

FORUM

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

elle



FORUM ELLE 2024

**Einblicke, Ausblicke
und erlebnisreiche
Ausflüge**

Mit leckeren Snacks gestärkt



migrolino

Editorial

Liebe Leserinnen

Ein bewegtes Jahr geht zu Ende – ein kurzer Rückblick von Beatrice Richard, Zentralpräsidentin bis Mai 2024

Dieses Jahr war voll wichtiger Entwicklungen und beeindruckender Ereignisse. Unsere zahlreichen Veranstaltungen, von Ausflügen bis hin zu Informationsveranstaltungen, zeigen unser starkes Engagement. Besonders in Erinnerung bleiben wird der Wertschätzungsanlass im Schloss Thun und im Stockalperschloss Brig.

Nach acht bereichernden Jahren als Zentralpräsidentin verabschiede ich mich. Diese Zeit, gefüllt mit bedeutungsvollen Begegnungen und tiefgreifenden Gesprächen, war eine Ehre für mich. Mit Freude übergebe ich das Amt an Sandra Luzia Schafroth und wünsche ihr viel Erfolg.

Sandra Luzia Schafroth – als neue Zentralpräsidentin gewählt

Mit Enthusiasmus und Dankbarkeit trete ich, Sandra Luzia Schafroth, Ihre neue Zentralpräsidentin, mein Amt an. Ich bin bereit, auf dem soliden Fundament weiterzubauen, das von Beatrice Richard und ihren Vorgängerinnen geschaffen wurde. Ich schätze das entgegengebrachte Vertrauen und die Unterstützung und freue mich auf die gemeinsame Zukunft.

Mein Amtsantritt während der 67. Delegiertenversammlung im Kultur- und Kongresshaus Aarau markiert einen neuen Abschnitt. Die Mission von Forum elle ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihre Zukunft aktiv zu gestalten und ihre Rechte und Möglichkeiten zu stärken. Wir beginnen eine neue Ära voller Inspiration und bewährter Werte. Ihr Engagement und Ihre Unterstützung sind unser grösster Antrieb. Freuen Sie sich auf das nächste Jahr mit Forum elle – es verspricht, inspirierend und voller Energie zu sein.

Mit herzlichen Grüssen,
Ihre Beatrice Richard und Ihre Sandra Luzia Schafroth

Foto : ©Meryl Gashi



Sandra Luzia Schafroth
Zentralpräsidentin Forum elle
sandra.schafroth@forum-elle.ch

Inhalt

- 04** **Vorhang auf!**
Wechsel im Zentralvorstand
- 08** **Gesprächsstoff**
David Bosshart und sein Blick auf die Migros «gestern, heute, morgen»
- 10** **Wertschätzung**
Unser Dankeschön an die Vorstandsmitglieder
- 10** **Tour de Suisse**
Unsere Sektionen von A–Z
- 28** **Zukunftstrend**
Einkaufen rund um die Uhr:
Migros teo stellt sich vor
- 32** **Marktplatz**
Diese Sektionen suchen
dringend Vorstandsmitglieder!

Rückblick und Ausblick

Beatrice Richard: Ein Abschied nach acht Jahren

In diesen acht Präsidialjahren habe ich zahlreiche Highlights erlebt! Die wunderbaren Begegnungen mit herzlichen, offenen und begeisterten Frauen, die sich für Forum elle engagieren, bleiben mir in bester Erinnerung. Aber auch die verschiedenen Konferenzen, Einladungen und die Teilnahmen an der GDI-Tagung des MGB (Migros-Genossenschaftsbundes) in Rüschlikon sind für mich eine grosse Ehre gewesen.

Ein Tiefpunkt in meiner Arbeit war, als kurz nach meinem Antritt als Zentralpräsidentin die Sektion Genf aufgelöst worden ist. Ich habe sehr bedauert, dass auch mit vereinten Kräften keine Nachfolge-

lösung gefunden werden konnte. Es ist eine grosse Hoffnung für mich, dass in Zukunft diese Sektion vielleicht wieder neu gegründet werden könnte und so Forum elle wieder verstärkt durch eine weitere Sektion in die nächsten Vereinsjahre geht. Schliesslich feiert Forum elle im Jahr 2032 sein 75-jähriges Bestehen.

Ich nehme aus diesen acht Jahren Zentralpräsidium mit, dass es für mich eine grosse Freude ist, Teil von Forum elle gewesen zu sein. So durfte ich die Organisation mitgestalten, leiten und entwickeln. Dank all meinen Kolleginnen im Zentralvorstand und in den Sektionen ist Forum elle weiterhin eine Vereinigung, die es verdient, wertgeschätzt und weiterentwickelt zu werden. Es braucht Forum elle!

Cécile Schwinghammer: Ein Zusatzjahr im Zentralvorstand

Meine Nachfolge als Vizepräsidentin von Forum elle ist gefunden und freut sich, diese Aufgabe zu übernehmen. Nach zwölf Jahren im Zentralvorstand ist es Zeit, Platz zu machen für jemand Neues. Alles ist geplant und aufgelegt, damit ich in den «Forum elle-Ruhestand» gehen kann.

Doch nun kommt es anders als gedacht. Die zur Nachfolgerin erkorene Person muss eine unvorhergesehene befristete Aufgabe übernehmen und den Amtsantritt deshalb ein Jahr nach hinten verschieben.

Um diese Lücke zu füllen, entstand die Idee, dass ich (als langjähriges Mitglied in verschiedenen Funktionen) ein Zusatzjahr übernehmen könnte. Da mir als überzeugte Forum elle-Frau die Arbeit gefällt, habe ich entschieden, dieses zusätzliche Jahr zu übernehmen.

Vieles hat Bestand, einiges musste in den vergangenen Jahren angepasst werden. Beim Angebot für die Mitglieder ist sich Forum elle treu geblieben. Veränderungen gab es bezüglich Anpassung der Arbeitstage und den Sitzungen, damit auch berufstätige Frauen ein Amt übernehmen können. Eine Herausforderung gestern wie heute ist es, Frauen zu gewinnen für eine Arbeit in den Vorständen, so dass Forum elle immer mit frischem Elan in die Zukunft schauen kann. Eine besondere Freude ist es immer, wenn eine Frau ein Amt übernimmt, ihr die Aufgabe entspricht und es ihr im Team gefällt. Die Aufgaben sind vielseitig, interessant und auch mal fordernd, basieren auf vielen Kontakten, bringen Wertschätzung, Inspiration, Austausch und Befriedigung.

Das zusätzliche Jahr gehe ich mit Elan an und freue mich 2025 auf die Übergabe an meine Nachfolgerin.



Liliane Legrand: «Als wäre es gestern gewesen»: meine Erinnerung an das erste Gespräch im Zentralvorstand in Zürich vor 12 Jahren.

Acht Damen begrüßen mich mit kritischen, aber wohlwollenden Blicken. Das Gespräch wurde in deutscher und französischer Sprache geführt, ein wichtiges Detail. Danach beginnt meine spannende Reise im Zentralvorstand von Forum elle. Als erste herausfordernde Aufgabe durfte ich ein Projekt entwerfen und starten. Thema: «Bekanntmachen von Forum elle in der ganzen Schweiz». So entstand der «Forum elle-Tag», nach vielen anspruchsvollen und kritischen Gesprächen mit den Sektionspräsidentinnen.

Die Diskussionen und Begegnungen mit den Vorstandsmitgliedern, den Präsidentinnen und den Mitgliedern waren für mich stets das Wichtigste und Schönste. Fortschritte und Ziele konnten gemeinsam erreicht werden. Natürlich erlebte ich auch, dass bei Führungswechseln Kürzertreten und Rückschläge angesagt sind, bevor die Fahrt wieder weitergeht. Eine Tatsache die nicht unterschätzt werden darf.

Elisabeth Schmid: Die Kollegialität hat den Zentralvorstand gestärkt

Auch für mich geht eine 12-jährige Ära vorbei – mir hat der Kontakt mit meinen Kolleginnen im Zentralvorstand gefallen und ich bin immer gerne an die Sitzungen gegangen. Wir haben immer einen offenen Austausch gehabt, was ich geschätzt habe. Auch der Kontakt mit den Sektionspräsidentinnen anlässlich der verschiedenen Konferenzen ist jeweils interessant, abwechslungsreich und unterhaltsam gewesen.

Da ich bereits in meinem Berufsleben im Finanzwesen gearbeitet habe, hat es für mich keine Herausforderungen gegeben – als Finanzverantwortliche habe ich eine klar definierte Funktion gehabt.

Der Rückgang der Mitgliederzahlen macht mir Sorgen. Bei meinem Amtsantritt waren wir noch mehr als 10'000 Mitglieder, heute sind es leider nur noch 7000 Frauen.

Kontinuität erforderte Herzblut und Freude als Basis in meiner Arbeit. Ich danke allen Beteiligten für die vielen «Highlights», die ich während den vergangenen zwölf Jahren erleben durfte.

