

Bulletin 2.2013

Editoriale

Care socie di Forum elle Care lettrici e cari lettori

Ogni giorno prendiamo delle decisioni, ad esempio quando stiamo facendo la spesa alla Migros e dobbiamo scegliere se acquistare un'acqua minerale svizzera oppure una estera. Ma anche di fronte alle proposte delle sezioni Forum elle. Ci sono però scelte di più ampia portata, come quella con cui è confrontata una donna incinta del suo primo bambino, che ha un lavoro interessante ma che vorrebbe avere abbastanza tempo per la famiglia. Non è solamente lei a dover scegliere. Anche l'azienda vuole sapere se potrà contare sulla sua presenza in futuro, per non trascurare le esigenze imprenditoriali. Questa problematica viene affrontata da due dipendenti della Mibelle SA e dalla responsabile del personale dell'impresa Migros. Anche Lukas Niederberger ha vissuto in prima persona la questione del dover decidere. L'ex padre gesuita è uscito dall'ordine e ha descritto le sue paure e quanto vissuto in un libro che parla di scelte. Noi ci auguriamo che decidiate di proseguire la lettura!



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

Sommario

- **02** Forum

 Dalle sezioni
- **04** Zoom Modelli lavorativi
- **09** Posta dei lettori Diteci la vostra
- **11** *In breve* Segnalazioni
- 12 Incontri Intervista a Lukas Niederberger, ex padre gesuita



- **15** Sotto la lente L'acqua Aproz
- 19 Concorso Vacanze in palio Indirizzi/Impressum

Forum Dalle sezioni Dalle sezioni **Forum**

Concorso Forum elle

La fortunata vincitrice

onika Derler-Bucher di Eschlikon TG ha vinto l'ultimo concorso Forum elle e si può godere questa sorpresa: un pernottamento per due persone nella regione Savognin Bivio Albula. Lei e altre 310 partecipanti hanno inviato la parola corretta: ELLE. Scoprite il concorso attuale a pagina 19.



Monika Derler-Bucher si è recata a Winterthur con il marito Ferdinand per ritirare il premio

Tour de Suisse

Sezione Sciaffusa

In visita a **Mariastein**

n occasione della visita al Gruppo Mibelle a Frenkendorf BL, le partecipanti hanno ricevuto molti preziosi consigli sul tema delle pulizie. Il pomeriggio, dopo un ottimo pranzo, hanno visitato il monastero di Mariastein SO (foto), la seconda meta di pellegrinaggio mariano più importante della Svizzera. La giornata è terminata con la merenda al ristorante Fischergut di Rheinsulz AG.





Suor Ingrid Grave.

Sezione Winterthur

Incontri

n primavera, due eventi significativi sono stati al centro delle attività della sezione Forum elle di Winterthur. A fine marzo. si è tenuto l'incontro con suor Ingrid Grave, ex moderatrice della trasmissione televisiva Sternstunde. A fine maggio ha avuto luogo la conferenza organizzata dalla sezione sulle cure palliative rivolte ai malati terminali.

Giornata Forum elle

Reclutate nuove socie



Le socie di Forum elle hanno promosso l'associazione davanti a numerose filiali Migros in tutta la Svizzera.



Sezione San Gallo

Patatine e cultura

e tre visite di maggio all'azienda Zweifel SA di Spreitenbach hanno permesso a 129 socie di seguire la produzione delle patatine. Dopo la visita guidata hanno potuto degustare diversi prodotti Zweifel. Nel pomeriggio, il gruppo ha visitato il Bruno Weber Park (foto sopra) a Dietikon. Le fiabesche sculture. in parte scurrili, hanno destato lo stupore delle partecipanti.

Sezione Vallese

50 anni di vita

l 23 aprile, la sezione Vallese ha festeggiato il cinquantesimo anno di vita. Durante l'evento, Charline Graf ha lasciato la presidenza pluriennale. Inoltre, il 30 aprile e il 23 maggio sono state organizzate due passeggiate per visitare le miniere d'asfalto di Travers NE. Le partecipanti hanno così avuto l'occasione di conoscere la dura vita dei minatori. Nel pomeriggio ha avuto luogo una visita all'essiccatoio di assenzio a Boveresse, nella Val-de-Travers.



Charline Graf ha lasciato la presidenza pluriennale.



