

Editorial

Chères membres de Forum elle, chères lectrices, chers lecteurs,

Chaque jour, nous sommes amenés à prendre des décisions: en faisant nos courses à Migros, lorsque nous hésitons entre de l'eau minérale locale ou étrangère. Ou quand nous optons pour l'une des nombreuses offres proposées par les sections de Forum elle. Mais certaines décisions sont plus lourdes de conséquences. Que doit faire une femme enceinte de son premier enfant, épanouie professionnellement, mais qui souhaite également passer du temps avec sa famille? La décision ne dépend pas que d'elle. La question se pose aussi pour les entreprises, qui souhaitent garder leurs employées sans négliger leurs propres besoins. Ces difficultés sont évoquées par deux salariées de Mibelle SA et par la responsable des ressources humaines de cette entreprise Migros. Lukas Niederberger, un ancien père jésuite qui a quitté les ordres, a lui aussi été confronté à de lourdes décisions. Il a consigné son expérience et ses craintes dans un livre consacré aux choix difficiles. Gageons que vous vous déciderez vite à lire ce bulletin!



Esther Girsberger
Présidente centrale
esther.girsberger@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Sommaire

- 02** *Forum*
La vie des sections

 - 04** *Zoom*
Organisation du temps de travail

 - 09** *Courrier des lectrices*
Votre avis compte

 - 11** *En bref*
Bon à savoir

 - 12** **Entretien**
Lukas Niederberger,
ancien père jésuite
- 
-
- 15** *Dans l'air*
L'eau minérale Aproz

 - 19** *Concours*
Vacances à gagner
Adresses, impressum

Concours Forum elle

Et l'heureuse gagnante est...

Monika Derler-Bucher, d'Eschlikon (TG), a remporté le dernier concours de Forum elle, avec une surprise à la clé: une nuitée pour deux personnes dans la région de Savognin, Bivio, Albula, dans les Grisons. Comme 310 autres participantes, elle a trouvé la solution: «ELLE». Nouveau concours en page 19.



Monika Derler-Bucher s'est rendue à Winterthour avec son mari Ferdinand pour la remise du prix.

Tour de Suisse

Section Schaffhouse

Pour le corps et l'esprit

Dans le cadre de la visite d'entreprise du Mibelle Group à Frenkendorf (BL), les participantes ont bénéficié de conseils et astuces pour le ménage. L'après-midi, après un bon repas, elles ont visité l'abbaye de Notre-Dame-de-la-Pierre (SO) (photo), le deuxième lieu de pèlerinage marial en Suisse. La journée s'est terminée par une petite collation au Restaurant Fischerhut, à Rheinsulz (AG).



Sœur Ingrid Grave.

Section Winterthour

Moments forts

Deux manifestations ont émaillé le programme de printemps de la section Winterthour de Forum elle. Fin mars, une table ronde a été organisée avec l'ancienne animatrice de l'émission *Sternstunden*, Sœur Ingrid Grave. Fin mai, la section a organisé une conférence sur les soins palliatifs, qui visent à soulager les malades incurables.

La journée de Forum elle

Recrutement de nouveaux membres



Pour la deuxième fois dans l'histoire de Forum elle, les sections ont organisé une journée de promotion de l'organisation. Le 5 juin 2013, elles se sont postées devant les magasins Migros de toute la Suisse pour faire connaître Forum elle. Les passantes ont eu la surprise de découvrir la richesse de l'organisation féminine de Migros. Une manière plutôt originale de trouver de nouvelles recrues!

Les membres de Forum elle ont fait la promotion de leur organisation devant des magasins Migros dans toute la Suisse.

Section Vaud

50^e anniversaire

Le 23 avril, la section de Vaud a fêté ses 50 ans d'existence. Charline Graf a profité de l'occasion pour quitter ses fonctions après plusieurs années de présidence. Des excursions aux mines d'asphalte de la Presta, dans le Val-de-Travers (NE) ont été organisées le 30 avril, le 14 et le 23 mai. Les participantes ont pu y découvrir les conditions de vie difficiles des anciens mineurs. L'après-midi, la visite s'est poursuivie dans le village voisin de Boveresse avec la découverte de l'un des derniers séchoirs à absinthe.



Charline Graf a quitté ses fonctions après plusieurs années de présidence.



Section Saint-Gall

Chips et culture

Au mois de mai, 129 membres ont participé à trois visites organisées chez Zweifel SA à Spreitenbach (AG). Autant dire que la fabrication des chips n'a plus de secret pour elles! Après la visite, elles ont pu déguster les nombreux produits proposés. L'après-midi, le groupe a visité le parc de Bruno Weber (photo ci-dessus) à Dietikon (ZH). Ce jardin peuplé de sculptures insolites a suscité l'étonnement des participantes.



