

Editorial

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

La plupart d'entre vous êtes membres de Forum elle depuis longtemps, et nous en sommes ravis. Vous vous souvenez donc sans doute de l'allure de notre Bulletin avant son relooking, il y a deux ans. Entre-temps, non seulement notre magazine se présente sous une nouvelle forme, mais son contenu a connu quelques adaptations. Il vous apporte notamment des informations sur le riche univers Migros et sur l'offre variée proposée par les sections de Forum elle.

Vous trouverez dans ce numéro un questionnaire.

Nous vous serions très reconnaissants de bien vouloir y consacrer quelques minutes et de nous transmettre vos appréciations et suggestions concernant le Bulletin. Ainsi pourrions-nous faire en sorte qu'il réponde encore mieux à vos attentes. Et pour vous remercier de votre aimable participation, nous tirerons six gagnantes au sort parmi les membres de Forum elle ayant répondu au questionnaire.

Vous trouverez également dans ce numéro du Bulletin une interview de Hedy Graber, responsable du Pour-cent culturel Migros. «La culture, c'est tout ce qui n'est pas la nature», nous dit-elle. Et comme vous pourrez le constater au fil de ces pages, Forum elle attache beaucoup d'importance à la culture.



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

Sommaire

02 *Forum*
La vie des sections
Adresses/Impressum

05 *Entretien*
Hedy Graber

09 *Dans l'air*
Questionnaire avec
prix à gagner
Gagnantes du concours
du Bulletin 2.2014

14 *Portrait*
Sœur Benedikta,
ermite dans les
gorges de Sainte-Vérène,
près de Soleure



19 *En bref*
Bon à savoir

Section Saint-Gall

Dans les coulisses du festival

Lors de sa 38^e édition, l'Open Air de Saint-Gall a une fois de plus attiré les foules l'été dernier. Il faut dire que le programme incluait de grosses pointures, telles que The Black Keys et Seed. Ce festival de musique est l'un des premiers et des plus importants du genre en Suisse. Et l'une des rares manifestations de plein air ayant bénéficié d'un temps clément l'été passé. En compagnie d'Adrian Schmid, l'un des organisateurs, huit membres de la section Saint-Gall ont fait le tour de l'enceinte du festival le samedi, jusque dans les coulisses. Et pour clore la visite en beauté, un apéritif leur a été servi dans la tente réservée aux VIP.



Isabella Reich, Beth Baumann, Elfi Haltinner et Ursula Müller à l'Open Air de Saint-Gall.

Tour de Suisse

Section Valais

Des menus sains, savoureux, et pas chers

Les gens se préoccupent de plus en plus de leur alimentation: ils la veulent saine et goûteuse. Une tendance confirmée par l'affluence à la sortie organisée par la section Valais fin octobre. Le groupe de cent vingt personnes s'est rendu au Simplon Center de Migros, à Glis, où Nicole Tschiemer, nutritionniste de Promotion Santé Valais l'a accueilli. Puis, elle a exposé de façon divertissante comment avoir une alimentation équilibrée

et savoureuse, tout en conservant la maîtrise de son budget. Et afin d'illustrer la théorie par des exemples concrets, les participantes ont ensuite été invitées à déguster des produits Délifit au restaurant Migros.

Le slogan publicitaire de Délifit invite à manger sain, même sur le pouce, pour être en forme toute la journée. La collation servie à quatre heures de l'après-midi permettait de commencer la soirée avec une belle énergie.

Section Lucerne

Traditions et métaphysique

À l'approche des fêtes de fin d'année, la section Lucerne a organisé une sortie à Sempach. Le guide Pirmin Lütolf a mené les participantes à travers les rues et ruelles, émaillant son discours de sympathiques anecdotes sur les coutumes locales de l'avenant et de Noël. Cette sortie s'est achevée autour d'un verre de vin chaud et d'amuse-gueule.

Un autre rendez-vous a permis de découvrir le monde de la numérogie. Et notamment ce qu'une date de naissance, soit une combinaison de chiffres donnée, peut révéler sur les points forts d'une personne et sur les défis auxquels elle est confrontée.



Les participantes découvrent l'aspect fascinant des chiffres.

Section Schaffhouse

Familiier, mais mal connu



L'humeur à bord du «Rhyfall Express» était plus joyeuse que la météo.