Le socie di Forum elle durante la visita alle miniere d'asfalto di La Presta

2.13 Forum elle

Il lavoro a misura di donna

Le aziende come la Mibelle SA propongono modelli lavorativi che permettono alle donne di tornare al lavoro anche dopo la maternità.

Testo Esther Girsberger

yriam Schärli è diventa- 🗄 ta mamma per la prima volta l'anno scorso. Lavora all'80 percento come key account manager, vale a dire che cura i rapporti con i grossi clienti. Lunedì e venerdì sta a casa il pomeriggio, ma il contatto con i clienti è garantito, perché è in ufficio la mattina. Anche Anne Willimann, d'origini francesi e madre di due figli, lavora alla stessa percentuale. Si occupa di marketing strategico e lavora a stretto contatto con l'amministratore delegato. Sotto di lei, ci sono due dipendenti, entrambe occupate al 40 percento. Anche lei lavora in parte da casa.

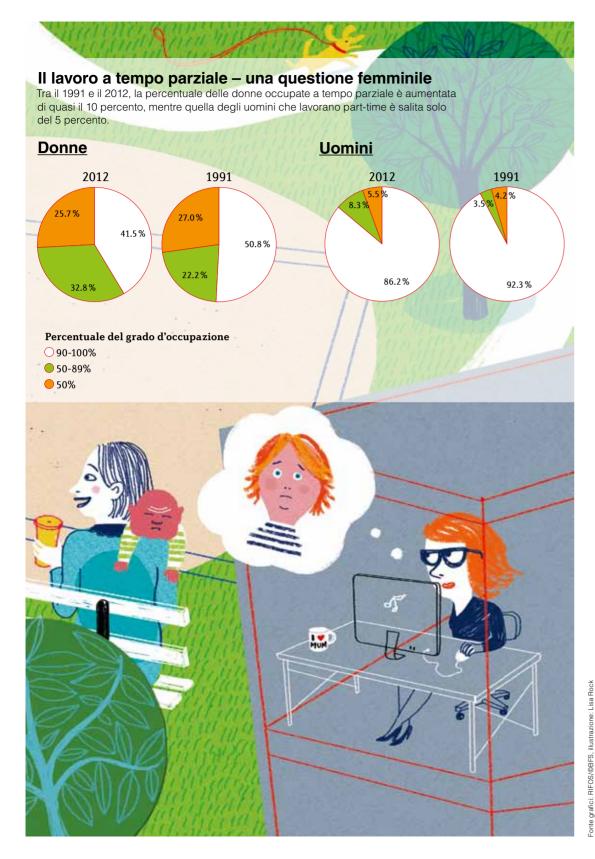
Le due donne lavorano per la Mibelle SA, all'interno del Gruppo Mibelle. L'impresa industriale della Migros, conosciuta soprattutto per i prodotti cosmetici, occupa un numero di donne sopra la media. Più della metà dei 465 dipendenti è di sesso femminile. Solo nel 2012 sono rimaste incinte 22 donne. Questo ha comportato un tasso d'assenza per ma-

ternità dell'1,24 percento, una cifra molto alta se paragonata ad altre aziende. La Mibelle lo accetta, nella speranza che, terminato il congedo di maternità, le sue dipendenti tornino a occupare il posto di lavoro. Rinunciare alla presenza femminile significa disperdere buona parte delle competenze e dell'esperienza e richiede un grosso sforzo per inserire le nuove dipendenti.

Rivolto alle donne

Riuscire a conciliare famiglia e lavoro è una priorità che, un decennio fa, sarebbe stato impensabile. I datori di lavoro, soprattutto per via dei cambiamenti demografici, hanno più bisogno di personale femminile qualificato e motivato. Le donne sono molto meglio formate rispetto al passato e le aziende non vogliono quindi rinunciare a questo potenziale. Per questa ragione l'ufficio del personale della Mibelle ha sviluppato un modello lavorativo progressista, con un regolamento entrato in vigore in aprile che permette il lavoro a tempo





to dei giorni di vacanza, l'acquisto di giorni liberi e di ferie non pagate.

Ideare un tale regolamento è una cosa. Metterlo in pratica è un'altra. Dopo aver ricevuto l'approvazione della direzione, il modello è stato presentato ai quadri. L'entusiasmo dei capi non è stato unanime, perché i modo più flessibile, ma questi propo-

«Passare a

modelli lavorativi

moderni richiede

tempo.»

