

### Editoriale

## Care socie di Forum elle Care lettrici e cari lettori

Stenterete a riconoscerci. Abbiamo completamente rinnovato il nostro Bulletin. Questo lieve evento è coinciso purtroppo con un fatto triste: Erika Bedick, vicepresidente e per anni nostra redattrice, è deceduta dopo tre mesi di grave malattia. Erika, che si rallegrava della nuova veste grafica, non ha purtroppo potuto accompagnarci in questo cambiamento. Noi ci siamo messe al lavoro ugualmente, adottando, tra le altre cose, un nuovo formato, grazie al quale ora la nostra pubblicazione sta in borsetta. In futuro, vogliamo dare più spazio ai temi intergenerazionali. Come organizzazione femminile della Migros, Forum elle intende dare il suo contributo alla Generazione M, anche perché la nostra organizzazione raggruppa socie di tutte tre le generazioni.

Speriamo che il nostro nuovo Bulletin piaccia anche a voi e ci auguriamo che sia di vostro gradimento anche il nuovo sito internet, che ora si presenta in veste più moderna. Se non l'avete ancora fatto, è arrivato il momento di visitarlo. Non esitate a farci sapere cosa ne pensate!



Foto: Tom Haller

**Esther Girsberger**  
Presidente centrale

esther.girsberger@forum-elle.ch  
www.forum-elle.ch

### Sommario

**02** *Forum*  
Dalle sezioni

**04** **Incontri**  
Intervista a Brida von  
Castelberg, ex primaria  
della Frauenklinik  
Triemli di Zurigo



**11** *In breve*  
Segnalazioni

**12** *Zoom*  
Il volontariato

**15** *Sotto la lente*  
Rifiuti alimentari

**19** *Concorso*  
Vacanze in palio  
Indirizzi / Impressum

Sezione Soletta

## Risate di fine anno

**L**e socie della sezione Soletta hanno salutato l'anno passato all'insegna del divertimento, guardando la commedia british *Marigold Hotel*, un film sull'invecchiare mantenendosi giovani. Durante l'aperitivo che ha fatto seguito alla proiezione, le spettatrici hanno avuto modo di discutere della pellicola.



La commedia brillante *Marigold Hotel* racconta le avventure di un gruppo di pensionati ancora in piena forma.

# Tour de Suisse

Sezione Ticino

## Lotta contro il cancro

**L**o scorso 20 novembre, a Bellinzona, l'oncologo e politico socialista Franco Cavalli ha fatto il punto sulle più recenti scoperte della ricerca contro i tumori. Una presentazione incentrata sulla prevenzione, la terapia e le possibilità di guarigione. Malgrado gli enormi progressi registrati negli ultimi anni, la lotta contro il cancro continua a rimanere una sfida.



Sezione Berna

## Donne in carcere

**A**ccompagnate dall'assistente Silvia Loosli, le socie della sezione Berna hanno avuto modo di rendersi conto di come vivono le detenute del penitenziario Hindelbank, l'unico carcere femminile di tutta la Svizzera. Durante il giorno, le detenute vivono in gruppi abitativi, lavorano, seguono delle terapie e hanno la possibilità di dedicarsi a svariate attività ricreative. Alle 21 sono ricondotte nelle loro celle, dove rimangono fino alle 6.30 dell'indomani.

Sezione Winterthur

## Sulla barbabietola da zucchero – in visita allo zuccherificio di Frauenfeld



1



2



3



4

**D**urante un'escursione di sezione, 83 donne hanno potuto seguire le tappe della lavorazione dello zucchero presso l'azienda di Frauenfeld. Le barbabietole giungono nello zuccherificio su rotaia o in camion. (1). Da ottobre a fine dicembre, gli operai lavorano giorno e notte nei padiglioni (2). Le barbabietole vengono lavate e sminuzzate (3). Una volta filtrato, il liquido, detto sugo leggero, viene fatto concentrare per evaporazione (4). Lo zucchero giunge in autocisterne negli stabilimenti, dove viene confezionato in imballaggi di vario tipo o pressato in zollette.

Sezione Coira

## Delizie tropicali

**D**ue specialisti di Migros Gossau hanno presentato una serie di frutti esotici a 56 socie della sezione Coira. Durante la degustazione, gli esperti hanno spiegato loro come utilizzare le varie specialità. Alla fine dell'incontro, le partecipanti hanno potuto servirsi al buffet e portare a casa i diversi frutti. Inoltre, è stato loro distribuito un opuscolo informativo sul tema.



Foto: 20th Century Fox Film; T1-Press/Francesca Agostia; bab.ch/Stockfood; SS (5)



Sezione Vallese

## Alla scoperta di Cossonay

**I**l 3 e l'11 ottobre 2012, due gruppi di 100 persone hanno preso parte a un'escursione guidata a Cossonay, nel Canton Vaud, visitando il centro storico della città, menzionata per la prima volta nel 1096. I partecipanti hanno potuto ammirare i diversi edifici restaurati, tra i quali spicca la Maison du Banneret. La giornata si è conclusa sulle note di un concerto d'organo.