Les chutes du Rhin, tout le monde les a déjà admirées au moins une fois dans sa vie, surtout si l'on habite dans la région. En revanche, peu savent comment se sont formés les trous dans les rochers, ou comment s'est déroulée la visite de l'impératrice Sissi ou celle du tsar de Russie. Les membres de la section Schaffhouse qui ont participé à la sortie aux chutes ont obtenu des réponses à ces questions, et à d'autres, auprès de leurs trois guides. Le trajet depuis Herrenacker, effectué à bord du *Rhyfall Express* et incluant la traversée du pont sur la rivière tumultueuse, était spectaculaire.

Section Winterthour

En visite chez la section Bâle

Une excursion au parc Pré Vert de Münchenstein et une visite de l'école de chiens d'aveugles d'Allschwil: ce programme a convaincu beaucoup de membres de la section Winterthour à partir à la rencontre de la section Bâle, en septembre dernier. La présidente Meta Berger et la vice-présidente Isabelle Heiz les ont accueillis et accompagnés à travers le parc.



Une sculpture du parc Pré Vert de Münchenstein.

Section Vaud

Le vacherin et sa boîte

Des membres de la section Vaud sont partis, à deux occasions, à la découverte de l'histoire du vacherin au musée qui lui est consacré aux Charbonnières, dans la vallée de Joux. La dégustation de vacherin chaud leur a particulièrement plu. L'après-midi, l'excursion continuait de l'autre côté de la frontière, à la boissellerie de Bois-d'Amont, dans le Jura français. Un musée y témoigne du savoir-faire des artisans boisseliers ainsi que des techniques de fabrication des boîtes à vacherin. Ce programme a soulevé un tel enthousiasme que les inscriptions se sont faites sur liste d'attente et qu'il a été décidé de réitérer l'événement en 2015.

Section Tessin

Forum elle innove

Afin de se faire mieux connaître des jeunes femmes, la section Tessin a organisé, en novembre, une animation au restaurant Migros du centre commercial Serfontana, près de Chiasso. Les enfants étaient invités à confectionner eux-mêmes une pizza pendant que leurs mères faisaient tranquillement leurs courses. Un bonheur pour tout le monde!



Forum elle invite les enfants à faire une pizza.

Impressum

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

Au rythme de la nature.

JULIE VAN NELLE

«La culture, c'est tout ce qui n'est pas la nature»

Responsable de la division Culture et Affaires sociales de la Fédération des coopératives Migros, Hedy Graber participe à modeler le paysage culturel suisse. Elle nous parle ici d'aides financières, de quotas de femmes et de ses préférences.

Entretien Christina Gubler Photos Nathalie Bissig

Selon une enquête du Pour-cent culturel Migros de 2013, beaucoup voient dans la culture l'occasion d'apprendre quelque chose. Qu'avez-vous appris récemment lors d'une manifestation culturelle?

A un concert, la mezzo-soprano Elina Garanča n'a pas pu se produire pour cause de maladie. Vesselina Kasarova, une chanteuse que je ne connaissais pas, a remplacé la star lettone. Et la soirée a été sensationnelle! Cet épisode illustre le fait que l'impact d'un événement culturel peut être encore plus fort quand on s'ouvre à des choses nouvelles au lieu de se limiter à ce que l'on connaît.

Quelle est votre définition de la culture?

Comprise dans un sens très large, la culture, c'est tout ce qui n'est pas la nature. Dans l'optique du Pour- >



La nature sait ce qui est bon: nos vaches s'ébattent régulièrement en plein air et sont nourries essentiellement d'herbe fraîche, de foin et de céréales, provenant autant que possible de la propre exploitation. Rien d'étonnant donc à ce que notre fromage Bio ait un goût si naturel.

MIGROS

M comme Manger bio.

