch)

### Copertina

Joachim Mantel