La Place du Temple di Cossonay e la sua fontana.



# «Sono una donna che fa, non un'imprenditrice»

La 60enne Brida von Castelberg ha lasciato la sua funzione di primaria presso il Triemlispiital per dedicarsi alla scrittura di un giallo, alla produzione di formaggio e ai viaggi nei Paesi in via di sviluppo.

*Intervista* Esther Girsberger *Foto* Tom Haller

**B**rida von Castelberg, ha seguito per molti anni migliaia di pazienti presso la Clinica ginecologica dell'ospedale Triemli di Zurigo. Oggi trascorre le sue giornate sull'alpe o visitando Paesi lontani. Come vive questo suo isolamento?

Non mi sono mancati neanche per un secondo i ritmi frenetici vissuti in 19 anni di lavoro in ospedale. Ne sono stupita anch'io. Ho amato molto il mio lavoro, le visite, le operazioni, i colloqui con donne di provenienza e ceto sociale più disparati. Ed è proprio per questo che non ho

mai pensato di lavorare in una clinica privata. Finora però non ho mai rimpianto di essere andata in pensione anticipatamente, a 60 anni.

**Oggi, a quest'età, si può affermare di essere ancora giovani...**

È proprio così. Ed è per questo che non mi sento assolutamente vecchia. La consapevolezza nei confronti dell'età è un fenomeno interessante. Ci sono persone di 65 anni che vengono già ritenute vecchie. Altre non sono considerate tali nemmeno se ne hanno già 75. Si potrebbe citare ad esempio Peter von Matt, germanista e scrittore svizzero. >



**Brida von Castelberg** ha diretto per ben 19 anni la Clinica ginecologica del Triemlispital di Zurigo, in passato conosciuta anche con il nome di Maternité. Negli ultimi quattro anni ha condiviso la direzione della clinica con la collega Stephanie von Orelli. Brida von Castelberg è conosciuta per la sua schiettezza. Si è espressa duramente sulle derive del suo ambiente professionale, sullo stato della politica in Svizzera e sulla regolamentazione giuridica del sistema sanitario. Dallo scorso ottobre sta imparando a scrivere con dieci dita, soggiorna presso dei casari d'alpeggio e si gode la sua casa di vacanza in Spagna.

Sono convinta che il lavoro rappresenti un aspetto determinante. Quando facciamo ciò che abbiamo scelto, non ci sentiamo vecchi né diamo l'impressione di esserlo.

### **Che cosa ne fa di questa sua nuova libertà?**

In effetti, rispetto a quando lavoravo, ora ho molto più tempo a disposizione. È vero che, siccome dividevo le responsabilità con la mia collega Stephanie von Orelli, c'erano giorni in cui potevo stare a casa. È però un'illusione credere che si lavori davvero a tempo parziale. Andavo spesso in ospedale, anche durante i miei giorni liberi. Non era raro che, il sabato, la mia collega ed io ci si ritrovasse entrambe proprio sul posto di lavoro.

### **Lei è stata una pioniera di questa forma di lavoro, avendo condiviso la sua funzione di primaria con una collega, che, ora, dirige la clinica da sola. Ciò significa che questo modello si è rivelato un fallimento?**

Assolutamente no. Va detto che, perché un posto condiviso funzioni davvero, tra le persone coinvolte dev'esserci l'alchimia giusta. Con Stephanie von Orelli era proprio così. Finora lei non ha ancora trovato la donna con la quale potrebbe funzionare bene come tra noi due. Ma è solamente una questione di tempo. L'essenziale è aver mostrato al nostro ambiente professionale che questo modello è vincente, il che ha sicuramente favorito un cambiamento di mentalità.

### **Per condividere una funzione del genere bisogna avere un determinato carattere?**

Bisogna saper apprezzare di non essere soli al vertice. Per me non era

assolutamente un problema. Non sono per nulla vanitosa. Non sono nemmeno una che mira al potere in senso classico. Volevo dirigere per avere la possibilità di costruire qualcosa e perché non amavo avere dei superiori che pretendessero da me l'impossibile.

**Ora si ritrova a essere capo di se stessa al 100 per cento. Le riesce bene?**

Eccome! Però bisogna sapersi organizzare e concentrare le proprie forze. Ora mi posso strutturare in maniera completamente diversa rispetto a prima e questo non è sempre facile. Ho ancora delle attività che prevedono degli appuntamenti fissi. Faccio ad esempio parte dello Swiss Medical Board, un organo indipendente dall'amministrazione, dai fornitori di prestazioni e dall'industria. Il suo compito è analizzare i processi diagnostici e gli interventi terapeutici dal punto di vista medico, economico, etico e giuridico. Si tratta principalmente nel valutare il rapporto tra costi ed efficacia delle prestazioni mediche. In base ai risultati vengono formulate delle raccomandazioni rivolte a chi prende decisioni politiche e ai fornitori di prestazioni.