Une partie de

GÉNÉRATION M

Hedy Graber

est responsable de la division Culture et Affaires sociales de la Fédération des coopératives Migros (FCM), à Zurich, depuis 2004. A 53 ans, elle est chargée de la promotion culturelle à vocation nationale dans de nombreux secteurs: danse, théâtre, cabaret, littérature, cinéma, art, nouveaux médias, ainsi que les musiques classique, folklorique, jazz et pop. Avant d'occuper ce poste, Hedy Graber s'intéressait déjà à la culture. Elle a grandi à Lucerne et à Genève et étudié l'histoire de l'art, la littérature et la photographie. Ensuite, elle a travaillé en tant que commissaire d'exposition et directrice de la Kunsthalle Palazzo à Liestal et comme directrice du département d'art moderne chez Fischer, une galerie et maison de ventes aux enchères de Lucerne. Le Département de l'éducation de Bâle-Ville lui a également confié la conception et la mise en œuvre de projets culturels.

cent culturel Migros, l'éventail va des projets ayant trait spécifiquement à la culture régionale, pour laquelle s'engagent les dix coopératives, jusqu'aux projets nationaux d'envergure internationale. Nous ne faisons en outre aucune différence entre la culture populaire et celle qui s'adresse à un public d'initiés.

Vous disposez d'un budget annuel d'environ 30 millions de francs. Combien de demandes atterrissent sur votre bureau?

De nos jours, les demandes se font par voie électronique, et ce n'est pas moi qui les reçois, mais les différents services compétents. Chaque année, ce sont 2000 à 3000 demandes qui parviennent à la FCM. Les coopératives en traitent bien plus encore.

Quels sont les critères de sélection?

Pour les manifestations, par exemple, il faut présenter un budget réaliste. Et il faut aussi montrer que les manifestations en question sont capables de générer des recettes.

Et comment la qualité artistique est-elle évaluée?

Nos experts savent ce qui se fait de mieux dans leur domaine de spécialisation. Les demandes qui nous sont adressées doivent pouvoir concurrencer les meilleures réalisations. Bien sûr, il y a également un élément subjectif.

Privilégiez-vous des projets axés sur des thèmes intéressants du point de vue sociétal, comme les femmes ou la vieillesse?

La culture, telle que nous la comprenons et la soutenons, est toujours liée à des thèmes pertinents pour la société. Et nous abordons aussi ce genre de thèmes dans les projets que nous concevons nous-mêmes. C'est

le cas notamment de la plate-forme GrossmütterRevolution, dédiée aux femmes âgées engagées (*lire Bulletin 2.2014*), ou du réseau Tavolata, qui encourage la réunion de personnes autour d'un repas, ou encore du projet Générations au musée, qui favorise le maintien des liens entre les générations grâce à la culture.

Fixez-vous un quota de femmes dans vos actions de soutien?

Non. Nous partons du principe, qu'aujourd'hui, il va de soi que les femmes suivent des carrières artistiques et réussissent aussi dans ce secteur. Je suis moi-même marquée par l'image d'une femme qui a fait une carrière internationale dans les années 1940 et 1950 en ayant choisi un métier qui, à cette époque, était strictement un métier d'hommes: ma mère, qui a été la première femme cheffe d'orchestre de Suisse.

Vous êtes considérée vous-même comme l'une des femmes les plus influentes de Suisse.

Je suis responsable des projets nationaux du Pour-cent culturel Migros ayant trait à la culture et à la société. Le pouvoir de décision est toutefois réparti entre de nombreuses personnes.

Vous devez aussi être présente à des manifestations.

J'ai une règle en la matière: je passe une soirée par semaine à la maison. (*Rires.*)

Vous vous laissez alors tomber sur le canapé...

... et je lis un livre.

Où vous vous asseyez devant la télé et vous zappez?

Je n'allume presque jamais la télévision. Je préfère regarder un DVD

sur mon ordinateur, par exemple un épisode de la série policière *Borgen* ou *House of Cards*. Mais c'est très rare. Je vais aussi beaucoup moins souvent au cinéma qu'avant, car l'offre en événements culturels «live» est déjà si importante.

Trop parfois?

Il y a des jours où je suis fatiguée et je préférerais rentrer à la maison. Et puis, on se retrouve à un concert, on éteint son téléphone et, pendant deux heures, on ne peut rien faire d'autre que de regarder ce qui est proposé. C'est très stimulant, cela libère l'esprit et permet de s'évader complètement du quotidien.

A quel type de manifestations préférez-vous assister?

A tous! Un opéra, un concert de rock dans un petit club, une pièce de théâtre expérimental... Il n'y a que les événements de masse, comme les concerts au Hallenstadion, qui ne me plaisent pas trop.

Vous occupez votre poste depuis onze ans. Qu'est-ce qui a changé dans le paysage culturel suisse grâce aux aides?