Les membres de Forum elle ont visité les mines d'asphalte de la Presta.

Photos: éditorial, Tom Haller, sommaire: Franca Pedrazzetti; sections: zvg (6), Béatrice Devènes (1)

Chacune selon ses besoins

Certaines entreprises comme Mibelle SA proposent des horaires de travail souples pour permettre aux femmes de reprendre leur activité après la naissance d'un enfant.

Texte Esther Girsberger

M Myriam Schärli a donné naissance à son premier enfant l'année dernière. Elle occupe un poste à 80% en tant que Key Account Manager, c'est-à-dire responsable des grands comptes. Les lundi et vendredi après-midi, elle reste à la maison. Mais elle est tous les jours en contact avec ses clients, car elle se rend à son bureau le matin. Mère de deux enfants, Anne Willimann travaille aussi à 80%, en partie depuis son domicile. Responsable du marketing stratégique, elle rend compte directement au directeur et chapeaute deux collaboratrices employées à 40%.

Les deux femmes travaillent chez Mibelle SA, une entreprise appartenant au Mibelle Group. Essentiellement connue pour ses produits cosmétiques, cette filiale de Migros emploie une majorité de femmes: elles représentent en effet plus de la moitié des 465 salariés. Les grossesses n'y sont donc pas rares: rien que pendant l'année 2012, vingt-

deux femmes étaient enceintes, soit un taux d'absentéisme de 1,24% pour congé de maternité, ce qui est particulièrement élevé par rapport aux autres entreprises. Mibelle SA s'est organisée en conséquence tout en comptant sur le retour de ses employées à l'issue de leur congé de maternité. En effet, un départ génère une perte énorme de savoir-faire, et la formation de nouvelles recrues demande beaucoup de temps.

Un grand besoin de femmes

Aujourd'hui, concilier vie familiale et vie professionnelle revêt une importance impensable il y a encore une décennie. Compte tenu de l'évolution démographique, les employeurs peuvent de moins en moins se passer des femmes actives, motivées et qualifiées, car bien mieux formées que par le passé. On comprend d'autant mieux pourquoi les entreprises ne veulent pas perdre ce potentiel. Le service des ressources humaines de Mibelle SA a ainsi mis au point un règlement progressiste

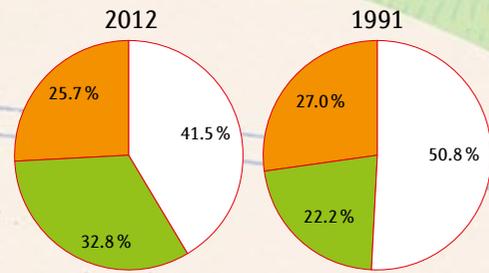


Illustration: Lisa Rock

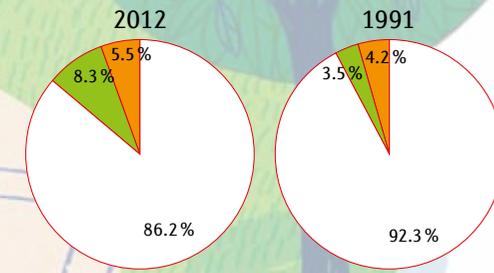
Le travail à temps partiel reste une question féminine

De 1991 à 2012, la proportion de femmes travaillant à temps partiel a augmenté de près de 10%. Au cours de la même période, les hommes occupant un emploi à temps partiel ont vu leur nombre s'accroître d'un peu plus de 5% seulement.

Femmes



Hommes



Taux d'emploi en pourcentage

- 90-100%
- 50-89%
- 50%



Source: SAK/E/BFS, illustration: Lisa Fock

en matière de modèles d'organisation du temps de travail, entré en vigueur en avril dernier. Or, élaborer un tel règlement est une chose, son application en est une autre. Une fois adopté par la direction, le règlement a été présenté aux cadres, qui se sont montrés modérément enthousiastes: ils redoutaient un effort d'organisation accru. Et ils n'avaient pas tort.

A cela s'ajoute le fait que les employées hésitent à profiter des avantages offerts par l'entreprise. En effet, la situation personnelle et le ressenti de chacune sont déterminants, quels que soient les attraits sur le papier des nouveaux modèles d'organisation du travail.

Ne pas se laisser décourager

Myriam Schärli a donné sa démission. Elle partira fin septembre. «Je ne suis plus capable de jouer ce rôle exemplaire que je souhaiterais assurer à mon poste», explique-t-elle pour justifier sa décision. Ses supérieurs et le service des ressources humaines ont tenté en vain de faire taire sa mauvaise conscience, et lui ont proposé d'autres postes.