**Un campo assai vasto! Da una parte, approfittiamo dei progressi in ambito medico. Dall'altra, dobbiamo fare i conti con costi della salute che lievitano incessantemente.**

Io non ho la bacchetta magica, ma ci sarebbero varie possibilità per ridurre i costi della salute senza che a farne le spese siano i pazienti. Ci si dovrebbe ad esempio chiedere molto più spesso quali sono gli esami davvero utili e quali davvero permettono di giungere più efficace-

**«Ora si ritrova a essere capo di se stessa al 100 per cento. Le riesce bene?»**

**«Eccome! Però bisogna sapersi organizzare. Ora mi posso strutturare in modo completamente diverso. Non è sempre facile. Ho ancora delle attività che prevedono degli appuntamenti fissi.»**

mente al risultato auspicato. Gli istituti radiologici sono sempre più numerosi, perché oggi è uso comune prescrivere al paziente una tomografia senza prima chiedersi se sia davvero necessaria.

**Ha riscontrato comportamenti del genere anche nel suo campo, la ginecologia?**

Certamente. Molte donne soffrono ad esempio di cisti ovariche. Sono troppi i ginecologi che consigliano subito di farsi operare, senza tener conto che queste cisti spesso scompaiono da sole. Di regola, in casi del genere, ho operato solamente quando i dolori erano davvero insopportabili. L'intervento era quindi necessario anche e principalmente per ragioni mediche. >

«In Svizzera, un bambino su tre nasce con il parto cesareo. Anche questo è un intervento che costa molto.»

«Ed è una cosa che non mi piace per nulla, non tanto per via dei costi, ma perché il parto cesareo causa la perdita di buona parte del sapere. Una nascita è sempre un momento speciale.»

**In Svizzera, un bambino su tre nasce attualmente con il parto cesareo. Anche questo è un intervento che costa molto.**

Ed è una cosa che non mi piace per nulla, non tanto per via dei costi, ma perché il parto cesareo causa la perdita di buona parte del sapere. L'ostetricia è davvero appassionante. Anche se, nei Paesi occidentali, la maggior parte dei parti si svolge senza problemi, una nascita è sempre un momento speciale, che sorprende. Ho sempre vissuto con grande felicità ogni parto naturale. È sempre un avvenimento particolare.

**Al momento sta scrivendo un libro. Parla di medicina?**

No, ma, per ora, non voglio aggiungere altro. Posso però dire che, un giorno o l'altro, scriverò sicuramente un giallo.

**Come mai proprio un giallo?**

Perché adoro questo genere di romanzi! Pare sia una passione di famiglia. Mio fratello Christian von Castelberg è conosciuto come regista di gialli televisivi. Ha realizzato diversi episodi di serie prodotte dalla televisione tedesca, come *Bella Block*, *Doppelter Einsatz* o *Polizeiinspektion 110*.

**Allora suo fratello potrebbe portare sullo schermo anche un suo romanzo giallo.**

Ne abbiamo già parlato (*ride*). Ma, prima, devo scrivere il giallo. Vi sorprenderò. Per riuscirci, devo imparare a scrivere al computer con dieci dita. All'ospedale, avevo sempre una segretaria che lo faceva per me. Ora, devo arrangiarmi da sola.

**Al momento, è però occupata anche in altre attività. Ha fatto una sorta d'apprendistato presso diversi casari.**

Sì, il formaggio è un'altra delle mie passioni. Adoro mangiarlo e trovo splendido poterlo produrre con le mie mani.

**Possiamo immaginarci Brida von Castelberg nelle vesti di proprietaria di un negozietto di formaggi artigianali?**

No. Non sono portata per l'imprenditoria. Me ne rendo conto di continuo. Recentemente, anche in occasione di un mio viaggio nei Paesi in via di sviluppo. Ci sono persone che notano una certa situazione e fanno immediatamente come risolverla. Sviluppano un modello commerciale e lo mettono in pratica. Io non ci riesco. Certo mi rendo conto di dove sarebbe necessario intervenire, ma sono una donna che fa, non un'imprenditrice. •



# Per non offrire un tetto solo agli altri: portate da noi la vostra ipoteca.

Offriamo ipoteche interessanti a condizioni vantaggiose. Sulle abitazioni rinunciamo alla maggiorazione del tasso per le ipoteche di 2° grado. Inoltre potete pagare gli interessi in due sole rate annuali. Maggiori informazioni sulla nostra vasta gamma di servizi bancari nel sito [www.bancamigros.ch](http://www.bancamigros.ch) oppure chiamando la Service Line allo 0848 845 400.