Il y a un plus grand professionnalisme, et tout est connecté en réseaux. Le nombre des manifestations a aussi augmenté. L'offre est riche et variée. Elle ne se cantonne pas aux villes et ne s'adresse pas seulement à un public jeune ou élitaire. •

Hedy Graber ne croit pas aux quotas de femmes en ce qui concerne le soutien culturel. Pour elle, il est clair que les femmes sont représentées dans les métiers artistiques.



La nature est dans le pré.



Avec TerraSuisse, vous savourez le meilleur des fermes suisses. Les quelque 10 000 agriculteurs IP-Suisse s'engagent à pratiquer une

agriculture respectueuse de la nature et des animaux. Du bon air, beaucoup de liberté, des étables conformes à leurs besoins et une alimentation proche de la nature assurent le bien-être des animaux.

MIGROS

M comme **Monde durable.**

Une partie de

GÉNÉRATION M

Donnez-nous votre avis!

Qu'est-ce qui vous plaît ou vous déplaît dans le Bulletin de Forum elle? Dites-le-nous en répondant à notre questionnaire! A titre de remerciement, de super prix seront tirés au sort.

Illustrations illumüller



Participez et gagnez!
Découvrez les prix en page 12.

Intéressant et informatif?

Donnez-nous votre avis sur le Bulletin de Forum elle.

1. Comment trouvez-vous le Bulletin globalement?

Bien Pas mal Pas bien



2. La combinaison de textes est-elle bonne?

Oui Non

3. Quelles rubriques aimez-vous particulièrement?

Editorial Tour de Suisse
 Portrait Les sujets sur les femmes
 Entretien Quoi de neuf?
 Concours

4. Souhaiteriez-vous plus d'informations sur les manifestations des différentes sections, présentées à la rubrique «Tour de Suisse»?

Oui Non

5. De quel article paru ces deux dernières années vous souvenez-vous particulièrement?

6. Les prix à gagner sont-ils attrayants?

Oui Non

Ou le contraire?

7. Aimez-vous la mise en pages du Bulletin?

Oui Non Si non, pourquoi?



8. Aimerez-vous qu'il y ait plus de deux numéros par an?

Oui 3 4 5 6 Non

9. Proposez-vous à d'autres de lire votre exemplaire du Bulletin?

Oui Non



10. Lisez-vous l'éditorial, c'est-à-dire le mot de bienvenue de la présidente centrale figurant en page de couverture?

Oui Non

11. Aimerez-vous que le Bulletin ait plus de pages, c'est-à-dire plus d'articles?

Oui Non

12. Est-ce que le Bulletin vous manquerait si vous cessiez de le recevoir?

Oui Non

Un double gain!

Avec votre participation, vous nous aidez à améliorer encore le Bulletin de Forum elle et pouvez gagner de super prix.



1^{er} prix
Service de vaisselle Classic
pour 6 personnes,
48 pièces,
valeur Fr. 325.-



2^e prix: batterie de casseroles Antares
33 pièces avec couvercle, valeur Fr. 226.-



3^e prix: lot de verres Imperiale 18 pièces, valeur Fr. 160.20

4^e prix: liseuse électronique Sony
valeur Fr. 150.-



5^e et 6^e prix: 1 bon d'achat LeShop
valeur Fr. 100.-/
Fr. 50.-



Veuillez retourner le questionnaire dûment rempli à:
Forum elle, Secrétariat central,
Tannerstrasse 39, 5000 Aarau

Nom

Prénom

Rue, n°

NPA, localité

Date limite et conditions de participation:

Date limite de participation: 31 mai 2015. Les noms des gagnantes et les résultats du questionnaire seront publiés dans le numéro de septembre de Forum elle.

Les gagnantes seront tirées au sort et avisées par écrit. Les prix ne peuvent pas être convertis 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.

Gagnantes du concours du Bulletin 2/2014

Solution: Uri

1^{er} prix: bar à fondue/apéro valeur Fr. 990.-; Helen Graber, section Lucerne.

2^e prix: carrousel Delikat-Essig valeur Fr. 350.-; Helene Kupferschmid, section Soleure.

3^e prix: deux bouteilles de Balin 2010 valeur Fr. 86.-; Renée Salin-Yerly, section Fribourg.



Séduisent les plus clairvoyants: nos prêts hypothécaires avantageux.