Meine Amtszeit endet – ich wünsche mir, dass das Ziel «Forum elle schweizweit zu kennen» auch in Zukunft Beachtung erfährt. Ein herzliches Dankeschön und grossen Respekt allen, die zum guten Gelingen von Forum elle beitragen.



Gaby Malacrida: Es braucht einen 360°-Blick auf alle Themen

Ich bin 2022 dem ZV beigetreten und habe mich sofort gut mit meinen Kolleginnen verstanden. Dank Beatrice, die die Sitzungen von Forum elle plant, sind unsere Treffen immer eine Gelegenheit für einen kollegialen Meinungs-austausch. Die Zusammensetzung des ZV mit Vertretern aus verschiedenen Regionen ermöglicht einen 360°-Blick auf die Themen, die jede Sektion hat – zum Beispiel die Rekrutierung neuer und jüngerer Mitglieder. Bei den ersten Gesprächen mit den Nachfolgekandidatinnen vom Zentralpräsidium dabei zu sein, war vielleicht der herausforderndste Moment für mich: Die Dossiers durchzugehen, an den Interviews aktiv teilzunehmen und somit zu versuchen, die Eignung der Kandidatinnen objektiv zu beurteilen, war sehr interessant, aber auch ein Zeugnis des grossen Vertrauens, dass wir alle unser Bestes geben wollten. Die Zusammenarbeit mit Monika Früh – unserer Sekretärin – bei der Erstellung der Newsletter ist sehr spannend. Wir besprechen zusammen die Themen, recherchieren das Material und suchen die Mitarbeit mit den Sektionen und den MGB-Ansprechspartnern, welche uns ermöglichen, immer eine – möglicherweise – interessante Ausgabe zu produzieren. Aber dann, wenn der Newsletter veröffentlicht wird, ist es eine grosse Genugtuung für uns beide! Zusammenfassend kann ich sagen, dass mich diese zwei Jahre im ZV auf jeden Fall bereichert haben, und ich bin denjenigen dankbar, die mich gewählt haben.

Monika Früh: Vom analogen Arbeiten zum digitalen Arbeiten – ein Zeitwandel

Seit meinem Arbeitsbeginn Ende 2014 arbeite ich im Homeoffice, was heute sehr beliebt ist. In dieser Zeitspanne konnte ich feststellen, dass die grösste Herausforderung die Digitalisierung ist. Dadurch ist auch mein Arbeitsaufwand gestiegen. Alle Informationen, welche die Mitglieder per Post erhalten haben, können nun online eingesehen werden. Die neuen IT-Programme geben den Sektionen die Möglichkeit, vieles effizienter und einfacher zu erledigen. Diese Programme muss ich mit den Dokumenten, die ich von den Sektionen erhalte, bewirtschaften. Das Telefon kommt fast nicht mehr zum Zuge. Dafür sind viele Mails zu bewältigen.

Der Newsletter ist ein wichtiger Informationskanal für unsere Mitglieder. Immer mehr besitzen eine E-Mail-Adresse und freuen sich über unseren NL. Seit Ende 2022 sind Gaby Malacrida und ich ein eingespieltes Team.

Leider erreicht die Mehrheit der ZV-Mitglieder bis zur DV 2024 ihr Maximum an Amtsperioden. Ich arbeite seit meinem Start, mit Ausnahme der ZP, welche zwei Jahre später ihr Amt antrat, gut mit ihnen allen zusammen. Ich freue mich auf die neuen Herausforderungen mit dem neu zusammengesetzten ZV und bin gespannt, mit welchen Entwicklungen und Änderungen Sandra Luzia Schafroth, die dritte Zentralpräsidentin, welche ich erlebe, das Forum elle in die Zukunft führen wird.



Sandra Luzia Schafroth: Mein Ziel ist die Schaffung eines Raumes, in dem jede Frau sich gehört und geschätzt fühlt

Mit meiner Wahl zur Zentralpräsidentin von Forum elle betrete ich ein Kapitel voller Stolz und Verbundenheit. Die visionären Grundlagen von Gottlieb Duttweiler und unseren Gründerinnen leiten mich, die Traditionen unserer Organisation zu ehren und zugleich, mit den engagierten Frauen von Forum elle, innovative Wege für unsere Zukunft zu beschreiten. Unser Verein, geprägt durch die Vielfalt an Erfahrungen, gegenseitiger Achtung und Unterstützung, sieht sich spannenden Herausforderungen gegenüber. Die Anpassung der Vorstandsstrukturen und der Umgang mit Mitglieder-rückgängen bieten uns die Chance, kreative Lösungen zu entwickeln und unsere Verbindung zu stärken.

Bis 2030 strebe ich an, dass Forum elle eine führende Rolle in der Schweiz einnimmt und die gesellschaftliche Position der Frauen aktiv verbessert und fördert. Mein Ziel ist die Schaffung eines Raumes, in dem jede Frau sich gehört und geschätzt fühlt – ein Zeichen unserer Dynamik und Zukunftsausrichtung.

Ich blicke der Zusammenarbeit mit Ihnen voller Freude entgegen, überzeugt, dass unser aller Engagement Forum elle zu neuen Erfolgen führen wird. Gemeinsam werden wir zeigen, wie lebendig, einflussreich und zukunftsorientiert Forum elle ist.

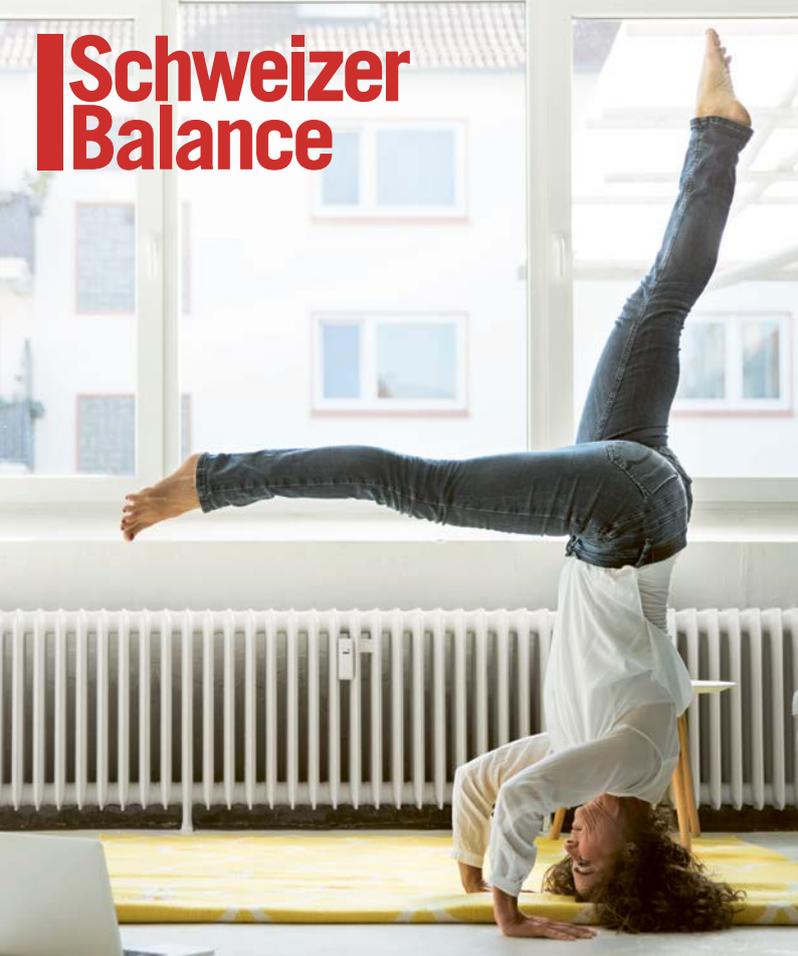
Mengia Riedi: Stabile Finanzen für eine sichere Zukunft

Forum elle bietet eine gute und interessante Plattform für die Vernetzung unterschiedlicher Frauen in der ganzen Schweiz. Die Gewinnung jüngerer Mitglieder ist wichtig für eine gute Durchmischung der Generationen, so dass die Zukunft von Forum elle auch weiterhin gewährleistet ist.

Es wird mir ein Anliegen sein, die Finanzen des Zentralvorstands zu stabilisieren und zu sichern. Eine Herausforderung, bei der in der heutigen Zeit sicher die eine oder andere Hürde zu nehmen ist. Gerne stelle ich mein Fachwissen in den verschiedenen Bereichen der Finanzen auch den Sektionen nach Bedarf zur Verfügung.

Freue mich auf interessante Begegnungen und Gespräche mit Gleichgesinnten aus der ganzen Schweiz. Mögen wir gemeinsam den Gedanken von Adele und Gottfried Duttweiler weiterverfolgen.