Carolin Wolff,

responsabile del personale

Mibelle SA

si teme l'aggravio delle procedure organizzative. In effetti, si tratta di un timore fondato.

A questo basti aggiungere il fatto che i dipendenti approfittano solo raramente dei vantaggi offerti dalla Mibelle SA. Ouesto è dovuto al fatto che, alla fine, la situazione personale e le preferenze individuali risultano

essere determinanti. I nuovi modelli lavorativi sono quindi spesso attrattivi solo sulla carta.

Non bisogna scoraggiarsi

Quindi anche Myriam Schärli si è licenziata per fine settembre, motivando come segue la sua decisione: «Non sono più in grado di assumere la funzione d'esempio che vorrei invece dare, vista la mia posizione». I suoi superiori e l'ufficio del personale hanno cercato invano di placare i suoi sensi di colpa e le hanno proposto altre posizioni.

Per Anne Willimann, la situazio-

parziale, il lavoro ripartito, l'aumen- i te anche in obbligo verso le colleghe del suo team.

> Ma ci vuole ben altro per scoraggiare Carolin Wolff, responsabile del personale della Mibelle SA: «Passare a modelli lavorativi moderni richiede tempo.» È vero che nella maggior parte delle aziende oggi si lavora in

> > siti non sono realizzabili dall'oggi al domani. Questo riguarda soprattutto gli uomini. Per loro, spesso resta un desiderio che difficilmente diventa realtà. Anche quando avrebbero la possibilità di ridurre l'orario di lavoro o. fino a un certo grado, di lavorare da casa.

Già nel 2007, da uno studio di

ni su dieci vorrebbero ridurre la percentuale lavorativa per stare più a casa, però non lo fanno. Secondo i nuovi dati dell'Ufficio federale di statistica pubblicati nel marzo 2013, dagli anni Novanta la percentuale degli uomini che lavorano a tempo parziale non ha superato il 14 percento. Nel caso delle donne, raggiunge invece il 50 percento. Fanno eccezione le donne quadro, per le quali la percentuale è notevolmente inferiore. Carolin Wolff dovrà saper aspettare, perché, per mettere in pratica i nuovi modelli, deve avvenire un cambiamento di mentalità nelle donne, negli uomini e a ogni livello. E anche il regolamento più innovativo e visionario può influenzare le preferenze individuali di ogni dipen-

Pro Familia risultava che nove uomi-

ne è totalmente diversa. Lavorando in un altro settore, è meno legata al lavoro di tutti i giorni. Il suo lavoro è concettuale e quindi può svolgerlo da casa più facilmente di una key account manager, che, in più, si sen- i dente solo fino a un certo punto.







Sensazioni ed emozioni a tutto tondo

IL GRUPPO MIBELLE SVILUPPA PRODOTTI PER LA CURA DEL VISO E DEL CORPO CHE RISPONDO-NO ESATTAMENTE ALLE NECESSITÀ DEI MERCATI. BASANDOSI SEMPRE SULLE SCOPERTE SCIENTI-FICHE PIÙ RECENTI. TENENDO SEMPRE PRESENTI I CAMBIAMENTI DEGLI IDEALI DI BELLEZZA, LE TENDENZE SOCIALI E GLI SVILUPPI DEL COMPOR-TAMENTO DEI CONSUMATORI.





La pelle ora può godersi tranquillamente il sole grazie ai tre prodotti anti-age di Sun Look che le garantiscono una protezione in modo mirata dai danni a lungo termine come l'invecchiamento cutaneo dovuto al sole o i radicali liberi. L'innovativa combinazione di principi attivi "SolarProtect-Complex" contenuta nella linea Sun Look anti-age è stata sviluppata apposta per la protezione solare secondo le ultimissime scoperte scientifiche.

Sun Look anti-age è disponibile in tutte le principali filiali Migros.

Diteci la vostra

Bulletin 1.13

Auguri di cuore!

Complimenti! Il nuovo Bulletin Forum elle è maneggevole e propone articoli interessanti. Mi piace davvero molto anche il sito internet.

Beatrice Weber, Oberglatt ZH



Complimenti per il nuovo Bulletin. La veste grafica è fresca e moderna, il contenuto è stimolante.