La situation d'Anne Willmann est toute différente. De par ses fonctions, elle est moins directement impliquée dans le quotidien de l'entreprise et peut facilement travailler depuis chez elle. Son travail de conception lui donne une liberté que n'offre pas une activité de responsable des grands comptes, qui a des

obligations envers ses coéquipiers. Mais il en faut plus pour décourager Carolin Wolff, responsable des ressources humaines chez Mibelle SA:

«La mise en place de nouveaux modèles d'organisation du travail prend du temps.»

Carolin Wolff,
responsable des ressources
humaines chez Mibelle SA

«La mise en place de nouveaux modèles d'organisation du travail prend du temps.» C'est un fait: dans la plupart des entreprises, les horaires de travail sont aujourd'hui plus souples. Mais les souhaits ne peuvent pas être exaucés du jour au lendemain. Trop souvent, ils restent encore des vœux pieux, principalement chez

les hommes, et ce, même si on leur propose de réduire leur temps de travail ou de travailler parfois chez eux.

En 2007 déjà, une étude de Pro Familia montrait que neuf hommes sur dix souhaitaient réduire leur temps de travail pour mieux s'impliquer à la maison, mais qu'ils ne le faisaient pas. Selon les derniers chiffres de mars 2013 de l'Office fédéral de la statistique, la proportion d'hommes travaillant à temps partiel n'a pas dépassé les 14% depuis les années 1990. Celle des femmes atteint quant à elle plus de 50%, mais elle se réduit de manière significative parmi les cadres.

Carolin Wolff va devoir persévérer. Car, pour que les choses changent vraiment, il faut que les hommes et les femmes modifient leur façon de penser à tous les niveaux. Même les règlements les plus avant-gardistes ne peuvent influencer qu'en partie le ressenti personnel de chaque employé. •



Développement d'expériences sensorielles

LE MIBELLE GROUP DÉVELOPPE DES PRODUITS DE SOIN POUR LE VISAGE ET LE CORPS ADAPTÉS PRÉCISÉMENT AUX BESOINS DES MARCHÉS. CECI EN SE BASANT CONSTAMMENT SUR LES DÉCOUVERTES SCIENTIFIQUES LES PLUS RÉCENTES ET TOUJOURS EN TENANT COMPTE DES CHANGEMENTS DANS LES IDÉAUX DE BEAUTÉ, LES TENDANCES SOCIALES ET LE COMPORTEMENT DES CONSOMMATEURS.

Les produits solaires de la ligne Sun Look anti-age protègent efficacement la peau des méfaits du soleil, responsable notamment de son vieillissement prématuré et de la destruction des cellules cutanées par les radicaux libres. Le «SolarProtect Complex», une combinaison de principes actifs innovante contenue dans les produits Sun Look anti-age, résulte des derniers développements de la science en matière de protection solaire.

Ces soins haute performance sont en vente dans tous les grands magasins Migros.

www.mibellegroup.com



Votre avis compte

Bulletin 1.13

Toutes nos félicitations

Bravo pour le nouveau bulletin de Forum elle, son format est pratique et son contenu intéressant. Le site internet est également très bien fait.

Beatrice Weber, Oberglatt (ZH)



Félicitations pour le nouveau bulletin: il est frais, moderne et son contenu de bon niveau.

Walter Huber, directeur du département Industrie, membre de la direction générale FCM

Je suis vraiment heureuse que nous ayons une présidente centrale si sympathique et compétente. Le site internet a été superbement relooké, et le bulletin est très agréable à lire. En particulier, l'interview de Brida von Castelberg m'a beaucoup plu. Grâce à Forum elle, j'ai appris qu'elle était la sœur du réalisateur de films policiers. La série télévisée *Bella Block* est ma préférée, dommage qu'elle se fasse si rare ces derniers temps. J'attends donc avec impatience le roman policier de Brida von Castelberg. Continuez ainsi, bravo, et merci beaucoup!

Ruth Odermatt, Hünenberg (ZG)

Toutes mes félicitations pour le nouveau bulletin: non seulement il est beau, mais on prend plaisir à le lire. Je n'ai reçu que des retours positifs de la part des membres. De plus, la publicité attire l'attention, ce qui est très important de mon point de vue. Le bulletin est compact et clairement structuré. Continuez ainsi, c'est très bien.