Schweizer Balance



Schweizer Harmonie



Schweizer Velowege



Schweizer Tonangeberin



Jetzt im
Kennenlernpaket
mit 10 Ausgaben
für nur

CHF 33.-
statt
CHF 55.-



QR Code scannen
und abonnieren.

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: Telefon 044 404 63 63 oder www.schweizerfamilie.ch

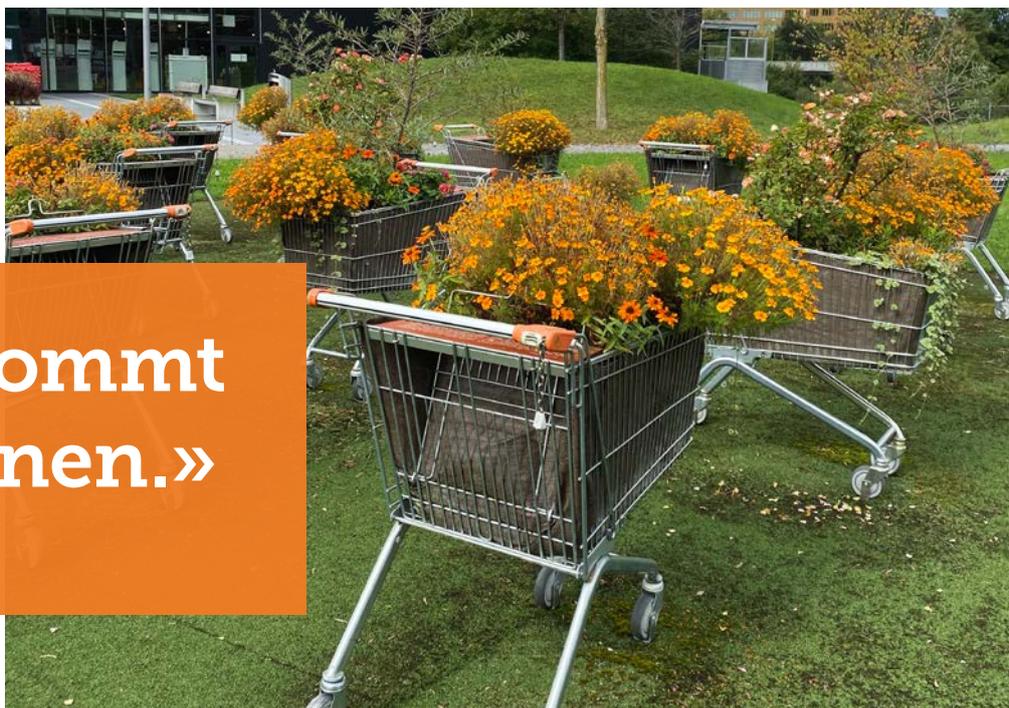
Wichtig ist doch die Fülle der Leistungen, die jemand für andere erbringt!

David Bosshart wirft einen Blick auf die Migros, die im nächsten Jahr ihr 100-Jahr-Jubiläum feiert. Er ist Präsident der Gottlieb und Adele Duttweiler Stiftung, Rüschlikon. Die Stiftung hat zum Zweck, dass die Migros auch in Zukunft im Sinn der Stifter weiterlebt.

Als Beatrice mich anfragte, etwas über mich zu schreiben für das Forum elle, bin ich etwas erschrocken. Warum sollte ich etwas über mich sagen? Ich bin doch gar nicht so wichtig. Wichtig ist doch die Fülle der Leistungen, die jemand für andere erbringt. Einer meiner Vorgänger als Stiftungspräsident, Pierre Arnold, hat mir einmal nach einem Vortrag an der Delegiertenversammlung in den 90er-Jahren gesagt: «Bien parlé! Mais vous dites trop souvent «je». Vous n'y avez pas droit.» In der Migros dürfe man nicht

«ich» sagen. Wir müssen von der Gemeinschaft her denken und handeln. Das mag heute in einer Zeit des metastasierenden Egoismus etwas fremd tönen, ist im Kern aber natürlich immer noch richtig. Ein anderer Vorgänger, Jules Kyburz, hat gerne wiederholt: «Migros, c'est servir, ne pas se servir.» Auch das ist richtig. Wir sind dazu da, Menschen zu dienen, darum sind auch die Löhne der Chefs vernünftig und es gibt keine Boni. «Dienen kommt vor Verdienen», um den «obersten» meiner Vorgänger zu zitieren.





«Dienen kommt vor Verdienen.»

Jules Kyburz

Mit Blick auf die heutige Migros: Heute scheinen mir Haltung, Halt und Zusammenhalt entscheidend. Vertrauen entsteht nur aus Vertrautheit, aus einem bekannten, gelebten Umfeld heraus. Etwa wenn man sich durch gemeinsame Arbeit besser in seinen Stärken und Schwächen kennenlernt. Daraus entwickelt sich wiederum Zutrauen: Ich muss weniger kontrollieren, weil ich der Kollegin aus Erfahrung und Einschätzung nun mehr zutraue, dass sie es auch selbst kann. Und so entsteht Unternehmertum, die Lust am Wettbewerb, zu beweisen, dass man die besseren Ideen und Führungssysteme hat. Das war das übergeordnete Interesse unseres Gründers. Denn damit machen wir Gewinn, um mehr für gesellschaftliche Anliegen tun zu können: vom Kulturprozent bis zu Sozialleistungen, insbesondere auch für die schwächeren Löhne. Denn die Migros, meinte er sehr bestimmt, ist für den «kleinen Mann» da und «die Hausfrau, die rechnen muss». Das würde man heute anders ausdrücken, aber alle wissen, was damit gemeint ist.

Diese Haltung, so erlaube ich mir hier zu sagen, muss etwas revitalisiert werden in der heutigen Migros. Wir haben uns zu sehr vom Zeitgeist beeindruckt lassen und sind nachlässiger geworden. Wir haben über viele Jahrzehnte unglaublich starkes materielles und ideelles Kapital erarbeitet. Darum sind wir immer noch so beliebt in der Schweiz. Selbstverständlich ändert sich auch die Identität der Migros permanent, aber der Kern ist wie der Stamm und die Wurzeln eines starken Baumes. Wenn wir nur noch die Äste überladen, kommt das nicht gut.

Zu meiner Person will ich nur sagen, dass es mir immer am meisten Freude bereitet hat, kontinuierlich weiterzulernen, Erfahrungen zu sammeln und diese dann auch weitergeben zu dürfen. Darum habe ich auch Bücher und Kolumnen geschrieben und auf der ganzen Welt Vorträge gehalten. Lernen ist immer ein Geben und Nehmen: Wer viel bekommt, hat auch die Pflicht, viel zu geben. Dazu braucht es immer auch ein gutes Umfeld und eine gute Portion Glück: Personen, die einen fördern, tolle MitarbeiterInnen, damit man sich gegenseitig weiterträgt und erträgt. Entscheiden ist die Leidenschaft und ein klarer Wille, etwas Sinnvolles auch um- und durchzusetzen. Also als Person auch Verantwortung übernehmen. Schlimm sind Nörgler, Besserwisser, Egoisten. Ich habe im Weinhandel, bei Coop an der Kasse und in der FrüGe-Abteilung gearbeitet (nur um mein Studium zu finanzieren), in der Lehre (Berufsschulen und Uni), in der Forschung, war im MGB und am längsten, 22 Jahre, Leiter des GDI Gottlieb Duttweiler Instituts in Rüschlikon (Institut für Zukunftsforschung).

Als Präsident der Stiftung ist man am letzten Punkt der beruflichen Karriere angelangt. Und dann gilt «servir et disparaître» und nicht «mal servir et surtout ne pas disparaître».

Wenn Engel reisen – unser Wertschätzungsanlass

Der Zentralvorstand schätzt die Arbeit und das Engagement der Sektionsvorstände sehr. Ein richtig guter Grund, um die Frauen zu einem Besuch in ein Schweizer Schloss einzuladen und danke zu sagen.

Am 26. September 2023 haben sich bei strahlendem Sonnenschein 30 Frauen aus verschiedenen Sektionsvorständen in Brig am Bahnhof getroffen. Gemeinsam sind wir alle durch das Städtchen zum Stockalperpalast spaziert und sind von seiner historischen Architektur sofort begeistert gewesen.

Was könnte es anderes geben als Walliser Raclette! Herrlich gluschtig und wunderbar würzig duftete es bereits bei unserer Ankunft im Schlosskeller. Dr. Marie-Claude Schöpfer, Schweizerische Stiftung für das Stockalperschloss, hat uns beeindruckt mit ihrem grossen Wissen und den spannenden Informationen. Das dreitürmige Monument gilt als Wahrzeichen der Region Oberwallis und

als mächtigster Profanbau des Barocks auf dem Gebiet der heutigen Schweiz.

Unser zweiter Anlass führte uns nach Thun. Die strategisch hervorragende Lage bietet eine eindrückliche Sicht auf das Berner Oberland mit seinen majestätischen Bergen und dem blauen Thunersee.