**BANCAMIGROS**

Perché diversa.



## Natura e scienza abilmente combinate

IN MOLTE INNOVAZIONI DELL'INDUSTRIA COSMETICA SI CELA LO SPIRITO DEL RICERCATORE E DELL'INVENTORE CHE CARATTERIZZA GLI SCIENZIATI DELLA MIBELLE GROUP BIOCHEMISTRY. QUESTO CENTRO DI PROFITTO CHE OPERA IN MODO AUTONOMO ALL'INTERNO DEL GRUPPO MIBELLE A BUCHS (AG) È SPECIALIZZATO NELLA RICERCA, NELLO SVILUPPO E NELLA PRODUZIONE DI SOSTANZE ATTIVE PER LA COSMESI.

Con **PhytoCellTec™**, la Mibelle Group Biochemistry lanciò nel 2008 una sostanza attiva assolutamente innovativa sulla base di cellule staminali vegetali. Fu un'innovazione pionieristica in quanto per la prima volta, grazie all'impiego di cellule staminali vegetali, si poté dimostrare l'effetto positivo sulla vitalità ed efficienza delle cellule cutanee più importanti – cioè delle cellule staminali della pelle.

Attualmente, questa sostanza attiva è impiegata anche nella linea di cura hightech Anti-Aging di **Zoé Effect**, oltre che nei marchi di fama mondiale. **PhytoCellTec™ Vitis Vinifera** si basa su una qualità di uva particolarmente resistente ai raggi UV. Contribuisce a migliorare l'efficacia della funzione di barriera della pelle contro gli influssi negativi (dell'ambiente circostante) e protegge quindi le cellule staminali cutanee in modo affidabile contro lo stress da UV e, di conseguenza, dall'invecchiamento dovuto alla luce. Inoltre, un potente peptide stimola la sintesi di collagene della pelle responsabile della riparazione e rigenerazione. Ne risulta una pelle ringiovanita e raggiante.



Questi e altri prodotti della Zoé li troverà nella Sua Migros.

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

# Notizie

## Equal Pay Day

### Parità salariale tra uomo e donna

# Il 18,4%

in meno rispetto agli uomini è quanto guadagnano le donne in Svizzera. Per ricevere quanto versato ai colleghi maschi per un lavoro equivalente fino al 31 dicembre, le donne devono lavorare fino al 7 marzo dell'anno successivo. L'Equal Pay Day del 7 marzo, giornata d'azione sostenuta dalle consigliere federali Doris Leuthard, Simonetta Sommaruga ed Eveline Widmer-Schlumpf, intende richiamare l'attenzione sulla disparità salariale.

> [www.equalpayday.ch](http://www.equalpayday.ch)

## Nuovo sito internet di Forum elle

### Design moderno

Forum elle non ha rinnovato solamente il suo bollettino, ma anche il suo sito internet, ora più moderno e più facile da consultare.

> [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)



## Esposizione

### Installazioni toccanti



Le opere di Mona Hatoum, artista britannica d'origine palestinese, affrontano temi sociali. Il Museo delle belle arti di San Gallo presenta le sue installazioni, tra cui Undercurrent (Red), del 2008 (nella foto).

> **Mona Hatoum, dal 7.9.2013 al 26.1.2014**  
 > [www.kunstmuseumsg.ch](http://www.kunstmuseumsg.ch)

## Gastronomia

### Donne ai fornelli

A Parigi il mestiere di cuoco si tinge di rosa. Ora, a fare scuola in campo gastronomico, sono Amandine Chaignot e Virginie Basselot. Sophie Pic, l'unica donna insignita di tre stelle Michelin in Francia, ha aperto il suo ristorante nella capitale.

## Manifestazione

### Fare carriera

Il 15esimo FrauenVernetzungswerkstatt, che si tiene il 16 marzo a San Gallo, affronta il tema della carriera.

> [www.frauenvernetzungswerkstatt.ch](http://www.frauenvernetzungswerkstatt.ch)

## Giornata Forum elle

# 5.6. 2013:

un grande giorno per Forum elle, che presenterà le proprie attività, proponendo varie attrazioni davanti a diverse filiali Migros in tutta la Svizzera.

# Fatevi avanti!

Senza l'impegno di donne motivate e non retribuite Forum elle non sarebbe in grado di organizzare delle manifestazioni. Sono però sempre meno quelle che si mettono a disposizione per svolgere attività di volontariato.

Testo Esther Girsberger

**N**oi donne siamo vittime del nostro successo. Essendo sempre più istruite e attive professionalmente, senza per questo rinunciare alla vita familiare, ci rimane meno spazio per il volontariato. Quando si tratta di fare delle scelte, a farne le spese sono spesso le attività non retribuite.