Odile Flück, finances, section Winterthour

J'ai parcouru le nouveau bulletin avec intérêt. Je vous félicite pour cette nouvelle édition. Elle contient beaucoup d'informations, son format est agréable et invite à la lecture. Toutes mes félicitations pour ce nouveau support. J'attends déjà le prochain numéro avec impatience. Je vous souhaite beaucoup de succès et plein de bonnes choses.

Marie Christen, assistante de direction et de gestion, coopérative Migros Lucerne, siège social de Dierikon, administration, direction et gestion

Compliments pour le nouveau bulletin de Forum elle. Je l'ai dévoré de la première à la dernière page, et j'ai appris une foule de choses intéressantes. Continuez comme cela! Merci à tous ceux et celles qui ont travaillé à cette nouvelle édi-

tion, rendez-vous au prochain numéro.

Elisabeth Hübner, Fehraltorf (ZH)

Je suis membre de Forum elle depuis quelques années. Je vous félicite vraiment pour le dernier bulletin. J'aime beaucoup sa présentation, structurée et bien agencée. Le contenu est objectif, clair et les nombreuses photos le rendent plus attrayant. Le format est également bien adapté. J'attends la prochaine édition avec impatience!

Armida Bergantini, Saint-Gall

Chaque pain est un don

A propos d'«Arrêter le gâchis»
J'aime beaucoup le bulletin, et la présentation est intelligente. Dommage que Gabi Buchwalder ne souligne pas davantage la dimension éthique de la destruction des denrées alimentaires. Je pense qu'à l'époque de la création de Migros, tout cela aurait été impossible: chaque morceau de pain aurait été un don. Or, vu que la génération actuelle d'éducateurs n'a pas connu cela, c'est une chose qu'ils ne peuvent pas enseigner aux jeunes. Et cela ne va pas aller en s'améliorant.

Ilse Czamek, Walenstadt (SG)



Faites descendre votre taux hypothécaire de son perchoir: transférez votre prêt hypothécaire à la Banque Migros.

Nous proposons des prêts hypothécaires attrayants à des conditions privilégiées. Pour les logements, nous renonçons à la majoration du taux des hypothèques en 2^e rang. De plus, vous pouvez régler confortablement les intérêts en deux annuités. Pour en savoir davantage sur nos prestations bancaires, consultez notre site www.banquemigros.ch ou appelez notre Service Line 0848 845 400.

BANQUEMIGROS
Elle fait toute la différence.

Quoi de neuf?

Exposition

Tour du monde culinaire

L'exposition «Wir essen die Welt» montre les différents aspects de la production alimentaire. Les visiteurs pourront y découvrir le quotidien d'une productrice de cacao du Honduras ou d'une agronome indienne.

> Jusqu'au 9 février 2014 au Naturama d'Aarau, à suivre dans d'autres villes suisses.
> www.wir-essen-die-welt.ch

Film

Escalader malgré le cancer



Le film de Gabriele Schärer «Rope of Solidarity», dans les salles à l'automne, est un documentaire éloquent sur des femmes atteintes d'un cancer du sein. En 2011, une centaine d'entre elles provenant de plusieurs pays sont montées au sommet du Breithorn, près de Zermatt, à 4162 mètres d'altitude, dans des conditions météo parfois très difficiles. Dans le film, la plupart déclarent que cette épreuve n'est rien au regard de ce qu'elles ont enduré pendant leur maladie.

PHOTOS: LDD

Economie

Les femmes au pouvoir



René Mägli, de la compagnie de navigation MSC à Bâle, n'embauche pas d'hommes. Cent femmes travaillent chez lui. Il estime qu'elles sont résistantes, savent prendre des décisions rapides et définir les priorités. Et elles ne s'empêchent pas dans les luttes de pouvoir. Toutes les réunions ont lieu le matin, et chaque employée détermine elle-même son temps de travail.

Internet

Le jeu se féminise

Selon les experts en études de marché de Game Ad Net, 21 millions d'Allemands jouent sur internet. Parmi eux, un nombre croissant de femmes: elles représenteraient 45% des joueurs, tendance à la hausse. On observe le même phénomène en Suisse, comme le montrent les études réalisées par la Haute Ecole zurichoise en sciences appliquées de Winterthur.

Réseaux

6.9.
2013

Journée réseautage à Saint-Gall

www.networkingtag.ch

«Ne pas accorder trop d'importance à ses craintes»

Ancien père jésuite, Lukas Niederberger a déjà dû faire face à de lourdes décisions. Il vient de relater ses expériences dans un livre consacré aux choix difficiles.*

Interview Esther Girsberger

Lukas Niederberger, vous avez quitté les jésuites en 2007, après vingt-deux ans d'appartenance à l'ordre. Cette décision a-t-elle été difficile à prendre?