Financez le logement de vos rêves avec nos taux d'intérêts attractifs. A découvrir dès maintenant sur banquemigros.ch/hypothèque-avantageuse

Ermite par vocation

Alors qu'elle était une épouse et une mère de famille heureuse, Franziska Sigel a décidé un beau jour de vouer le reste de sa vie à Dieu. Devenue Sœur Benedikta, elle occupe actuellement l'ermitage des gorges de Sainte-Vérène, près de Soleure.

Texte Anna Miller Photos Raffael Waldner

Elle arrive à pied dans la fraîcheur matinale. Avec le voile noir qui recouvre sa tête, ses joues rouges et ses chaussettes de laine, elle tranche au milieu des amateurs de nordic walking et des propriétaires de chien. Sœur Benedikta, gardienne de l'ermitage Sainte-Vérène, près de Soleure, depuis début juillet 2014, dégage une belle sérénité. Après l'agitation de la période de Noël, le calme est revenu. «Il y a eu beaucoup de gens au moment des fêtes de fin d'année», souligne-t-elle. L'atmosphère est toutefois restée paisible, favorable au recueillement. Sœur Benedikta avait commencé à se réjouir des semaines à l'avance. Son premier Noël à l'ermitage des gorges de Sainte-Vérène! Elle imaginait déjà le chemin bordé de lumières scintillantes, les chaleureuses mélodies, les chants entonnés avec les pèlerins.

Elle était préparée à l'affluence de visiteurs pour fêter la naissance de Jésus dans ce lieu de pèlerinage. Cela fait bien longtemps que Sainte-Vérène attire dans les gorges des centaines de croyants chaque

année. A Noël, bien sûr, mais aussi à Pâques et à la belle saison. Il faut pouvoir le supporter. La religieuse qui a précédé Sœur Benedikta a préféré partir après cinq années passées à l'ermitage, car elle trouvait qu'il y avait trop d'agitation. Parmi les candidats à l'ermitage, la commune de Soleure a donc cherché à recruter une personne «communicative». Ce qu'est Sœur Benedikta.

Entre la famille et Dieu

Sœur Benedikta raconte sa vie «d'avant», qui était bien différente: «J'étais heureuse avec mon mari et mes quatre enfants. Mais j'étais dans une sorte de quête. Et Dieu s'est adressé à moi.» Actuellement âgée de 51 ans, la religieuse née Franziska Sigel avait déjà plus de 30 ans le jour où elle entend une voix – qu'elle attribue à Dieu – lui demandant d'arrêter de travailler et de se mettre à prier. Baptisée au sein de l'Eglise réformée, elle s'est alors convertie au catholicisme, avant de se retirer dans un cloître, puis de revenir auprès de sa famille. Jusqu'au jour où elle a compris qu'il lui fallait «être

seule avec elle-même». En 2010, elle part s'installer dans les Grisons, dans un hameau de quarante âmes, où elle vit de dons. En 2011, elle prononce ses vœux, prend son nom actuel et couvre ses longs cheveux gris d'un voile noir. Le 28 juin 2014, Sœur Benedikta emménage à l'ermitage Sainte-Vérène. Son ex-mari porte son lit dans sa chambre. La première nuit qu'elle passe dans la forêt, une tempête se lève. Malgré les fortes rafales de vent et l'obscurité ambiante, Sœur Benedikta n'a pas peur. Depuis lors, la petite maison de l'ermitage est son chez-soi pour toujours ou «jusqu'à ce que Dieu me jette dehors», comme elle dit.

Au service des pèlerins

Sœur Benedikta a fêté Noël dans les gorges de Sainte-Vérène, loin de sa famille. Mais elle ne trouve pas ça triste, et sa famille non plus. «Avant, nous fêtions Noël tous ensemble, et à cette occasion, nous invitions des étrangers à notre table. Nous n'étions jamais seuls. Et aujourd'hui, eh bien, je suis ici, avec les gens.» Son mari et ses quatre enfants ont travaillé à Noël. «Comme ça, ils ont pu être auprès des gens, comme je le suis ici.»