Walter Huber, responsabile dipartimento Industria, membro della direzione generale FCM

Sono molto felice che abbiamo una presidente centrale simpatica e capace, che il sito internet sia ora più moderno e che il Bulletin sia così interessante. Ho apprezzato soprattutto l'intervista a Brida von Castelberg. Non sapevo fosse la sorella del regista di gialli. L'ho scoperto grazie a Forum elle. La serie televisiva di Bella Block è la mia preferita. Purtroppo, ultimamente, gli episodi vengono trasmessi raramente. Non vedo l'ora di leggere il giallo di Brida von Castelberg. Complimenti, continuate così! Vi ringrazio molto.

Ruth Odermatt, Hünenberg ZG

Complimenti vivissimi per il nuovo Bulletin. Piace molto e viene letto con piacere. Dalle socie ho avuto solamente reazioni positive. Ci si sofferma anche sulla pubblicità che, secondo me, è un aspetto molto importante. L'intera struttura del Bulletin è chiara e compatta. Continuate così. È un piacere leggervi.

Odile Flück, Finanze, sezione Winterthur

Ho letto con attenzione il nuovo Bulletin. Vi faccio i miei complimenti per questo numero. È informativo e l'allettante veste grafica è davvero invitante. Complimenti per questa nuova pubblicazione. Sono davvero curiosa di vedere il nuovo numero. Vi auguro buona fortuna!

Marie Christen, assistente direzione e Amministrazione Cooperativa Migros Lucerna Sede Dierikon amministrazione Direzione e Amministrazione

In bocca al lupo per il nuovo Bulletin di Forum elle. Per la prima volta l'ho letto dall'inizio alla fine, imparando e scoprendo molte cose interessanti. Continuate così! Grazie a tutte le persone coinvolte nella sua creazione. Al prossimo numero!

Elisabeth Hübner, Fehraltorf ZH

Sono socia di Forum elle da alcuni anni. Vi faccio i miei complimenti per il nuovo Bulletin. La nuova veste grafica mi piace molto. Tutto è articolato con chiarezza e ben strutturato. Il contenuto è molto piacevole, anche grazie alle numerose foto che accompagnano gli articoli. Anche il nuovo formato mi piace molto. Non vedo l'ora che esca il nuovo numero!

Armida Bergantini, San Gallo

Ogni pezzo di pane è un regalo

In merito a «Dire no allo spreco di cibo»:

La rivista mi piace molto e la presentazione è coerente. Trovo però che sia peccato che Gabi Buchwalder non abbia dato più peso agli aspetti etici dello spreco di cibo. Secondo me, ai tempi in cui fu fondata la Migros, tutto ciò sarebbe stato impensabile, perché ogni pezzo di pane sarebbe stato un regalo. Siccome la nuova generazione di genitori ed educatori non si è dovuta confrontare in prima persona con la penuria di cibo, non sarà in grado di farla capire ai giovani. E le cose non potranno che peggiorare.

Ise Czamek, Walenstadt SG

www.mibellegroup.com

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 oppure chiamando la Service Line allo 0848 845 400.



Notizie

Esposizione

Sul cibo nel mondo

La mostra Wir essen die Welt presenta i diversi aspetti della produzione alimentare. I visitatori hanno modo di scoprire come si svolge la giornata di una coltivatrice di cacao in Honduras o di un'ingegnera agronoma indiana.

- > fino al 9 febbraio 2014 al Naturama di Aarau, poi in altre città svizzere.
- > www.wir-essen-die-welt.ch

Film

Cordata della solidarietà



Rope of Solidarity, il film di Gabriele Schärer in uscita nelle sale in autunno, è un toccante documentario sulle donne colpite dal cancro al seno. Nel 2011, cento malate di tumore provenienti da vari Paesi europei hanno scalato i 4162 metri del Breithorn, affrontando anche condizioni meteo difficoltose. Rispetto a quanto vissuto durante la malattia, come testimoniano molte di loro nel film, il tempo avverso è stato però irrilevante.

Economia

Largo alle donne



René Mägli, direttore della filiale di Basilea della società di trasporti marittimi MSC, non assume uomini. La sua agenzia dà lavoro a 100 donne. Secondo Mäggli reggono meglio allo stress, decidono più in fretta e sanno riconoscere le priorità. Non si fanno coinvolgere in giochi di potere e sanno ammettere le proprie lacune. Ogni dipendente decide quanto lavarare. Qui, le riunioni si tengono solo la mattina.