Nel 2010, in Svizzera, una persona su cinque ha svolto un'attività di volontariato presso un'organizzazione o un'istituzione. Un dato che corrisponde pur sempre a 1,3 milioni d'individui. Il numero di chi intraprende un lavoro non retribuito è però in continua discesa. Questa diminuzione potrebbe essere riconducibile al desiderio di realizzazione personale, alla pressione sul posto di lavoro, alla vastissima offerta per la gestione del tempo libero o a forme di volontariato informali, come costruire una capanna per i nipotini.

Inoltre, la nostra società si trova a dipendere sempre più dal volontariato formale. A causa dell'invecchiamento della popolazione, gli

ospedali e le case per anziani hanno sempre più bisogno di persone che si prendono cura dei degenti e che, se possibile, siano disposti a farlo gratuitamente, per via delle misure di risparmio sempre maggiori.

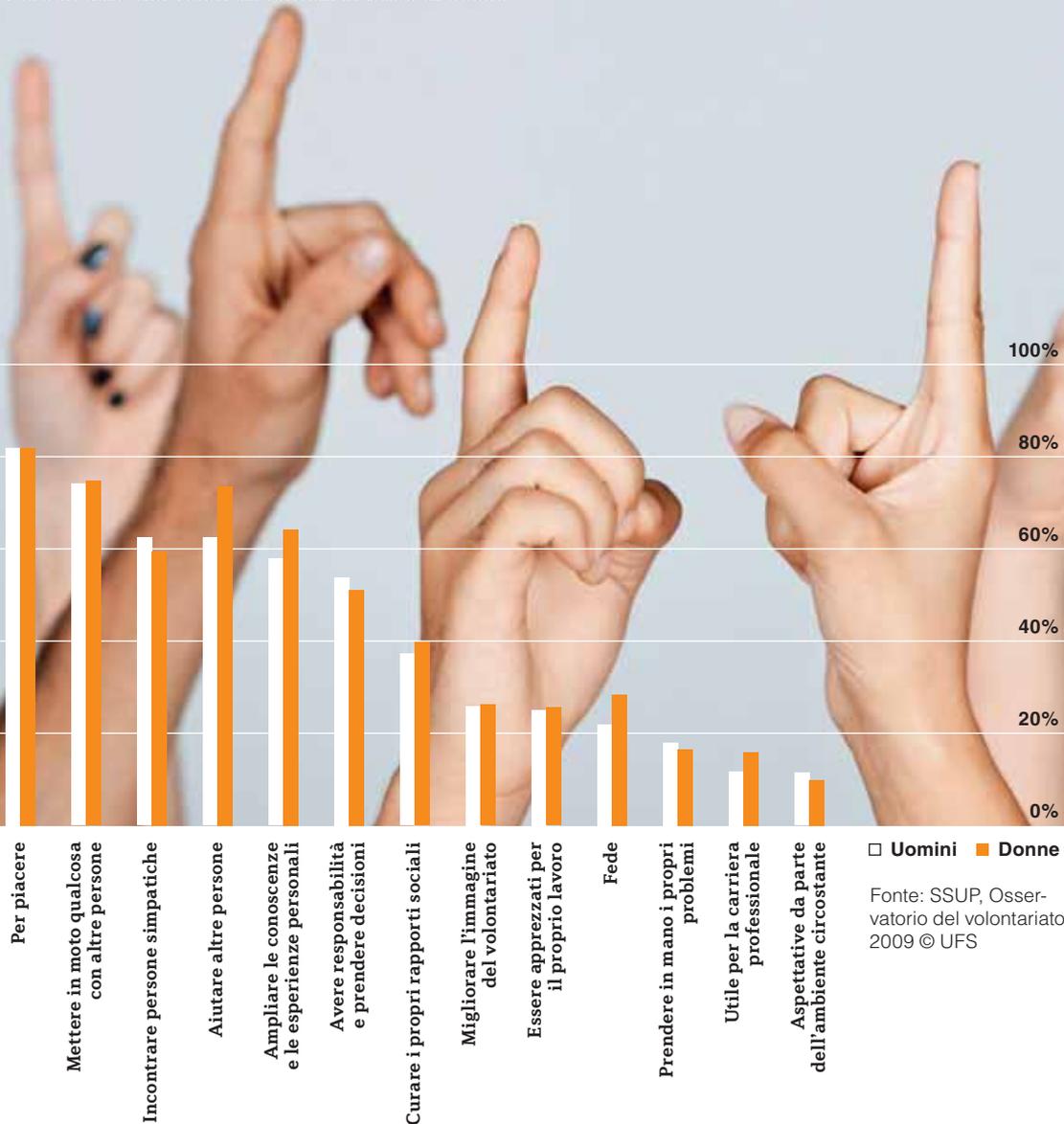
Per realizzare i loro obiettivi, anche le organizzazioni che perseguono un ideale, come Forum elle, devono poter contare su membri disposti a impegnarsi: per creare una rete di donne e, al contempo, contribuire a dare risposte a temi pressanti, quali la sostenibilità, l'alimentazione, la riduzione dei costi della salute e molti altri ancora.