Sœur Benedikta est là pour les pèlerins de passage. Elle balaie le sol des deux chapelles, celle dédiée à sainte Vérène et celle dédiée à saint Martin. Elle nettoie les restes de cire des bougies, remet des bougies neuves à l'attention des pèlerins qui espèrent que Dieu exaucera leurs prières. Levée à 5 heures du matin, Sœur Benedikta commence sa journée par des prières, puis à 8 heures, elle prie de nouveau. Elle aime cette continuité. Rencontre, repli, conversations avec des pèlerins, psaumes chantés, prières silencieuses, prières prononcées à haute voix, collecte des déchets sur les chemins fores-



Sœur Benedikta a été choisie en juin 2014, parmi 119 candidats et candidates, pour garder l'ermitage de Sainte-Vérène.

tiers, entretien du jardin devant la maisonnette. Travailler ici exige une certaine dose d'humour. «Parfois, les gens me regardent comme si j'étais une attraction touristique.»

Les gorges sont néanmoins un lieu de rencontre, affirme-t-elle de sa voix chaude avec un fort accent bernois. Elle le savait bien. Voilà longtemps qu'elle n'avait pas eu de téléphone ni d'adresse e-mail. Mais les temps changent. Pour une ermite aussi. Aujourd'hui, les gens veulent quelquefois pouvoir parler de leurs



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.

Des soins du visage hautes performances pour peaux sensibles, enrichis en delisens™

Zoé Ultra Sensitive est une ligne de soins du visage spécialement formulée pour les peaux sensibles et sujettes aux irritations. Toutes les formules enrichies en delisens™, un principe actif innovant qui renforce les épidermes sensibles et restaure la fonction barrière de la peau. Exempts de parfum, de conservateurs et de colorants, tous les produits Zoé Ultra Sensitive sont certifiés par **aha! Centre d'Allergie Suisse** et donc parfaitement adaptés aux personnes souffrant d'allergies cutanées. Zoé Ultra Sensitive est disponibles dans tous les grands magasins Migros.

www.mibellegroup.com



problèmes par e-mail. Pour Sœur Benedikta, rétrospectivement, tout semble avoir un sens: son besoin de calme et de solitude, de se sacrifier pour les autres, ce sentiment de vide qu'elle a ressenti durant des années, alors qu'elle avait tout. «Ici, mes talents peuvent s'épanouir. Je peux peindre, je peux être extravertie, tout semble être bien, correct, explique la religieuse. Je peux donner du courage aux gens, les reconforter. C'est pour cela que je suis ici.»

Retraite spirituelle hivernale

Les enfants de Sœur Benedikta lui rendent régulièrement visite. Ensemble, ils rient, ils cuisinent, ils préparent des escalopes à la crème avec des nouilles, l'un de leurs plats préférés. Un plat qu'elle servait souvent quand elle habitait encore avec sa famille. Leur maison était ouverte à tous. A midi, il y avait toujours des enfants qui venaient se joindre à eux pour manger. Le principal était de s'intéresser aux autres.

Jusqu'à l'approche des fêtes de Pâques, Sœur Benedikta va, quant à elle, concentrer son attention sur Dieu et sur elle-même. Les chapelles sont fermées durant les mois d'hiver. «J'observe alors davantage le silence et me consacre plus à la prière», précise-t-elle. De cette façon, elle aura de nouveau de l'énergie pour les pèlerins lorsqu'ils seront de retour, au début du printemps, et pour se préparer pour la prochaine grande fête chrétienne: Pâques. «Cette fête aura une dimension spéciale pour moi, car c'est la première fois que je la célébrerai dans les gorges.» Sœur Benedikta prend les choses comme elles viennent. «Je sais seulement qu'il y aura beaucoup de bougies allumées dans les chapelles.» Elle se réjouit déjà de cette fête à venir et du retour du printemps. •

Les chapelles sont fermées jusqu'en mars. D'ici là, Sœur Benedikta observe le silence et se consacre à la prière.



Franziska Sigel devient Sœur Benedikta

Franziska Sigel est née à Berne en 1963. Elle a été mariée et est mère de quatre enfants. En 2011, elle a décidé de devenir ermite et a pris le nom de Sœur Benedikta. En 2014, elle s'est portée candidate pour remplacer Verena Dubacher à l'ermitage de Sainte-Vérene, près de Soleure. Aidée de son ancien mari et de ses enfants, elle a emménagé dans la petite maison de l'ermitage fin juin 2014. Les tâches de Sœur Benedikta incluent l'entretien des deux chapelles et de leurs alentours ainsi que l'accueil des pèlerins.

oekom Rating 2015:

Migros n° 1 mondial des détaillants durables.