Am 18. Oktober 2023 pilgerten jene Vorstandsfrauen hinauf zum Schloss, die am ersten Anlass nicht teilnehmen konnten oder wollten. So haben wir uns das anschließende Mittagessen bereits redlich verdient und das köstliche Menü sehr genossen.

Das heutige Schloss mit seinen Nebengebäuden war in seinen

Ursprüngen eine Burganlage. Im 12. Jahrhundert bestand hier schon ein herrschaftlicher Sitz mit Wohngebäude und Ringmauer. Dies bestätigen die archäologischen Untersuchungen, welche im Rahmen des grossen Umbaus 2013 stattgefunden haben.

Wertschätzung beinhaltet für den Zentralvorstand Dankbarkeit, Respekt und Empathie für die Qualitäten, Leistungen und Beiträge, die alle Forum-elle-Sektionen für unsere 7000 Mitglieder in der ganzen Schweiz leisten. Herzlichen Dank!

Weitere Informationen zu den Schlössern:

www.stockalperstiftung.ch
www.schlossthun.ch

Sektion Aargau

Aarau: überraschend lebendig

Als historische Stadt mit einer bewegten Geschichte besitzt Aarau eine Reihe an traditionellen Festen und Feiern mit grosser Ausstrahlung. Der Maienzug, das Aarauer Jugendfest, ist der wichtigste Festtag in Aaraus Jahresprogramm und wird jeweils mit dem Kinderumzug und einem Bankett am ersten Freitag im Juli gefeiert. Der Bachfischet gilt als ältester in der Schweiz gelebte Brauch. Der Höhepunkt bildet der nächtliche Schüler-Laternenumzug durch die Aarauer Altstadt. An je zwei Sonntagen im Frühling und Herbst treffen sich nicht nur Freunde des Pferderennsports zum gesellschaftlichen Event auf der schönsten Pferderennbahn der Schweiz im Aarauer Schachen. Um die 20'000 Besucherinnen und Besucher zieht jeweils der Aarauer Rüeblimärt am ersten Mittwoch im November nach Aarau.

Viel Geschichte auf kleinem Raum: Nicht nur in der Altstadt begegnet man der bewegenden Geschichte an beinahe jeder Hausecke. Aarau bietet eine besondere Dichte an spannenden Museen – alle in Altstadtnähe und Gehdistanz zueinander.





Sektion Basel

Dresden mit dem Striezelmarkt und der Semperoper

Eine wunderbare Reise führte die Sektion Basel zum ersten Advent 2023 nach Dresden. Die zart verschneite Stadt erwartete uns zum Stadtrundgang, zuerst mit dem Bus ins mystische, neblige Umland und am Nachmittag zu Fuss durch die faszinierende Innerstadt. Was die Stadt zu bieten hat, ist grossartig. Dresden wurde im Zweiten Weltkrieg schwer beschädigt. Nach dem Wiederaufbau zeigt sich eine sehenswerte Stadt. Die Damen genossen eine Fahrt auf der Elbe mit dem weihnächtlich dekorierten Dampfschiff Dresden, bestaunten das Resi-

denzschloss mit den unfassbaren Kunstschätzen und schlenderten über den wunderschönen Striezelmarkt. Auch die Kultur kam nicht zu kurz. In der Semperoper erlebten alle die Oper von Rossini «Il Barbiere di Siviglia». Die Freude stand allen ins Gesicht geschrieben und niemand wurde enttäuscht!

Aber auch der Besuch in die Porzellanmanufaktur in Meissen war herrlich. Grosses Staunen herrschte im Museum, aber auch bei den Preisen im Shop! Ein weiterer Höhepunkt erwartete uns

noch in unmittelbarer Nähe: das Schloss Moritzburg! Das wunderschöne Jagdschloss wartete mit der Sonderausstellung «Drei Haselnüsse für Aschenbrödel» auf. In dieser märchenhaften Umgebung und dem Traumschloss hätte ich auch gerne meinen Schuh verloren...

Vielfältige Eindrücke, grossartige Kultur und die wunderbare Gesellschaft dürften allen mitgereisten Damen in bester Erinnerung bleiben. Danke, dass ihr dabei wart!

Sektion Bern

Augenblicke im Fokus

Das Thema «Augenblicke» begleitet uns als roter Faden durchs Jahr 2024. Der Vorstand organisiert ein breites Angebot von Veranstaltungen: monatliche Stammanlässe, Führungen, Workshops, Exkursionen und Betriebsbesichtigungen. Auf der Webseite <https://www.forum-elle.ch/de/sektionen/bern/> ist ein umfassender Jahresbericht zu finden, der Einblick in unsere breite Palette von Aktivitäten gibt: Momente des Eintauchens in die Welt der Musik, des

Abtauchens in den Stollen eines Bergwerks, des Staunens beim Entdecken einer unbekanntten Blume oder des Geniessens einer Berner Schoggi-Spezialität.

Die folgenden Schnappschüsse vermitteln einen Eindruck über das Unterwegssein während der letzten Monate. Wir freuen uns auf weitere unvergessliche «Augenblicke» und Momente des Zusammenkommens, die unser Vereinsleben bereichern.



Ein erwartungsvoller Augenblick: beim Treffpunkt im Bahnhof Bern vor dem Ausflug nach Brienz



Ein experimenteller Augenblick: Forum elle im Studio von TeleBärn



Ein literarischer Augenblick: Besuch in der Nationalbibliothek beim Lesen in den elle-Vereinschriften



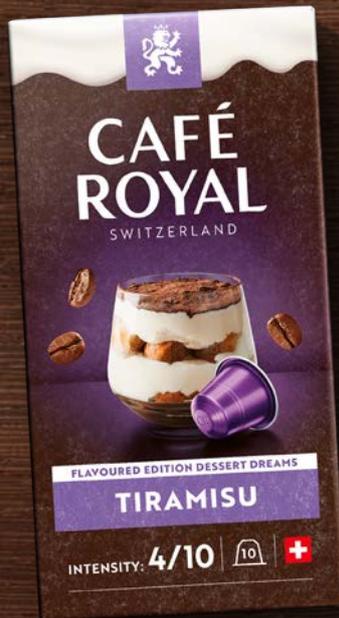
Ein modischer Augenblick: Stöbern in der Welt der Mode während des Rundgangs in der Bärner Broki



Ein überraschender Augenblick: Skulptur von Catherine Gfeller im Garten des Schlosses Vullieren – eine Entdeckung unserer Wandergruppe



GIB DEINEN PAUSEN
EIN NEUES AROMA.



CAFÉ
ROYAL
SWITZERLAND

MIGROS

Café Royal gibts in Ihrer Migros

Sektion Freiburg

Die Kilbi-Bénichon in Freiburg... Was ist das?



Ursprünglich war dieses Fest ein Segensfest: Man dankte Gott für alles, was die Natur geschenkt und was man während des Jahres geerntet hatte. Im Laufe der Jahrhunderte geriet die religiöse Zeremonie immer mehr in den Hintergrund und nur das volkstümliche und gastronomische Fest blieb erhalten... Das Kilbi-Menü ist der Star des Festes!

Heute ist es eine Gelegenheit für Familien, sich an einem reich gedeckten Tisch zu versammeln. Traditionelle Produkte wie das Safranbrot Cuchaule, der kamingeräucherte Schinken Jambon de la Borne AOP, Lammgigot oder Meringues stehen im Mittelpunkt dieses Menüs, das sich durch seine Vielfalt auszeichnet. Auf manchen Bauernhöfen wird noch die «Balançoire de Bénichon» aufgebaut, ein langes Brett, das an der Scheune verankert ist und den Kleinen einen Schauer über den Rücken jagt und die Grösseren zum Lachen bringt.

Bei Dorffesten isst man das Menü mit Freunden in grosser Runde zu ländlicher Musik und geht dann auf dem Ball tanzen, um die vielen Kalorien wieder loszuwerden. Die Feiern werden oft durch Nebentätigkeiten bereichert, einen Markt, ein Karussell oder Umzüge.

Die Kilbi-Feier galt einst als veraltet, ist aber heute wieder sehr beliebt und wird in allen Ecken des Kantons gefeiert!