Elle n'a certainement pas été facile. En 2001, l'idée m'avait déjà trotté dans la tête, mais à l'époque, je n'avais pas eu le courage de franchir le pas et d'en payer le prix. Sept ans plus tard, je n'ai pas voulu accorder trop d'importance à mes craintes. En outre, ma souffrance allait croissant face à ce statu quo. Et puis il y a eu un catalyseur fort.

L'amour d'une femme. Vous avez donc renoncé à Dieu pour cette femme?

Si tel avait été le cas, mon amie de l'époque devait être le diable en personne. Disons plutôt que j'ai renoncé à une certaine forme de vie. L'amour a été le catalyseur qui a su arriver à point nommé. Aujourd'hui, je continue à vivre dans la foi et la spiritualité d'Ignace de Loyola, le fondateur

de l'Ordre des jésuites. Je le fais peut-être de manière plus ancrée dans la réalité et, même, plus authentique qu'autrefois, lorsque j'étais dans l'ordre.

Les croyants ont confiance en Dieu. Leur est-il plus facile de prendre des décisions?

Pas forcément. Les croyants s'efforcent d'intégrer la volonté de Dieu dans leurs décisions et de percevoir ses desseins insondables dans le cadre de leur existence. Cela demande des efforts supplémentaires. A l'inverse, la foi leur apporte ce soutien indéfectible dont ils ont besoin pour prendre des décisions. Cette confiance peut même dissiper la peur de la mort.

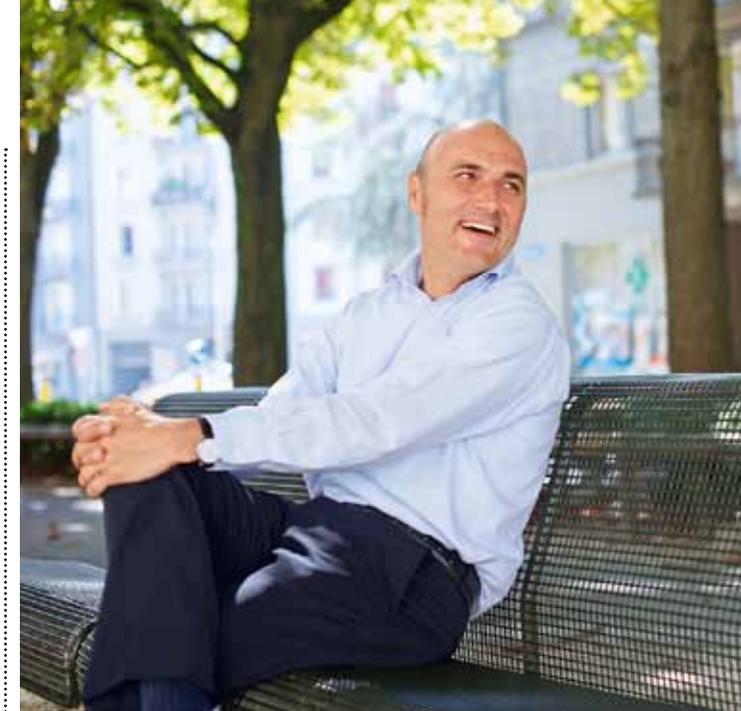
Comment agir quand on connaît l'objectif, mais qu'on ne sait pas comment l'atteindre?

Souvent, nous considérons les possibilités qui s'offrent à nous comme une partie de ping-pong intérieure: en l'espace de quelques

minutes, nous sommes tirillés entre les arguments pour et contre, et cette myriade d'arguments contraires nous donne le tournis. C'est épuisant et complètement stérile. Mon conseil: «faire comme si». C'est un exercice qu'Ignace de Loyola pratiquait au XVI^e siècle. Pendant trois jours, vous faites comme si vous aviez adopté l'option A et vous vous demandez: «Qu'est-ce que je ressens? Qu'est-ce qui se passe dans ma tête? Suis-je serein, en proie à des peurs, à des rêves?» Puis vous faites la même chose avec l'option B. En général, la direction à prendre se dessine plus clairement à l'issue de ces quelques jours. Vous avez alors réuni suffisamment d'éléments pour choisir la bonne voie.

Les personnes âgées ont acquis une riche expérience de la vie. Leur est-il pour autant plus facile de prendre des décisions?