Internet

Giocatrici online

Secondo i ricercatori di mercato di Game Ad Net, in Germania circa 21 milioni di persone giocano in rete. Il numero delle donne, in continuo aumento, rappresenta il 45 percento dei giocatori. La stessa tendenza si riscontra oggi anche in Svizzera, come dimostrano le ricerche condotte, a Winterthur, dall'Università di Scienze applicate di Zuriqo.

Rete

6.9. 2013

Giornata del networking a San Gallo: www. networkingtag.ch

«Non dare troppo peso alle paure»

L'ex padre gesuita Lukas Niederberger sa bene cosa significhi doversi confrontare con decisioni difficili. Ora le sue esperienze di vita sono diventate un libro*.

Intervista Esther Girsberger

ignor Niederberger, nel 2007, dopo 22 anni, ha lasciato l'ordine dei gesuiti. Quanto è stato difficile prendere questa decisione?

Non è stato di certo facile. Ero sul punto di uscire dall'ordine già nel 2001, ma allora non avevo ancora il coraggio per osare un passo del genere e pagarne il prezzo. Sette anni più tardi, ho iniziato a non dare troppo peso alle paure. Inoltre, soffrivo troppo per quella situazione stagnante. E poi c'è stato il motivo che ha fatto scattare la molla.

Vale a dire l'amore. Ha quindi deciso di rinunciare a Dio per una donna?

Fosse davvero così, quella che allora era la mia compagna avrebbe dovuto essere Satana in persona. No, direi che si è trattato soprattutto di una decisione contro un modo di vivere ben preciso. L'amore è stato certamente l'apprezzato motivo che ha fatto scattare la molla. Continuo però a vivere la fede religiosa e la

spiritualità di Ignazio di Loyola, fondatore dell'ordine dei gesuiti. Anzi, forse oggi in modo ancora più concreto e autentico di quando appartenevo all'ordine.

I credenti hanno fede in Dio. Per loro è quindi più facile decidere per o contro qualcosa?

Non necessariamente. I credenti cercano di integrare la volontà di Dio nelle loro decisioni e di capire gli impenetrabili progetti divini per la loro vita e questo richiede uno sforzo supplementare. Per un credente, quando sente che la sua vita è in buone mani, prendere una decisione è più semplice. La fede aiuta addirittura ad avere meno paura della morte.

Come mi devo comportare quando vedo l'obiettivo ma non la strada per realizzarlo?

Spesso soppesiamo senza tregua le varie possibilità di scelta. Questo crea una sorta di tira e molla interiore, perché continuiamo a passare in rassegna argomenti pro e contro una determinata scelta. Questo è molto faticoso e non aiuta a prendere la decisione giusta. Consiglio quindi di praticare il «fare come se», un esercizio di Ignazio di Lovola risalente al 16esimo secolo. Per tre giorni, viviamo come se avessimo fatto la scelta A, prestando attenzione a come ci sentiamo, a cosa ci passa per la testa, agli stati d'animo, alle paure e ai sogni. Poi si ripete l'esercizio tenendo presente la scelta B. Di solito, questi giorni portano a distinguere chiaramente la direzione in cui si vuole andare e ad accumulare abbastanza segnali che ci permettono di prendere la decisione giusta.

Per gli anziani che hanno un ricco bagaglio di vita è più facile decidersi per o contro qualcosa?

Per le questioni di tutti i giorni per loro è più facile, in quanto, rispetto a un bambino che va all'asilo o a un adolescente, fanno più cose per abitudine. Inoltre, per natura, non devono più prendere decisioni sull'istruzione o sulla pianificazione familiare. Va però detto che anche per gli anziani può essere difficile decidere, ad esempio per quanto riguarda l'alloggio. In questo campo potrebbero avere meno margine di scelta, perché il ventaglio delle possibilità e le risorse per decidere si riducono. E poi ci sono domande che, quando si è giovani, si reprimono, mentre a una certa età diventano inevitabili, anche se esistono persone che, fino alla fine, evitano di affrontare temi quali il testamento, il testamento biologico, la donazione di organi, l'accompagnamento alla morte e il funerale.

Come si fa a decidere di fronte a temi del genere?