Kilbi-Menü

Traditionell setzt sich das Kilbi-Menü wie folgt zusammen:

Safranbrot AOP und Kilbi-Senf

≈

Kohlsuppe

≈

Kamingeräucherter Schinken AOP und geräucherte Fleischspezialitäten, Kohl, Karotten und Kartoffeln

≈

Lammgigot mit Trauben, Büschelbirnen AOP, Kartoffelpüree und Bohnen

≈

Meringues und Doppelrahm

≈

Kaffee mit Bénichon-Schlemmereien (Anisbrot, Bretzeli, Guetzli mit Hagelzucker, Rahm-Blätterteigfladen und Bénichon-Küchlein)





Sektion Luzern

Bundeshaus Bern und Schaukäserei Emmental mit der Sektion Luzern

Der Vereinsausflug 2023 der Sektion Luzern führte uns aufgrund des Jubiläums «175 Jahre Bundesverfassung» in unsere Bundeshauptstadt. Unter dem Thema «1848» erfuhren die Besucherinnen auf dem Jubiläumsrundgang durch das Parlamentsgebäude, wie sich die Schweiz in den letzten 175 Jahren entwickelt hat. Die Führung war gespickt mit vielen informativen Facts, die manche Person ins Staunen brachte. Und ... wer hat schon die Gelegenheit, sich auf den Sessel eines unserer Nationalrats- oder Ständerats-Mitgliedes zu setzen... sich dabei vorzustellen, wie emotional und hektisch es oftmals während den Sessionen zu- und hergeht... sich dabei wie sie zu fühlen?

Während vier Ausflügen ins Bundeshaus Bern hatten die Besucherinnen diese Gelegenheit.

Nicht nur das: Bei jedem Ausflug standen uns jeweils ein Zentralschweizer Politiker (NR Peter Schilliger, SR Andrea Gmür-Schönenberger, NR Prisca Birrer-Heimo, SR Damian Müller) zu einer Diskussionsrunde zur Verfügung. Interessiert wurde zugehört, gefragt sowie diskutiert und dabei realisiert, dass unsere Parlamentarier oftmals keinen leichten Arbeitstag haben.

Im Restaurant Rosengarten oberhalb des Bärengrabens genossen wir auf der schattigen Terrasse nebst dem feinen Zmittag auch den herrlichen Ausblick über die Stadt Bern und die dahinterliegenden Berner Alpen, aus welchen imposant die Berge Eiger, Mönch und Jungfrau hervorragten. Manch eine Frau genoss es dabei, sich in die Arme von Albert Schweitzer zu schmiegen. Auch wenn es sich «nur» um seine Bronzestatue handelte.

Auf der Fahrt von oder nach Bern wurde ein Zwischenhalt bei der Schaukäserei Emmental in Affoltern im Emmental eingelegt. Auf dem individuellen Rundgang wurden viele Fragen über den wohl berühmtesten Käse der Schweiz beantwortet. Wie kommen die Löcher in den Emmentaler Käse? Wie viele Liter Milch braucht es für einen Laib Käse? Wie lange braucht ein Emmentaler bis zur vollständigen Reifung? Etc., etc. Eine Degustation der verschiedenen Reifegrade des Emmentalers durfte zum Abschluss der Führung natürlich nicht fehlen.

Ein Ausflug in diese wunderschöne Gegend des Emmentals mit all seiner Vielfältigkeit ist es immer wert, etwas Zeit in seinen Terminkalender einzuplanen.

Sektion Neuenburg

Entdecken Sie den Creux-du-Van

Wenn Sie auf der Suche nach einem unvergesslichen Erlebnis sind, dann packen Sie Ihren Rucksack, schnüren Sie Ihre Wanderschuhe und entdecken Sie diesen Naturschatz im Herzen des Kantons Neuenburg. Eingebettet in eine unberührte Natur bietet dieser malerische Ort einen idealen Ausflug für alle, die Schönheit, Ruhe und Abenteuer suchen.

Bei Ihrer Ankunft am Creux-du-Van werden Sie von einem atemberaubenden Panorama empfangen. Die Hügel erstrecken sich so weit das Auge reicht, während in der Ferne der Neuenburgersee glitzert. Outdoor-Fans werden von den zahlreichen Wanderwegen begeistert sein, die sich durch das Naturschutzgebiet schlängeln.

Der Creux-du-Van beherbergt eine beeindruckende Artenvielfalt. Auf Ihren Wanderungen können Sie seltene Pflanzenarten und typische Tiere der Region beobachten. Angehende Ornithologen werden von der Vielfalt der Vögel begeistert sein, die den Himmel über dem Creux-du-Van bevölkern.

Neben seiner natürlichen Schönheit ist der Creux-du-Van auch geschichtsträchtig. Antike Relikte und Spuren vergangener menschlicher Aktivitäten sind überall in der Region zu finden und verleihen diesem Ausflug eine geheimnisvolle Note.

Atmen Sie diesen Sommer die frische Luft, lassen Sie die Hitzewelle in den Städten hinter sich, lassen Sie sich von der Natur inspirieren und schaffen Sie unvergessliche Erinnerungen am Creux-du-Van.

©Matthias Taugwalder CreuxduVan



Sektion Oberwallis

«Miteinander und gemeinsam schaffen wir das»

Eine gemeinsame Wanderung mit Forum elle-Präsidentin Oberwallis Ursi Stoffel und Aktuarin Irène Lorenz nach dem Motto: «Miteinander und gemeinsam schaffen wir das».

Ursi: Ich bin jetzt schon zehn Jahre Präsidentin von Forum elle Oberwallis und du, Irène, bist seit fünf Jahren im Vorstand als Aktuarin. Zusammen mit den anderen drei Vorstandsmitgliedern sind wir ein starkes Team. Bitte stell dich doch mal unserer Leserschaft vor.

Irène: Mein Name ist Irène Lorenz. Ich bin verheiratet, habe zwei Söhne und vier Enkelkinder. Die ganze Familien-Sippe wohnt im kleinen schmucken Bergdorf Töbel. Ich bin seit zehn Jahren Mitglied im Forum elle Oberwallis. Zum Vereinsleben gehört für mich nicht nur das Nehmen, sondern auch das Geben und so war ich vor fünf Jahren bereit, im Vorstand mitzuarbeiten.

Ursi: Welche Aufgaben übernimmst du im Verein?

Irène: In der Funktion als Aktuarin verfasse ich die Protokolle, schreibe Berichte über diverse Aktivitäten, unterstütze das Vorstandsteam beim Organisieren, nehme Anmeldungen entgegen und begleite unsere Mitglieder bei verschiedenen Anlässen.

Ursi: Warum begeisterst dich Forum elle?

Irène: Unser Vorstand ist engagiert unterwegs und versucht mit viel Begeisterung und Schwung, unseren Forum elle-Mitgliedern ein breitgefächertes vielseitiges Programm anzubieten. Bei einem so grossen Verein sind die Vorstandsaufgaben mit viel Elan, Herzblut und Zeitaufwand verbunden. Wenn wir aber nach Anlässen Lob und Anerkennung ernten, ist das für uns motivierend stärkend und zugleich entlastend.

Ursi: Was hast du noch für Visionen, um Forum elle weiterzubringen?

Irène: Es ist wichtig, den Zusammenhalt unserer Mitglieder zu fördern sowie Werte und Ziele in den Mittelpunkt zu stellen. Ich bin überzeugt, dass durch regelmässige Treffen, gemeinsam etwas erleben, Gedanken und Ideen austauschen, wir unsere Mitgliederzahl halten können. Alles in allem sind wir offen für Veränderungen und erhöhen unsere Attraktivität, um so auch Mitglieder für Vorstandsarbeiten zu ermutigen und zu gewinnen.

Ursi: Was ist für dich ein wichtiger Faktor im Vorstand Forum elle Oberwallis?

Irène: Teamarbeit ist bei uns im Vorstand sehr wichtig; nur so können wir verschiedene Impulse erarbeiten und die Forum elle-Frauen begeistern und mitnehmen. Respekt – Ehrlichkeit!

Ursi: Nun sind wir bald am Ziel unserer Wanderung. Danke, Irène, für dein nettes, sympathisches Gespräch. Es war sehr interessant und informativ, ich vergass total die Strapazen und Anstrengungen des Laufens! Jetzt haben wir ein Gläschen Walliser Wein verdient. Ein Prosit auf alle Forum elle-Frauen schweizweit – auf Zusammenhalt, Freude, Glück, Zufriedenheit und Gesundheit!





Sektion Rätia Chur

Weihnachtsausstellung im Gartenbistro in Näfels 2023

An der Vernissage habe ich Frau Marianne Ardüser getroffen. Sie ist eine pensionierte Handarbeitslehrerin, die ihre von Hand mit Passion gefertigten Weihnachts-Quilts ausgestellt hat.

Frau Ardüser erzählt von ihrem Wohnort Alvaneu, wo es Tradition ist, Adventsfenster zu gestalten. 1997 war sie zum ersten Mal dabei. Der jeweilige Quilt wird im Fenster ausgestellt, mit Tannenzweigen dekoriert und mit einer LED-Lichterkette beleuchtet. Traditionsgemäss gehen alle Dorfbewohner und Gäste zwischen Weihnachten und Neujahr auf einen gemeinsamen Rundgang, um die Adventsfenster zu bewundern und anschliessend sitzen alle bei Punsch,

Guetzli, Nüssen und Mandarinen in der Dorfbeiz/Besenbeiz zusammen. Quilten ist für Frau Ardüser ein willkommener Ausgleich in ihrem Alltag.