## Annunciarsi alle sezioni

Forum elle conta più di 10 000 socie in tutta la Svizzera. Il fatto che appartengano a diverse fasce d'età dimostra che la nostra organizzazione risponde a una necessità. Tuttavia, constatiamo anche noi che si tende a beneficiare delle prestazioni offerte, senza però dare qualcosa in cambio. Le socie si limitano a pagare la modica quota d'adesione, senza però dare

## Cosa porta a impegnarsi

Percentuale dei volontari formali in base al sesso



Fonte: SSUP, Osservatorio del volontariato 2009 © UFS

# 1,3 mio.

di persone, nel 2010, hanno svolto attività di volontariato per un'organizzazione o un'istituzione in Svizzera.

il loro contributo al comitato di una delle 16 sezioni. Ma forse ci sbagliamo. Ci farebbe piacere che vi sentiate chiamate in causa e prendiate contatto con la vostra sezione. Il nostro impegno per Forum elle ci dà molte soddisfazioni, che sarebbero ancora maggiori se potessimo contare su più donne disposte a dare un aiuto sia pratico sia intellettuale. •

**Promettiamo a Manon di investire entro il 2020 un miliardo di franchi in tempo libero, istruzione e cultura.**

Con il nostro Percento culturale della Migros e le attività di sponsorizzazione ricompensiamo con un importante contributo la società svizzera, nel pieno spirito del nostro fondatore Gottlieb Duttweiler. **Con questa e altre numerose promesse concrete ci impegniamo per la generazione di domani.**

Di più su [generazione-m.ch](http://generazione-m.ch)

**GENERAZIONE M**

**MIGROS**  
**M per il Meglio.**

# Dire no allo spreco di cibo

Molti generi alimentari finiscono nei rifiuti. Per evitare questo spreco, la Migros ha adottato svariate misure. Forum elle vi spiega quali sono.

Testo Gabi Buchwalder

## Quanto cibo si getta in Svizzera?

Secondo uno studio del WWF, un terzo delle derrate alimentari non viene utilizzato come cibo. Il 45 per cento di questi rifiuti alimentari è prodotto dalle economie domestiche.

## Perché gli alimenti non vengono consumati?

L'esperienza dimostra che un alimento con qualche imperfezione rimane spesso invenduto e dev'essere gettato. Per questo motivo, frutta e verdura sono eliminate in grande quantità già dai contadini. Inoltre, la Migros non può accettare ad esempio carote troppo lunghe e troppo fini, perché non sono compatibili con i macchinari di lavorazione e d'imballaggio o perché si spezzano facilmente. Per poter vendere comunque anche prodotti non di prima qualità, la Migros propone merce del genere,

come mele, carote o patate, nella linea M-Budget. Sta poi al consumatore decidere quale prodotto acquistare.

## Quanti rifiuti alimentari produce la Migros?

Le ricerche dimostrano che solamente l'1,3 per cento del cibo proposto dalle filiali e dai ristoranti Migros non viene impiegato come tale.

## Che cosa fa la Migros per ridurre questo genere di rifiuti?

Grazie alla logistica ben progettata e a una precisa pianificazione delle ordinazioni, si cerca di fare in modo che le singole filiali ricevano quantitativi di merce vendibili entro scadenze ragionevoli. Quando dei prodotti, malgrado la buona pianificazione, rimangono invenduti o la data sta per scadere, la Migros li vende a prezzo ridotto o li consegna a organizzazioni assistenziali. Dell'1,3 per cento di generi alimentari >



Le derrate alimentari con qualche difetto rimangono molto spesso invendute.

**EUROBUS***Deluxe***Europa genussvoll bereisen**

- Deluxe-Bus mit 2+1 Bestuhlung
- Mittel-/Erstklasshotels
- kleine Reisegruppen (max. 33 Pers.)

Für Schnellbucher:  
**11 % Rabatt**

Königsstuhl auf Rügen

## Ostsee – Rügen – Usedom

7 Tage ab  
**CHF 1025.-**

**1. TAG: SCHWEIZ – HANNOVER**

Fahrt durch das Elsass in Richtung Norden nach Hannover.

**2. TAG: HANNOVER – LÜBECK**

Quer durch die Lüneburger Heide nach Celle. Bummel durch die charmante Altstadt mit ihren über 500 liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern. Weiter durch die typische Heidelandschaft nach Lübeck. Die «Königin der Hanse» mit ihrer einmaligen gotischen Backsteinarchitektur lädt zu einem Rundgang ein.