Come per altri temi. Durante i se
"«Am liebsten beides. Wie
dungen trifft», edizioni Po
minari, do il compito ai giovani di
cora tradotto in italiano).



Lukas Niederberger (49 anni) ha studiato filosofia e teologia. A vent'anni è entrato nell'ordine dei gesuiti, che ha lasciato nel 2007. In seguito, ha diretto l'assistenza ai richiedenti l'asilo del Canton Zugo ed è stato redattore per il bollettino parrocchiale del Canton Lucerna. Dal 2013, Niederberger è direttore della Società svizzera di utilità pubblica.

formulare l'obiettivo che si prefiggono nella vita in una frase, come potrebbe figurare nell'annuncio di morte o sulla lapide. Se sappiamo quale scopo abbiamo nella vita, disponiamo dei mezzi necessari per dare una risposta anche agli interrogativi più difficili.

*«Am liebsten beides. Wie man gute Entscheidungen trifft», edizioni Patmos, 2013 (non ancora tradotto in italiano).

Foto: Franca Pedrazza:

2.13 Forum elle Forum elle

La coppa gelato

BISOGNA-FESTEGGIARE-OGNI-SERATA-ESTIVA-COME-SE-FOSSE-L'ULTIMA



è facilissimo preparare dessert semre riusciti. Le tante varietà in vaschetta e in barattolo e i cornetti sanno infatti come esaudire ogni

> desiderio viziando te e i tuoi ospiti con ottimi ingredienti e squisita panna svizzera. Creazioni perfette per i mesi estivi: www.creme-d-or.ch

MIGROS M per il Meglio.

Cristallina come l'acqua

L'acqua minerale è una delle bibite più sane. Quella prodotta da Aproz per la Migros ha anche un occhio di riguardo per l'ecologia.

Testo Anette Thielert

ende bella la pelle, rassoda i tessuti e fornisce sostanze minerali. Non c'è quindi da stupirsi che l'acqua minerale figuri tra i dissetanti più amati. Ogni svizzero ne consuma 110 litri l'anno. Negli ultimi anni, la rinfrescante bevanda è diventata un oggetto culto. In alcuni ristoranti di lusso è addirittura comparsa la figura del sommelier delle acque minerali, che propone ai clienti le varie chicche da ogni angolo del mondo.

Non si tratta però di una tendenza ecologica. Invece di bere un prodotto estero, sarebbe infatti auspicabile privilegiare un'acqua indigena. Come ad esempio l'Aproz, prodotta dall'omonima azienda di Nendaz VS. leader nel mercato svizzero delle acque minerali, che appartiene al Gruppo Migros dal 1958. «La nostra acqua è particolarmente ricca di sostanze minerali, perché filtra per anni fra gli strati rocciosi, assorbendo > . Stéphane Métrailler è garante della qualità Aproz.

Le sorgenti distano solamente 1,8 chilometri dall'azienda.





Weihnachtsmärkte & Cityshopping

ARCOTEL CAMINO****

Modernes Erstklasshotel

• Fahrt im Comfort-Bus

• ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)

Zimmern.

mit elegant eingerichteten

Stuttgart

CHE 159.-

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

REISEDATEN WEBCODE cstut

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

HOTELS

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

HOTEL REGA***

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

München CHE 149.-Überschwängliche Lebensfreude und bayerische Gemütlichkeit:

München bietet unzählige Sehenswürdigkeiten, elegante Geschäfte

und exklusive Boutiquen. Am Abend locken Musical und Oper.

REISEDATEN WEBCODE cmuen

Tägliche Abfahrten vom 29.11. bis 18.12.2013

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

HOTEL GERMANIA***

Mittelklassehotel, zentrale Lage und zweckmässige Zimmer.

HOTEL DREI LÖWEN****

Modernes Erstklasshotel mit liebevoll eingerichteten Zimmern.



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

www.eurobus.ch

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

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	oro Weg 18	18



vom Spezialisten.

Buchen Sie jetzt: Weihnachtsmärkte Tel. 0848 000 212





così in modo naturale preziosi oligoelementi e sostanze minerali», spiega Stéphane Métrailler. Il 42enne lavora da Aproz quale garante della qualità. Assieme al suo team di otto persone, assicura che l'acqua minerale Aproz sia di qualità eccellente.