Quilt stammt ursprünglich aus China und verbreitete sich über Asien und Europa. Vor allem nach dem 14. Jahrhundert anlässlich einer extremen Kältewelle in England.

Ein Quilt ist ein mehrlagiges Textil, das aus zwei oder mehr Lagen Stoff oder Fasern besteht. In der Regel werden drei Lagen inklusive einem Füllmaterial verwendet. Zu diesen Lagen gehören traditionell eine Quiltobenseite, das sogenannte Top, eine Schicht aus Vlies

oder Wattierung und eine Rückseite, die mithilfe von Steppstichen zusammengequiltet werden. Dabei werden die drei Lagen auf der Vorderseite des Stoffes mit Steppstichen gequiltet und nicht nur an den Rändern vernäht, um den Stoff zu verstärken. Das Muster und die Farbe der einzelnen Stoffstücke ergeben das Patchworkdesign. Der Quilt ist eine vielseitig verwendbare Textilie, die als Tagesdecke dienen kann, sich aber z.B. auch als Wandteppich eignet.

Vielleicht hat jemand Freude an dieser Technik und kann sich dafür begeistern. Viel Geduld und Glück!

Sektion Schaffhausen

Rückblicke auf das Jahr 2023 der Sektion Schaffhausen

Angefangen hat das Jahr 2023 mit dem Dreikönigskuchenessen gefolgt von weiteren Anlässen:

- «Reine Milch einschenken», ein Referat von Matthias Zürcher
- Besuch im IWC Museum Schaffhausen
- Höhepunkt im Februar der beliebte Lottonachmittag mit Apéro
- Theatergruppe «Wirrwarr» im Trottentheater Neuhausen
- GV

Unser «Sommerprogramm» haben wir bei einem Brunch auf dem Schlattgut in Herrliberg eröffnet und sind danach ins Klangmuseum in Dürnten gefahren. Unsere Damen vergnügten sich wie die Kinder auf dem Karussell, das in früheren Jahren in Schaffhausen auf dem Fronwagplatz jeweils zu Marktzeiten stand.

Weitere interessante Ausflüge und Führungen folgten:

- Nähmaschinenmuseum in Fribourg
- Besuch in der Mibelle Buchs/AG
- Kuhn Rikon
- Schaukäserei Appenzell
- Appenzeller Bitter
- Mercedes Museum und Markthalle Stuttgart
- Führung im HB-Zürich
- Filmnachmittag
- Lunchkonzert im KKL Luzern
- und als Abschluss die Adventsfeier mit den Crazy Kids



**MIGROS
BANK**

Älterwerden wirft neue Geldfragen auf. Wir schaffen Klarheit.

Welche Fragen Sie auch haben – lassen Sie uns diese besprechen und gemeinsam eine Lösung finden.
Online oder persönlich in unserer Filiale.

Jetzt Termin vereinbaren: migrosbank.ch/vorsorgen





Sektion Solothurn

Ein Workshop der besonderen Art...

Welche Frau hat nicht gerne Schokolade!

Diesen Umstand machte sich der Vorstand der Sektion Solothurn zunutze und lud ihre Mitglieder ein, in der Schoggi-Manufaktur «Casa Nobile» in Bätterkinden die Herstellung von exklusiver Schokolade hautnah mitzuerleben. Leidenschaft und Fingerspitzengefühl führten dazu, dass die Casa Nobile schon mehrmals als bester Chocolatier der Schweiz ausgezeichnet wurde.

Am Schluss dieses süßen Einblicks in die Kunst der Schokoladenherstellung fertigte jedes Mitglied der beiden Gruppen von rund 70 Frauen drei eigene Schoggi-Kreationen zum Mitnehmen. Ein unvergessliches Erlebnis!

Weitere Anlässe im 1. Halbjahr 2024

Führung durch die Wildstation Landshut: Wir erfahren viel Spannendes über die einheimischen Wildtiere

An der Stadtführung in Baden rücken die Frauen der Badener Geschichte ins Zentrum. Wir erfahren bewegte Geschichten von starken Frauen.

Auf dem Rundgang durch die Zentralbibliothek Solothurn erhalten wir vertiefte Informationen über diese einzigartige Institution.

Beim Besuch der Mibelle in Frankendorf hören wir viel Interessantes.



TOUR DE SUISSE



Sektion St. Gallen

Vielfältige Gemeinschaft der Sektion St. Gallen – ein Blick auf unsere lebendigen Gruppenaktivitäten

Die Eventgruppe der Sektion St. Gallen ist das Herzstück unseres Vereins, das mit Leidenschaft und Engagement eine breite Palette von Aktivitäten organisiert. Von inspirierenden Ausflügen über kulturelle Veranstaltungen bis hin zu informativen Vorträgen bietet die Sektion St. Gallen eine Vielfalt an Erlebnissen. Doch ebenso bedeutsam sind die engagierten Frauen, die als Gruppenleiterinnen fungieren und regelmässige Aktivitäten leiten. Durch ihre kreativen Ideen entsteht eine beeindruckende Vielfalt, von der die Mitglieder der Sektion St. Gallen in besonderem Masse profitieren. Diese dynamischen Frauen tragen massgeblich dazu bei, dass unsere Jass-, Wander-, Bowling- und Singgruppen zu lebendigen Treffpunkten werden, die Gemeinschaft und Freude fördern.

Wandern mit A. Kern und H. Kobler – Einblick in die Naturschönheiten

Unter der sorgfältigen Leitung von Annamarie und Hildegard entdecken wir die faszinierenden

Wanderrouen in unserer Region. Die Planung erfordert oft im Vorfeld Besichtigungen der Routen sowie Reservierungen im öffentlichen Verkehr und in Restaurants. Diese engagierten Frauen ermöglichen uns unvergessliche Wandererlebnisse.

Bowlingvergnügen mit Angelika Ombar im Säntispark

Die Freizeitanlage Säntispark wird monatlich von Angelika in ein lebhaftes Bowlingzentrum verwandelt. Die Anzahl der Bowlingbahnen richtet sich nach den Anmeldungen, und das Jahresabschlussessen mit den Bowlingfrauen rundet das gesellige Miteinander ab.

Singen, eine nahtlose Übergabe an Chrigel Brasser

Nach über 20 Jahren engagierter Leitung der Singgruppe haben wir für Béatrice Räber eine würdige Nachfolgerin gefunden. Seit Januar 2024 leitet Chrigel die Gruppe erfolgreich und trägt dazu bei, die musikalische Tradition fortzusetzen.

Jassen mit Sylvia Schönenberger im Migros Klubschulrestaurant

Die Jassfrauen versammeln sich regelmässig im gemütlichen Ambiente des Migros Klubschulrestaurants, wo Sylvia als Gastgeberin für spannende und erfolgreiche Jassrunden sorgt.

Gemeinsames Engagement und Zusammenhalt

Im vergangenen Jahr haben über sechshundert Frauen an den Veranstaltungen der vier Gruppen teilgenommen. Dieses rege Interesse spiegelt die lebendige Gemeinschaft der Sektion St. Gallen wider. Der Vorstand der Sektion schätzt das engagierte Wirken der Gruppenleiterinnen und lädt sie als Anerkennung zu einem gemeinsamen Jahresabschlussessen ein.

Die Vielfalt unserer Gruppenaktivitäten bei Forum elle ist Ausdruck von Gemeinschaftssinn und Freude am Miteinander. Wir freuen uns auf ein weiteres Jahr voller inspirierender Erlebnisse und gemeinsamer Momente.

Sektion Tessin

Die Tessiner Sektion wächst – neue Mitglieder und neue Initiativen



Das Jahr 2023 schloss auch für die Tessiner Sektion unseres Vereins positiv ab. Die Anzahl der Mitglieder nimmt stetig zu, und die Beliebtheit unserer Angebote wird durch eine über den Erwartungen liegende Beteiligung bestätigt. Unser Vorstand ist bestrebt, die Wünsche unserer Mitglieder so weit wie möglich zu erfüllen. Aus diesem Grunde haben wir dieses Jahr zum ersten Mal eine mehrtägige Reise lanciert. Im Oktober 2023 entdeckten 22 Mitglieder in Begleitung eines Historikers die Region Mantua und Reggio Emilia, Orte, die das Leben dieser Frau, einer der mächtigsten und einflussreichsten des Mittelalters, geprägt haben, unter dem Motto «Reisen mit Mathilde von Canossa». Zu den Aktivitäten gehörten unter anderem Theateraufführungen im Teatro Sociale in Bellinzona und Besuche von lokalen Ausstellungen wie dem Panorama Bourbaki in Luzern. Ein Besuch, bei dem die Teilnehmer über den Geist der Gastfreundschaft nachdenken konnten, der unsere Mitbürger auch in Kriegszeiten beseelte. Das Treffen mit den Vertretern von REDOG im April vermittelte uns aus erster Hand, welche Rolle diese Retter, unterstützt von ihren treuen vierbeinigen Freunden, in einer Katastrophe spielen können.