**3. TAG: LÜBECK – STRALSUND**

Auf einem Stadtrundgang in Schwerin bestaunen Sie den alten Dom und das «Märchenschloss des deutschen Nordens», das Schloss Schwerin. Am Nachmittag bummeln Sie durch das wieder aufgebaute historische Zentrum von Rostock. Weiterfahrt nach Stralsund.

**4. TAG: INSEL RÜGEN**

(Fakultativer Ausflug) Sie erkunden mit einem einheimischen Reiseleiter die Insel Rügen. Im Schiff geht es von Sassnitz aus der Kreideküste entlang zum Königsstuhl, dem 117 m hohen Kreidefelsen. Fahrt mit dem Car ins Ostseebad Binz und zurück nach Stralsund. Am Abend spazieren Sie mit lokaler Reiseleitung durch die Stadt.

**5. TAG: INSEL USEDOM**

Ausflug zur «Badewanne Berlins», auf die Insel Usedom. 40 km Sandstrand, schroffe Steilküsten und schilfbewachsene Seen

erwarten Sie. Zum Schutz der artenreichen Natur der Insel wurde der «Naturpark Usedom» gegründet. Als Kontrast dazu das fröhliche Treiben in den ehemaligen «Kaiserbädern».

**6. TAG: STRALSUND – LEIPZIG**

Sie reisen von Stralsund zur Mecklenburgischen Seenplatte mit ihren 1000 schillernden Seen und sanften Hügeln. Am reizvollen Müritzer See unternehmen Sie eine gemütliche Schifffahrt. Weiterfahrt an Potsdam vorbei nach Leipzig.

**7. TAG: LEIPZIG – SCHWEIZ**

Fahrt via Bayreuth zurück in die Schweiz.

**REISEDATEN**

WBCODE

eosts

|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| Sa 01.06. – Fr 07.06. | Sa 27.07. – Fr 02.08.   |
| Sa 15.06. – Fr 21.06. | Sa 03.08. – Fr 09.08.   |
| Sa 29.06. – Fr 05.07. | Sa 10.08. – Fr 16.08.   |
| Sa 06.07. – Fr 12.07. | Sa 17.08. – Fr 23.08.*  |
| Sa 13.07. – Fr 19.07. | Sa 24.08. – Fr 30.08.*  |
| Sa 20.07. – Fr 26.07. | Sa 31.08. – Fr 06.09.** |

**EUROBUS PLUS**

- Schnellbucher: 11% auf Katalogpreis
- Standorthotel für 3 Nächte
- Lokale Reiseleitung am 4. und 5. Tag

**INBEGRIFFEN**

- Fahrt im Deluxe-Bus
- Unterkunft in Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- 5 x HP (Nachtessen/Frühstücksbuffet)
- 1 x ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)
- Ausflug Usedom
- Reiseleitung am 4. und 5. Tag
- Geführter Rundgang in Lübeck
- Stadtführungen Schwerin / Lübeck
- Altstadt Rundgang in Stralsund
- Schifffahrt Mecklenburg

**PREIS PRO PERSON IN CHF**

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| Katalogpreis               | 1265.-        |
| <b>Für Schnellbucher</b>   | <b>1125.-</b> |
| ** Superspartermin         | -100.-        |
| * Spartermin               | -50.-         |
| Einzelzimmerzuschlag       | 190.-         |
| Ausflug Rügen (fakultativ) | gratis        |

**HOTEL**

Sie wohnen in ausgesuchten \*\*\*\***Erstklasshotels** (offiz. Landeskat.). Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Telefon und Farb-TV. In Stralsund logieren Sie 3 Nächte im exzellenten \*\*\*\* **Arcona Hotel Baltic**

**Exklusiver Vorteil für Leserinnen FORUM elle: Ausflug Rügen gratis (Wert CHF 70.-). Weitere 76 Deluxe- und Comfort-Rundreisen finden Sie im neuen EUROBUS-Katalog.**

**EINSTEIGEORTE:**

Aarau, Arbon , Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil , St. Gallen, Sursee, Windisch , Winterthur, Zürich . Annullationschutz CHF 20.-. Auftragspauschale CHF 20.-/max. CHF 40.-, gratis für VIP Travel-Club Mitglieder.

Busreisen  
vom Spezialisten.

**Buchen Sie jetzt:**

Tel. 0848 000 212  
www.eurobus.ch



rimasti, lo 0,2 percento viene usato come foraggio. Fanno eccezione i rifiuti alimentari contenenti carne, che per legge non possono più essere dati agli animali. Con lo 0,8 percento, la Migros produce biogas, mentre lo 0,1 percento viene compostato. Alla fine, solamente lo 0,2 percento finisce tra i rifiuti degli inceneritori. Inoltre, la Migros sta studiando come prolungare la data minima di vendita e quella di conservazione senza che la qualità del prodotto ne risenta.