Nous promettons à Manon d'investir un milliard de francs pour les loisirs, la formation et la culture d'ici 2020.

Grâce au Pour-cent culturel Migros et à son sponsoring, Migros apporte une contribution importante sur le plan social et culturel – tout à fait dans l'esprit de son fondateur Gottlieb Duttweiler. 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.

Quoi de neuf?

Salon professionnel

Affaires de femmes

Des femmes représentant de petites et moyennes entreprises exposeront de nouveau leurs produits et prestations de service au troisième salon Women's Expo Switzerland, à Zurich. Objectif de cette manifestation: créer la plus importante plate-forme d'encouragement à la collaboration entre femmes. D'une part, en permettant le contact avec le public, de l'autre, en favorisant le réseautage.

> **Women's Expo Switzerland, Halle 9, Messe Zurich, Thurgauerstrasse 11, 8050 Zurich, le 29 mars 2015, womenexpo.ch**

Carrière scientifique

Physicienne au top

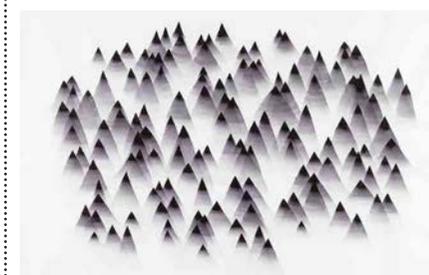


Fabiola Gianotti, 52 ans, a étudié la physique des particules à Milan.

Pour la première fois, une femme a été nommée à la tête du CERN, le laboratoire de physique des particules basé à Genève. Il s'agit de la physicienne italienne Fabiola Gianotti, désignée par le magazine «Forbes» comme étant l'une des cent femmes les plus influentes du monde. Elle prendra ses fonctions au 1^{er} janvier 2016.

Exposition d'art

Tableaux et objets



Des aquarelles signées Andrea Heller au Musée Franz Gertsch.

Dans le cadre de sa série d'expositions d'art contemporain présentées dans un espace dédié, le Musée Franz Gertsch, situé à Burgdorf (BE), présente des travaux sur papier et des objets en verre signés Andrea Heller. Agée de 40 ans, Andrea Heller est originaire de Zurich, mais elle vit et travaille aujourd'hui à Evilard et à Bienne.

> **Andrea Heller**
Musée Franz Gertsch
Platanenstrasse 3, 3400 Burgdorf
Du 4.7.2015 au 8.11.2015

Marque honorifique

Baptême d'astéroïde

Un astronome de l'observatoire Eschenberg, près de Winterthur, rend hommage à Elisabeth Buser, elle-même de Winterthur, en donnant son nom à un astéroïde qu'il a découvert. Elisabeth Buser s'est distinguée pour son engagement auprès des réfugiés depuis plus de dix ans.

Le chiffre

30,6

ans. Tel est l'âge moyen des Suissesses mariées au moment de la naissance de leur premier enfant. En 1950, les Suissesses avaient en moyenne 26,8 ans lorsqu'elles devenaient mères. Un âge qui a diminué au cours des deux décennies suivantes, avant de remonter dans les années 1970. En 1979, l'âge moyen lors de la naissance du premier enfant était de 26,3 ans, et de 28,9 ans en 2001.

Source:
Office fédéral
de la statistique

DES RECETTES POUR TOUTE L'ANNÉE

12 mois de bon goût

Avec un abonnement d'une année à Cuisine de Saison, l'inspiration s'invite à table.

Commandez sans plus attendre un abonnement d'une année (12 numéros) pour seulement Fr. 39.- et en remerciement, nous vous offrons cet ensemble de 3 ustensiles de cuisine.



Votre
cadeau

COMMANDEZ UN ABONNEMENT À CUISINE DE SAISON!



OU, je commande un abonnement d'une année à Cuisine de Saison (12 numéros) pour seulement Fr. 39.- et reçois en plus trois ustensiles de cuisine.

La facture est à envoyer à:

Prénom _____

Nom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

E-mail _____

80068226

Envoyez ce bon de commande à: Cuisine de Saison, Service des abonnements, Case postale, 4800 Zofingen, ou passez directement commande au 0848 877 848. Cette offre est valable jusqu'au 31.5.2015 pour tout nouvel abonné résidant en Suisse. Le cadeau sera envoyé après réception du paiement.

cuisine de saison
www.cuisine.ch