Eco, grazie al proprio raccordo ferroviario

Le sorgenti Aproz distano solamente 1,8 chilometri dall'azienda e dispongono da oltre 50 anni di un raccordo ferroviario proprio. Il 90 percento della produzione lascia la fabbrica sui vagoni merci FFS. Su rotaia i carichi raggiungono i centri di distribuzione nazionali, anch'essi collegati alla rete ferroviaria. Grazie al trasporto su rotaia, l'acqua minerale Aproz può vantare un ecobilancio migliore rispetto ai prodotti d'importazione.

La sostenibilità riveste un ruolo importante anche nella fabbricazione delle bottiglie. I contenitori vengono gonfiati sul posto e sono composti esclusivamente di PET. Un terzo viene addirittura prodotto con mate-



Un terzo delle bottialie Aproz viene prodotto con PET riciclato

riale riciclato. Inoltre, per risparmiare materiali, l'azienda produttrice di bevande cerca di ridurre costantemente il peso delle bottiglie. Nel 2012, sono state risparmiate ben 218 tonnellate di PET, pari al 5 percento. Per il bene dei consumatori e della natura.

Aproz esiste in tre varianti: Classic, molto frizzante, Medium, leggermente frizzante, e : Cristal, naturale

La nutrizionista Marianne Botta Diener spiega perché dovremmo bere acqua minerale.

A seconda della costituzione e del sesso, il nostro corpo è composto fino all'80 percento d'acqua, che eliminiamo di continuo. Non essendo in grado di produrla da solo, va assunta attraverso il cibo e le bevande.

Dovremmo assumere dai 2 ai 2.5 litri di liquidi al giorno. anche se oggi si riconosce che il fabbisogno di liquidi varia da persona a persona. La metà proviene da frutta, verdura e insalata. L'altra metà, ossia da 1 a 1,5 litri, va reintegrata bevendo. Chi non seque questa indicazione

rischia di ridurre le prestazioni sia fisiche sia mentali. La disidratazione può provocare stanchezza e mal di testa, ma anche ridurre le facoltà mentali e visive.

L'acqua rappresenta il modo di bere più intelligente, perché è priva di calorie e fornisce all'organismo sostanze minerali, in particolar modo calcio, importante per ossa, capelli e tessuti connettivi.

Una bottiglia da 1,5 litri di Aproz copre due terzi del fabbisogno giornaliero di calcio

e un terzo del fabbisogno di magnesio. Soprattutto coloro che non amano i latticini possono aumentare l'apporto di calcio assumendo molta acqua minerale.

È meglio scegliere l'acqua frizzante o quella naturale? Dipende da cosa cerchiamo. Se non vogliamo mangiare troppo, è indicata quella con le bollicine, perché dà un senso di sazietà. Se, invece, vogliamo che per pranzo i bambini mangino abbastanza, prima dovrebbero bere un bel bicchiere d'acqua naturale.





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 bimbi si divertono nel Club Pinocchio o nel laghetto balneabile. 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 del concorso su www.forum-elle.ch o su 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 per 2 a Savognin.

Rispondete alle domande sequenti:

- Quali due personalità hanno partecipato all'assemblea delle delegate 2013 di Forum elle?
 L Sadis/Solari F Jolie/Pitt G Leuthard/Leuenberger
- Quante socie conta Forum elle (stato 2012)?
 Q 20116 E 10116 U 5116
- Di quale impresa industriale Migros possono testare i prodotti le socie di Forum elle?
 I Bina T Mibelle P Aproz

Soluzione



Termine d'invio/condizioni di partecipazione: spedite la soluzione con la nota «Sono già socia di Forum elle» o «Desidero diventare socia di Forum elle e partecipare al concorso», con il vostro nome, cognome, indirizzo postale ed e-mail entro il 30 novembre 2013 a:

Savognin Tourismus im Surses, parola chiave, Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, o via e-mail a: 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 settembre 2013 sul sito di Forum elle o sul prossimo Bulletin di Forum elle (marzo 2014). La vincitrice del numero 1.13 è la signora Monika Derler-Bucher, Gartensiedlung 14, 8340 Eschlikon.

Impressum

Editore Forum elle, www.forum-elle.ch, organo della Migros non statutario, apolitico e aconfessionale **Totale responsabilità dei contenuti** Esther Girsberger, presidente centrale di Forum elle **Concetto e realizzazione** Corporate Publishing, Media Migros, 8005 Zurigo