Dans la vie quotidienne, sans aucun doute, car elles agissent davantage par habitude qu'un enfant ou un adolescent. De plus, elles ne doivent plus prendre de lourdes décisions sur leur avenir professionnel ou l'organisation de la famille. D'un autre côté, à un certain âge, les décisions peuvent également devenir plus difficiles. Parfois, vous n'êtes plus libre de vos choix en matière de logement, les possibilités et les ressources s'amenuisent. Certaines questions, que l'on a souvent refoulées quand on était jeune, refont surface de manière inéluctable au fur et à mesure que le temps passe. Même s'il se trouve toujours des personnes pour éluder jusqu'à la fin même les questions les plus ultimes: testament, directives de fin de vie, don d'organes, accompagnement vers la mort, funérailles et choix du mode de sépulture.



Lukas Niederberger, 49 ans, a fait des études de philosophie et de théologie. A 20 ans, il entre dans l'Ordre des jésuites, qu'il quitte en 2007. Il est ensuite directeur de l'aide aux demandeurs d'asile à Zoug, puis rédacteur des bulletins de paroisse du canton de Lucerne. Depuis juin 2013, Lukas Niederberger est à la tête de la Société suisse d'utilité publique.

Comment parvenir à prendre une décision sur ces questions?

De la même façon que pour les autres questions. Dans mes séminaires, je demande aux gens de formuler en une phrase leur but dans la vie, comme s'ils devaient l'inscrire sur leur pierre tombale. Quand on connaît ses objectifs et ses valeurs fondamentales, on a les clés pour répondre à toutes les questions. •

* «Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft», Editions Patmos, 2013 (inédit en français).

La coupe

PROFITONS-DE-CHAQUE-SOIR-D'ÉTÉ-COMME-SI-C'ÉTAIT-LE-DERNIER



D'exquises idées estivales. Avec Crème d'or, vous aurez toujours le dessert glacé qui plaît. Les nombreuses variétés en bac, en gobelet ou en cornet répondront aux envies les plus douces avec leurs

ingrédients de première qualité et leur délicieuse crème suisse. Retrouvez nos idées de recettes estivales sur www.creme-d-or.ch

Crème d'or

MIGROS
M comme Meilleur.

Clair comme de l'eau de roche

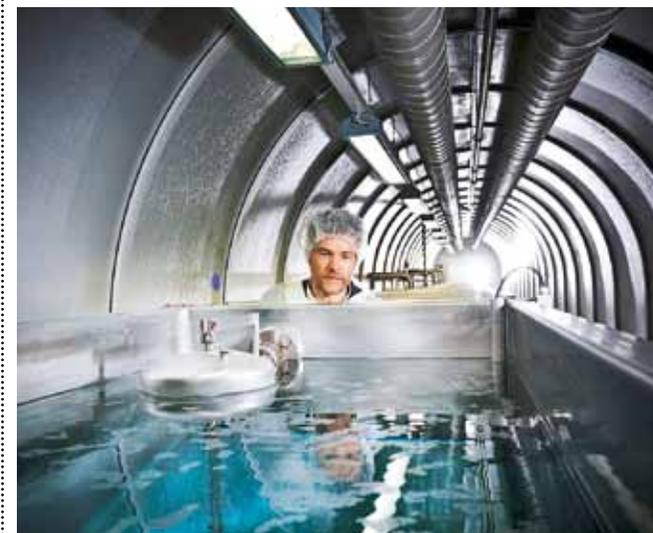
L'eau minérale est l'une des boissons les plus saines qui soient. Celle d'Aproz est même produite dans le respect de l'environnement.

Texte Anette Thielert

Elle embellit la peau, raffermi les tissus et regorge de minéraux: pas étonnant que l'eau minérale soit l'une des boissons les plus appréciées. Les Suisses en consomment 110 litres par an et par personne. Depuis quelques années, l'eau minérale s'est hissée au rang de boisson culte. Certains restaurants chics emploient même des sommeliers pour faire découvrir à leurs clients des breuvages venus des sources du monde entier... démarche peu écologique s'il en est.

Au lieu d'opter pour un produit étranger, il serait préférable de choisir une eau nationale comme l'Aproz, produite par la société du même nom à Nendaz (VS). Appartenant au groupe Migros depuis 1958, elle est le premier fournisseur d'eau minérale en Suisse. «Notre eau est très riche en minéraux, car elle a séjourné de longues années dans les strates rocheuses, si bien qu'elle s'est >

Les sources se trouvent à 1,8 kilomètre seulement de l'entreprise



Stéphane Métrailler est responsable qualité chez Aproz.



Weihnachtsmärkte & Cityshopping

Stuttgart

2 Tage ZF ab
CHF 159.-

Seit über 300 Jahren lockt der Weihnachtsmarkt Besucher aus aller Welt an. Verführerische Düfte ziehen Hungrige zu den Verpflegungsständen und wärmender Glühwein wird in grossen Mengen ausgeschenkt.