Es war uns ein Vergnügen, Rachele Bianchi Porro, eine bekannte RSI-Journalistin und Mitglied von Forum elle Ticino, zu Gast zu haben, die den zahlreichen Anwesenden ihre professionellen und persönlichen Erfahrungen erzählte. Zu guter Letzt hatten wir die Gelegenheit, DELICA in Stabio zu besuchen, ein erfolgreiches Unternehmen der Migros-Gruppe. An einem Nachmittag auf dem Gipfel des Monte Generoso trafen wir Carlo Silini, Chefredakteur von Azione (Migros-Magazin auf Italienisch) und Autor einiger schöne Bücher. Wiederum auf Wunsch einiger Mitglieder und dank der Bemühungen von zwei Freundinnen aus dem Vorstand wurde unser Programm mit angenehmen Wanderungen in unserem schönen Kanton bereichert. Zum Abschluss eines Jahres voller Begegnungen beleuchtete der von unseren Mitgliedern bereits geschätzte Kunsthistoriker Don Claudio Premoli das Thema der Geburt Christi in der Welt der Kunst. Unsere Veranstaltungen sind immer offen für Freunde und Sympathisanten und werden auch online in der Sektion Tessin veröffentlicht, wo auch eine Sammlung des Programms der letzten zwei Jahre zu finden ist.



Sektion Unterwallis

Besichtigung des Roggenzentrums in Erschmatt

Das Roggenzentrum in Erschmatt produziert ein AOC-Roggenbrot, das 2022 von Bio Suisse ausgezeichnet wurde. Es wird in der Migros Wallis verkauft.

Eine fröhliche Schar von Forum elle-Mitgliedern machte sich auf den Weg nach Erschmatt im deutschen Teil des Kantons. Für einige von uns war dieses Oberwalliser Dorf im Bezirk Leuk völlig unbekannt. Wir hatten die Gelegenheit, einen Rundgang durch das Dorf zu machen, den Dorfbackofen zu sehen und die Häuser zu besichtigen, die zwischen zwei Findlingen gebaut wurden, welche der abschmelzende Rhonegletscher hinterlassen hatte.

Damals musste jede Familie ihr eigenes Brot im Dorfbackofen backen. Ab dem 25. Dezember hatten die Familien abwechselnd einen einzigen Tag Zeit,

ihre Brote zu backen, die sie ein Jahr lang bis zur nächsten Backrunde aufbewahren mussten.

Der Höhepunkt des Tages war die Herstellung unseres Naturroggenbrotes mit Sauerteig. Es war gar nicht so einfach, mit dem nassen Teig, der an den Fingern klebte, zurechtzukommen!

Dank der fachkundigen Anleitung der Bäckerin gelang es jeder, ihr eigenes Brot herzustellen, das nach Lust und Laune mit Motiven oder Buchstaben verziert und während der Führung gebacken wurde.

Voller Stolz durften wir unser Meisterwerk mit nach Hause nehmen!

Sektion Waadt

Einführung ins Pilzesammeln

Themenwanderungen, eine Neuheit der Sektion Waadt

Für die Einführung trafen sich rund 20 Interessierte mit Ilonka im Chalet-à-Gobet. Unter der Leitung des erfahrenen Pierre-Alain Leresche, einem der besten Pilzexperten des Kantons Waadt, entdeckten die hochmotivierten Frauen zunächst das Leben der Pilze und ihre grosse Bedeutung für das Gleichgewicht in der Natur und für die Umwelt, die Richtlinien für das Sammeln und wie man essbare von giftigen Pilzen unterscheidet.

Der 8. Oktober war ein wunderschöner Herbsttag, wenn auch ein wenig kühl. Mit der richtigen

Ausrüstung hofften alle, den «besten Platz für eine gute Ernte» zu finden und eine leckere Cassolette zuzubereiten!

War die Ernte gut? Nicht wirklich... Aber die vielen Fragen, die gestellt wurden, trugen zur Entdeckung dieser so spannenden und vielfältigen Welt bei, die aus mehr als 75'000 wissenschaftlich identifizierten Arten besteht, von denen sehr, sehr viele noch erst entdeckt werden müssen...!

Die Wälder des Jorat...

ein wunderschöner Ort am Rande von Lausanne. Der Jorat ist reich an Geschichte und Vielfalt, verfügt über ein Wasserschloss und ist die Lunge des Kantons Waadt.

Er ist das grösste Waldgebiet des Schweizer Mittellandes (fast 40 km²). Die Waadtländerinnen und Waadtländer lieben den Jorat aber auch wegen seiner Landschaften, seines geschützten Naturerbes und seiner Freizeit- und Erholungsmöglichkeiten.

Nach einem fast vierstündigen Spaziergang – und ohne den berühmten Räubern begegnet zu sein (schade) – zeigten sich die Teilnehmerinnen erfreut und zufrieden über diese neue, gesellige, informative und unterhaltsame Form des Spaziergangs. Einige kehrten sogar mit einem Korb voller Pilze nach Hause, die natürlich von einem Fachmann begutachtet wurden!



Sektion Winterthur

Flanieren und Probieren in Winterthur

Im Jahr 2023 hatten wir zweimal den Event «Flanieren und Probieren» in Winterthur angeboten. Ein besonderer Zufall war, dass unsere Führerin ein Mitglied unserer Sektion ist.

Zu Beginn klärte sie uns über die Geschichte der Nahrungsmittelentwicklung auf und wie sich die Ernährung in der Stadt Winterthur im Laufe der Zeit verändert hatte. Dann gingen wir zu einem kleinen Kolonialwarengeschäft, wo wir eine Vielzahl von Gewürzen, Kaffee, besonderer Schokolade und anderen Leckereien entdeckt hatten. Vor dem Geschäft konnten wir an einigen lauschigen Tischen Platz nehmen und eine Degustation geniessen. Wir wurden mit einem speziellen Kaffee aus Arabica-Bohnen und Gewürzen verwöhnt. Selbst diejenigen, die normalerweise keinen Kaffee mögen, fanden ihn köstlich. Dazu gab es Mürbel, eine Art weicher Karamellwürfel mit verschiedenen Geschmacksrichtungen wie Alpensalz, Walnuss, Ingwer oder Vanille. Zum Abschluss durften wir ein hausgemachtes Grapefruit-Sorbet in einer kalten Grünteeschale probieren, nach einem feinen italienischen Rezept.

Einige Teilnehmerinnen haben sogar Mürbel, Tee und Kaffee gekauft, bevor wir unsere Entdeckungsreise fortsetzten.

Unser nächster Halt war beim «Haus der Delikatessen», einem italienischen Spezialitätenladen. Dort durften wir im oberen Stockwerk Platz nehmen und hausgemachte Focaccia-Rohschinken-Häppchen mit köstlichen Käsewürfeln geniessen. Es gab auch Datteltomaten mit Mozzarella aus der Schweiz, hergestellt im «The Valley». Alles war mit frischer Petersilie oder Thymian garniert. Dazu gab es das hervorragende Winterthurer Hahnenwasser!

Dann ging es zu unserem dritten und letzten Halt. Auf dem Weg dorthin machten wir einen Halt in einem Innenhof, wo wir beeindruckende alte Gebäudestrukturen zwischen den äusseren Fassaden und den inneren Häusern entdecken konnten.

Unsere Führerin hat uns auch auf die zukünftige Ernährung aufmerksam gemacht und uns ermutigt, getrocknete Mehlwürmer, Käfer und Grillen zu probieren. Einige unserer Mitglieder waren sehr mutig und haben alle drei Insekten probiert.

Unser letzter Halt war dann in einer Weinbar, wo wir den Wülflinger-Rosé, auch bekannt als «Kuckuckswein», probieren durften. Dazu gab es leckere Nüsse und Oliven.

Unsere Mitglieder haben diesen Ausflug sehr genossen. Sie haben Geschäfte entdeckt, die sie als Winterthurerinnen zuvor nicht kannten oder die ihnen nicht einmal aufgefallen waren, obwohl es sie schon lange gibt.





Sektion Zürich

Jahresbeginn- statt Adventsfeier

Traditionsgemäss fand bis anhin jedes Jahr als Abschlussveranstaltung der Sektion Zürich eine Adventsfeier statt. So war es auch für das Jahr 2023 geplant. Doch es kam anders. Der Anlass musste kurzfristig auf Januar 2024 verschoben werden. Statt Advents- hiess es nun Jahresbeginn-Feier. Aufgrund der vielen Anmeldungen war schnell klar, dass unsere Frauen eine Feier zum Jahresbeginn attraktiver fanden als eine Adventsfeier!

Der Anlass am 9. Januar war ein voller Erfolg. Rund 275 Mitglieder haben die musikalische Darbietung der «Red Hot Serenaders» genossen. Die Köche vom «Guggi» haben uns einmal mehr mit einem festlichen Menu verwöhnt.