### **Perché è grave non consumare i generi alimentari?**

Per la Migros, tutto il cibo che si getta comporta una perdita finanziaria. Questo spreco andrebbe evitato anche per ragioni ecologiche, perché la produzione di ogni alimento richiede un alto consumo energetico. Se un determinato prodotto non viene utilizzato, attingiamo alle calorie necessarie acquistandone un altro e ciò comporta un ulteriore consumo energetico. Inoltre, i rifiuti alimentari sono un sintomo di un atteggiamento noncurante verso il cibo e rispecchia il poco valore che certi consumatori dei Paesi industrializzati gli attribuiscono.

### **Se da noi si evitasse di sprecare cibo, potrebbero approfittarne i Paesi in via di sviluppo?**

Per un bambino che soffre la fame, il fatto che nei Paesi industrializzati una mela venga mangiata o buttata, conta solo indirettamente. Di per sé, i generi alimentari prodotti sarebbero sufficienti. Il problema è invece rappresentato da come essi vengono distribuiti. Esiste una parte del mondo in cui c'è troppo cibo e un'altra confrontata con gravi penurie. Per questa ragione, la Migros fa del suo meglio per finanziare l'aiuto all'autoaiuto. ●

## **Solo l'1,3 percento dei generi alimentari delle filiali Migros non è destinato al consumo.**



Fonte: FCM

Parte di

GENERAZIONE **M**



## Ascolta la natura.

Ogni giorno ci regala ciò che ci fa bene.  
Troviamo tutte le informazioni sui nostri  
prodotti naturali su [www.migros.ch/bio](http://www.migros.ch/bio)

.....



La natura sa cosa fa bene.

**MIGROS**  
**M per il Meglio.**

# Alla scoperta di Savognin

La regione turistica che comprende Savognin, Bivio e la valle dell'Albula ospita il più grande parco naturale della Svizzera. Un paradiso delle vacanze per tutti i gusti. I bimbi si divertono nel Club Pinocchio o nel laghetto balenabile. Gli 800 chilometri di percorsi ciclabili fanno la gioia degli amanti del rampichino e gli escursionisti ne apprezzano la natura incontaminata. Trovate le risposte alle domande di questo concorso su [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch) o su [www.savognin.ch](http://www.savognin.ch)



**Esclusivo** La Drogaria Surses riserva una gradita sorpresa alle socie di Forum elle che effettuano una prenotazione. Dicendo che fate parte di Forum elle, riceverete un regalo della linea cosmetica a base di stella alpina di Savognin.

## Vincete un fine settimana a Savognin.

Rispondete alle domande seguenti:

- In quale anno è stato fondato Forum elle?  
O 1947 E 1957 P 1967
- Quante sezioni conta Forum elle in Svizzera?  
T 8 F 12 L 16
- Dove si trova Bivio Albula?  
L Nei Grigioni T In Ticino A In Alsazia
- Come si chiama il più grande parco naturale svizzero?  
U Albula O Greina E Parc Ela

Soluzione

|                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 1                    | 2                    | 3                    | 4                    |

**Termine d'invio e condizioni di partecipazione** Spedite la soluzione con la nota «Sono già socia di Forum elle» o «Desidero diventare socia di Forum elle e posso partecipare al concorso», con il vostro nome, cognome, indirizzo postale ed e-mail, entro il 30.4.2013, a: Savognin Tourismus im Surses, parola chiave Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, o via E-Mail: [ferien@savognin.ch](mailto:ferien@savognin.ch)

La vincitrice sarà sorteggiata e informata per iscritto. Il premio non sarà corrisposto in denaro. Sono escluse le vie legali. Non si tiene alcuna corrispondenza in merito al sorteggio. Chi non è socia di Forum elle non può partecipare al concorso. Troverete la soluzione dal 2.5.2013 sul sito di Forum elle o sul prossimo Bulletin di Forum elle (settembre 2013).

## Impressum

**Editore** Forum elle, [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch), organo della Migros non statuario, apolitico e aconfessionale  
**Totale responsabilità dei contenuti** Esther Girsberger, presidente centrale di Forum elle  
**Concetto e realizzazione** Corporate Publishing, Media Migros, 8005 Zurigo

Parte di

GENERAZIONE M

Il meglio delle fattorie svizzere.



Fai qualcosa di buono per te e per la natura. Il marchio TerraSuisse ti garantisce tutta la bontà dei prodotti coltivati in modo sostenibile permettendoti di aiutare al contempo più di 12000 fattorie svizzere.



[www.migros.ch/terrasuisse](http://www.migros.ch/terrasuisse)

**MIGROS**  
M per il Meglio.