REISEDATEN

WEBCODE cstut

ARCOTEL CAMINO****

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

Modernes Erstklasshotel mit elegant eingerichteten Zimmern.

HOTELS

Sie haben die Wahl aus vier Hotels der *** bis ***** Kategorie, alle zentral gelegen.

INBEGRIFFEN

- Fahrt im Comfort-Bus
- ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)

HOTEL REGA***

Komfortables Hotel nahe der Fussgängerzone. Alle Zimmer mit Bad/Dusche, WC, Fön, TV.



Hotel Arcotel Camino****

PAUSCHALPREISE PRO PERSON IN CHF, BASIS DZ

2 Tage	Hotel Rega	Hotel Camino
Katalogpreis	199.-	209.-
für Schnellbucher	184.-	193.-
Aktion: Sonntag (3-Bettzi)	-25.-	
Zuschlag Fr./Sa. Abfahrt	20.-	20.-
Zuschlag Express Route pro Weg	16.-	16.-

München

2 Tage ZF ab
CHF 149.-

Überschwängliche Lebensfreude und bayerische Gemütlichkeit: München bietet unzählige Sehenswürdigkeiten, elegante Geschäfte und exklusive Boutiquen. Am Abend locken Musical und Oper.

REISEDATEN

WEBCODE cmuen

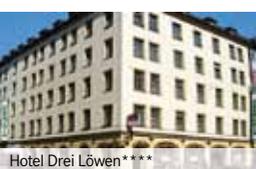
HOTEL DREI LÖWEN****

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

Modernes Erstklasshotel mit liebevoll eingerichteten Zimmern.

HOTELS

Sie haben die Wahl aus sechs Hotels der *** bis ***** Kategorie, alle zentral gelegen.



Hotel Drei Löwen****

HOTEL GERMANIA***

Mittelklassehotel, zentrale Lage und zweckmässige Zimmer.

Exklusiver Vorteil für Leserinnen FORUM elle: Express Route auf Hin- und Rückreise gratis (Wert CHF mind. 32.-).

PAUSCHALPREISE PRO PERSON IN CHF, BASIS DZ

2 Tage	Hotel Germania	Hotel Drei Löwen
Katalogpreis	185.-	216.-
für Schnellbucher	169.-	198.-
Aktion: Montag (3-Bettzi)	-20.-	-10.-
Zuschlag Fr./Sa. Abfahrt	20.-	20.-
Zuschlag Express Route pro Weg	18.-	18.-

QUALITY **REISEGARANTIE** **EINSTEIGEORTE:** Aarau, Arbon, Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil, St. Gallen, Sursee, Windisch, Winterthur, Zürich
Annullationschutz CHF 20.-, Auftragspauschale CHF 15.- pro Dossier

Weihnachtsmärkte vom Spezialisten.

Buchen Sie jetzt:
Tel. 0848 000 212
www.eurobus.ch



enrichie naturellement en oligo-éléments et minéraux», explique Stéphane Métrailler, 42 ans, responsable qualité chez Aproz. A la tête d'une équipe de huit personnes, il veille à ce que l'eau minérale Aproz satisfasse aux plus hautes exigences de qualité.

Une liaison ferroviaire propre

Les sources Aproz se trouvent à seulement 1,8 kilomètre de l'entreprise. Depuis plus de cinquante ans, Aproz dispose de son propre terminal ferroviaire; 90% de la production quitte le site à bord de wagons des CFF, pour rejoindre les centres de distribution nationaux eux aussi reliés directement au réseau. Grâce à ce mode de transport, l'eau minérale Aproz présente un meilleur écobilan que les produits importés.

La fabrication des bouteilles est tout aussi écologique. Le soufflage est réalisé sur place. Les bouteilles sont composées exclusivement de PET, et un tiers d'entre elles sont même produites à partir de matériaux recyclés. En outre, le distribu-



Un tiers des bouteilles Aproz sont produites à partir de PET recyclé.

teur de boissons s'efforce d'alléger toujours plus les bouteilles pour faire des économies de matières premières. En 2012, 218 tonnes de PET (5%) ont ainsi pu être économisées. Pour le plus grand bien des consommateurs et de la nature.

L'eau minérale Aproz se décline en trois variétés: la Classic, très gazeuse, la Medium, contenant moins de CO₂, et la Cristal, non gazéifiée.



L'experte en nutrition Marianne Botta Diener nous explique pourquoi nous devons boire de l'eau minérale.