Anstatt nun über diese gelungene Feier zu berichten, ist es vielleicht interessanter, einmal einen «Blick hinter die Kulissen» zu werfen. Welche Herausforderung ein solcher Grossanlass für das Organisations-team sein kann.

Im Herbst erhielten wir die Hiobsbotschaft, dass infolge von Umbauverzögerungen das Personalrestaurant in der Migros am Limmatplatz im Dezember nicht verfügbar sei. Wir mussten sofort handeln. Umplanen, neu organisieren und die Mitglieder so schnell wie möglich über diese Programmänderung

informieren. Denn für viele von ihnen ist der Adventsanlass das Highlight des Jahres.

Als Erstes musste ein neues Datum gefunden und sofort mit der gebuchten Musik-Band und dem Lichtgestalter abgestimmt werden.

Dann musste den Mitgliedern die Terminverschiebung mit einem neu gestalteten Flyer mitgeteilt werden.

Und jetzt mussten wir die vorgesehene und bereits organisierte Dekoration der Adventsfeier dem neuen Datum anpassen. Auch sorgten Überraschungen bei der Preiskalkulation für heisse Köpfe und Diskussionen.

Kurz bevor die ersten Frauen eintrafen, waren wir noch auf der Suche nach den Gschänkli, welche wir unseren Mitgliedern jeweils nach der Feier übergeben. Die «Birnbrote» wurden nicht am gewohnten Ort abgestellt und zu guter Letzt fehlte auch noch eine ganze Kiste!

Wir waren glücklich, dass schlussendlich alles klappte und die Teilnehmerinnen den Anlass geniessen konnten.

Migros teo: Eine innovative Einkaufsrevolution

Migros teo verkörpert die Idee eines kompakten, begehbaren und digitalen Automaten, der den Gemeinschaftssinn fördert und sich den Bedürfnissen seiner Nachbarn verschrieben hat. In bester Migros-Tradition. Das Konzept bietet eine Auswahl an hochwertigen Migros-Produkten in einem zugänglichen Umfeld, das rund um die Uhr geöffnet ist. Es ermöglicht den Kundinnen und Kunden, Zeit für ihre Prioritäten im Alltag zu gewinnen und das Einkaufserlebnis zu optimieren.



Was ist der Migros teo?

Der Migros teo ist ein unbedientes Einkaufsformat, das auf Einfachheit, Zugänglichkeit und Nachhaltigkeit setzt und damit den neusten Entwicklungen des Kundenverhaltens entspricht. Er ist 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche geöffnet und bietet eine Auswahl an hochwertigen Migros-Produkten zu gewohnten Migros-Preisen. Unser teo ist unser digitales Verkaufsformat. Der Zugang und das Bezahlen an den bekannten Subito-Kassen erfolgt per Kredit-/Debitkarten oder Cumulus-App.

Der Migros teo legt zudem grossen Wert auf Nachhaltigkeit. Die modulare Holzkonstruktion ist energieeffizient und platzsparend. Ein Gründach fördert die Biodiversität und bietet Lebensraum für Bienen und weitere Insekten. Sicherheitsmassnahmen wie Sturzerkennung, Überwachungskameras und Notfallknöpfe gewährleisten die Sicherheit der Kundinnen und Kunden zu jeder Zeit.

Der Migros teo ist mehr als nur eine weitere Einkaufsmöglichkeit. Mit Sitzgelegenheiten, einem Hundebereich, einer Büchertauschbörse und einer Velopumpe lädt er zum Verweilen und zum Austausch ein.



Aktueller Stand

Die ersten drei Pilotstandorte in Bürglen TG, Winterthur Neuhegi und Kloten haben sich sehr gut bewährt. Weitere Standorte, darunter Dietlikon und Ohringen (Seuzach), wurden auch bereits realisiert. Ein erster Migros teo Indoor wird diesen Sommer im Winterthurer Quartier Lokstadt eröffnet.

Sowohl die Migros Zürich als auch die Migros Ostschweiz setzen auf das bei den Kundinnen und Kunden sehr beliebte Format und haben bereits eine

erste Expansion genehmigt. Die beiden Genossenschaften arbeiten eng mit der Migros Supermarkt AG zusammen und schaffen so die reproduzierbare Grundlage für alle weiteren interessierten Genossenschaften.

Die Migros teos werden als Ergänzung zum bestehenden Filial-Portfolio verstanden. Ein jeweils neu zusammengestelltes Migros-teo-Bewirtschaftungsteam hält sich bei ihrer täglichen Arbeit strikt an die gesetzlichen Rahmenbedingungen und bewirtschaftet die Standorte einmal täglich, jedoch nicht an Sonn- und Feiertagen oder in der Nacht.

Die Expansion der Migros teos zeigt das Engagement der Migros für innovative Einkaufserlebnisse und nachhaltige Geschäftspraktiken. Mit seinem Fokus auf Kundenzufriedenheit und Gemeinschaftsbindung setzt der Migros teo neue Massstäbe im Detailhandel. Gleichzeitig ist der Migros teo auch seinen Kundinnen und Kunden wieder einen Schritt näher. Gerne wird der Migros teo mit dem Migros Lastwagen von früher verglichen.

Der Migros teo markiert einen wichtigen Schritt in der Evolution des Detailhandels und verdeutlicht das Bestreben der Migros, die Bedürfnisse ihrer Kundinnen und Kunden zu erfüllen und gleichzeitig verantwortungsvoll mit der Umwelt umzugehen.



WIR SIND VELO

96 Prozent unserer Kundinnen und Kunden empfehlen unsere Veloreisen unbedingt weiter. Dieser Vertrauensbeweis spornt uns bei Twerenbold täglich an, weiterhin mit grösster Leidenschaft an Ihrem perfekten Ferienglück zu arbeiten.



WETTBEWERB

Gewinnen Sie mit etwas Glück einen Reisegutschein im Wert von bis zu CHF 500 für eine Veloreise Ihrer Wahl!

Machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel und beweisen Sie Geschick. Schaffen Sie es, alle Sterne einzusammeln? Viel Glück!

twerenbold.ch/wettelle

Teilnahmeschluss: 31.07.2024



Inspiration und Infos auf:
www.twerenbold.ch/veloreisen

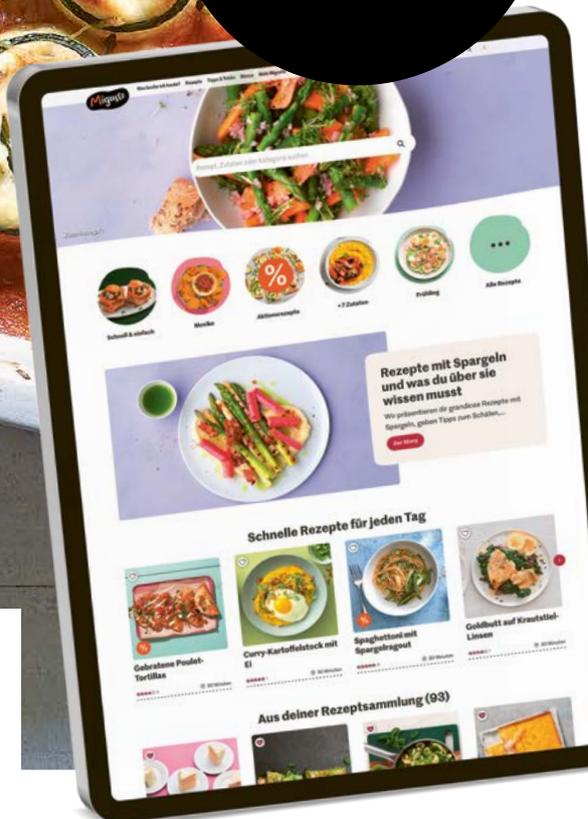
Reisen in guter Gesellschaft 
TWERENBOLD

Migusto

Perfekte Rezept- inspiration auf einen Klick?

Jetzt
entdecken auf:
migusto.ch

MIGROS
macht meh für d'Schwiiz



MARKTPLATZ

Vorstandsmitglieder gesucht

Basel

Vorstandsmitglieder

Valais romand

Vorstandsmitglieder

Neuchâtel

Kassierin / Finanzverantwortliche

Waadt

Vorstandsmitglieder

Zürich

Präsidentin

Schaffhausen

sucht verschiedene
Vorstandsfrauen

**Wenn Sie gerne in einem Vorstand Ihrer Sektion mitwirken möchten,
dann melden Sie sich doch spontan bei der Präsidentin.**

IMPRESSUM

Herausgeberin

Forum elle, die Frauenorganisation der Migros, www.forum-elle.ch

Redaktionsleitung

Beatrice Richard-Ruf, Zentralpräsidentin, Forum elle

Layout und Produktion

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

Titelbild

Beatrice Richard