Selon la morphologie et le sexe de chacun, le corps humain est composé jusqu'à 80% d'eau, éliminée en permanence. Comme il n'en produit pas lui-même, nous devons la lui fournir à travers l'alimentation et les boissons.

L'être humain a besoin de 2 à 2,5 litres de liquide par jour, quantité variant d'un individu à l'autre. La moitié des apports en eau provient des fruits, des légumes et de la salade. L'autre moitié, soit 1 à 1,5 litre, doit être bue.

Les personnes qui ne le font pas risquent de voir baisser leurs performances: fatigue et maux de tête peuvent se manifester, altérant les facultés intellectuelles et visuelles.

L'eau est la boisson la plus judicieuse: sans calories, elle apporte à l'organisme des minéraux, principalement du calcium, d'où son importance pour les os, les cheveux et le tissu conjonctif.

Une bouteille de 1,5 litre d'Aproz couvre les deux tiers

de nos besoins journaliers en calcium et un tiers des besoins en magnésium. Les personnes appréciant peu les produits laitiers peuvent donc améliorer leur apport en calcium en buvant de l'eau minérale.

Si vous souhaitez limiter votre consommation de nourriture, mieux vaut choisir de l'eau gazeuse, qui apporte une sensation de satiété. En revanche, pour que les enfants mangent suffisamment à midi, on leur donnera à boire de l'eau plate.



Nous promettons à Jay d'appliquer les hauts standards suisses pour le bien-être animal à tous nos produits venant de l'étranger d'ici 2020.

Migros s'engage d'ores et déjà pour le bien-être des animaux et veille, en collaboration avec ses partenaires dont la Protection suisse des animaux (PSA), au respect des rigoureuses directives suisses même à l'étranger d'ici 2020. Avec cette promesse et de nombreuses autres promesses concrètes, nous nous engageons pour la génération de demain.

Plus sur
generation-m.ch

GÉNÉRATION M

MIGROS
M comme Meilleur.

Découvrir Savognin

Le plus grand parc naturel de Suisse se trouve dans la région englobant Savognin, Bivio et la vallée de l'Albula. Un paradis pour tous, avec un lac qui invite à la baignade. Le club Pinocchio accueille les enfants, les mordus de VTT s'en donnent à cœur joie sur les 800 km d'itinéraires et les randonneurs explorent à leur rythme la nature intacte. Les réponses aux questions du concours se trouvent sur le site www.forum-elle.ch/fr/ ou sur www.savognin.ch

Gagnez un week-end pour deux à Savognin...

... en répondant aux questions suivantes:

1. Quelles sont les deux personnalités à avoir participé à l'Assemblée des délégués 2013 de Forum elle?
L Sadis/Solari F Jolie/Pitt G Leuthard/Leuenberger
2. Combien de membres comptait l'organisation Forum elle en 2012?
O 20 116 A 10 116 U 5116
3. Dans quelle entreprise industrielle de Migros les membres de Forum elle peuvent-elles devenir testeuses?
C Bina T Mibelle P Aproz

Solution

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3

Date limite d'envoi/conditions de participation: Envoyez la solution avec la mention «Je suis membre de Forum elle» ou «Je participe au concours et deviens automatiquement membre de Forum elle», avec vos nom, adresse postale et e-mail jusqu'au 30 novembre 2013, à: Savognin Tourismus im Surses, mot-clé Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, ou par e-mail à: ferien@savognin.ch

La gagnante sera tirée au sort et avisée par écrit. Le prix ne peut pas être converti en espèces. La voie juridique est exclue. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du tirage au sort. Les personnes non membres de Forum elle ne sont pas autorisées à participer au concours. La solution sera publiée sur le site internet de Forum elle dès le 2.9.2013 et dans la prochaine édition de Forum elle (mars 2014). **Gagnante de l'édition 1.13:** **M^{me} Monika Derler-Bucher, Gartensiedlung 14, 8340 Eschlikon (TG)**



En exclusivité: la Drogaria Surses réserve un cadeau de sa gamme de cosmétiques à base d'edelweiss de Savognin à chaque membre de Forum elle qui effectue une réservation. N'oubliez pas de mentionner que vous adhérez à Forum elle.

Impressum

Editeur Forum elle, www.forum-elle.ch, organe non statutaire de Migros, apolitique et non confessionnel.
Responsabilité globale du contenu Esther Girsberger, présidente centrale de Forum elle
Conception et réalisation Corporate Publishing, Médias Migros, 8005 Zurich

MIGROS

M comme Magnifique été.

Lunettes
de soleil
Autobronzant

MERCI DE VOTRE ACHAT!



**TOUT POUR
L'ÉTÉ.**

