



WALLIS

Kurse für Leute 50+

Hadern wir nicht mit dem, was nicht zu ändern ist. Die Klubschule bietet für jeden den passenden Kurs. Die qualifizierten Kursleiter helfen, damit man sich gesund und aktiv fühlt. Wer auch mit über 50 fit bleiben möchte, wird sicher an folgenden Kursen interessiert sein:

Sanfte Gymnastik:
Montag, 19.30 Uhr



Aqua Fit: Mittwoch, 19.30 Uhr
Rückengymnastik: Montag, 19 Uhr
Fitgym 45+: Donnerstag, 20.10 Uhr
Qi Gong 50+: Donnerstag, 10 Uhr
Yoga 60+: Montag, 15 Uhr
Schüssler Salze: Freitag oder Montag

klubschule Klubschule Migros, Belalpstrasse 1,
3900 Brig, 027 720 66 50,
MIGROS www.klubschule.ch



Wenn Forum elle zu einem Anlass lädt, ist das Interesse jeweils gross: Im Bild am Ausflug zur Elsa, wo Milchprodukte der Migros hergestellt werden.

Flexibler Verein für Frauen

Das Angebot von Forum elle ist extra auf Frauen zugeschnitten. Drei Oberwalliserinnen sagen, was das Beste am Verein ist.



Der Oberwalliser Vorstand von Forum elle mit der Zentralpräsidentin Esther Girsberger (Zweite von links).

Viele Vereine in der Schweiz klagen über mangelndes Interesse. Wer schon einmal einen Anlass von Forum elle besucht hat, weiss, dass das dort kein Problem ist. Im Gegenteil: An die 100 Frauen kommen jeweils, wenn

der Vorstand um Präsidentin Marliese Zurwerra zum monatlichen Vortrag lädt.

Auch Liliane In-Albon aus Brig lässt sich die Vorträge nicht entgehen, sofern sie es sich zeitlich einrichten kann. Selbst, wenn der Inhalt sie vermeintlich

nicht betrifft wie der Vortrag zum Thema «Grossmütter – der vierte Lebensabschnitt». «Ich dachte, ich sei noch zu jung dafür», erzählt die 52-Jährige. Sie ging trotzdem hin. Gleich zu Beginn habe die Vortragsleiterin gefragt: Wisst ihr



Einmal einem Weinbauern über die Schulter schauen: Die Forum-elle-Frauen hatten in Salgesch die Gelegenheit dazu.

noch, wie das erste Bild aussah, das ich euch zeigte? «Ich hatte keine Ahnung und dachte, vielleicht bin ich hier doch nicht so falsch», erzählt Liliane In-Albon und lacht.

Jeden Monat einen interessanten Vortrag

Sie ist eine von rund 300 Oberwalliserinnen, die bei Forum elle dabei sind, genauso wie ihre 77-jährige Mama Marie Scotton. Diese nimmt ebenfalls an fast jedem Anlass teil – besonders gerne am ungezwungenen Jassnachmittag, den Forum elle fast jeden Monat veranstaltet. Anmelden ist nicht nötig. «Das ist super an Forum elle. Man kann einfach mitmachen, wenn man Zeit hat, ganz ohne Verpflichtung», sagt Liliane In-Albon.

Das ist nicht nur für Mütter mit kleinen Kindern ideal, sondern auch für engagierte Grossmütter wie die 64-jährige Claudia Schmid aus Visp. Fast 25 Jahre arbeitete sie in der Migros. Nun ist sie pensioniert und seit Kurzem Mitglied bei Forum elle. «Am meisten interessiere ich mich für Vorträge zu leichteren Themen», sagt sie. Die Vorträge dauern jeweils eine knappe Stunde. Dieses Jahr konnten die Forum-elle-Frauen unter anderem etwas erfahren zu den Themen «Heilkräuter», «Gebärdensprache» oder «Haushaltsgeld».

Neben den Vorträgen, Jassnachmittagen und dem traditionellen Lotto im November zählen die Ausflüge zu den Höhepunkten im Vereinsjahr von Forum elle. Immer geht es an einen neuen Ort. Mal können die Frauen einem Weinbauern über die Schulter schauen, ein anderes Mal im Bundeshaus parlamentarische Luft schnuppern oder ein Migros-Unternehmen wie die Bischofszell Nahrungsmittel AG (Bina) besuchen.

Forum elle: Der Verein für Frauen jeden Alters

«Ausflüge wie diese finde ich besonders spannend. Als Migros-Kundin interessiere ich mich sehr dafür zu erfahren, woher die Lebensmittel kommen», sagt die 45-jährige Eveline Venetz aus Gamsen, eine der jüngeren Frauen bei Forum elle, und ergänzt: «Ich fände es super, wenn noch mehr Frauen in meinem Alter mitmachen würden.»

Der Verein Forum elle ist der Verein der Migros-Genossenschafterinnen und steht Frauen jeden Alters offen. Der nächste Anlass steht kurz bevor: ein Vortrag zum Thema «Heilkräuter verarbeiten und verwenden». Das Programm für das Vereinsjahr 2014 wird in den nächsten Wochen aufgeschaltet auf forum-elle.ch/sektionen/wallis-oberwallis/.

Text: Denise Jeitziner

Adressänderungen: nur noch der Post melden. Die Zeitung wird dann automatisch an die neue Adresse geliefert. **Abonnentenservice:** MIGROS WALLIS, 1920 Martigny, Tel. 027 720 42 59. **E-Mail:** mitglieder.register@migrosvs.ch www.migroswallis.ch

Die Geschäfte im «M Central»

Das «M Central» wird folgende Geschäfte beinhalten: Alpi Gelateria, Au Rubis, Berdoz Optic, Black Out, Camaïeu, Candy Shop, Chicorée, Denner, Depot, Dosenbach, Florissimo, Gidor, Iannalfo & Scariglia, Import Parfümerie, John Torino, Mall Café, Melectronics, Migros, Migros-Restaurant, Minit, Naville, +(S) accessories, Subway (Eröffnung demnächst), Sun Store, Yendi, Zebra

www.mcentral.ch



Das Migros-Einkaufszentrum in Monthey ist



Innerhalb von zehn Monaten wurde die Migros

Für mehr Leben in Monthey

Die Stadt im Chablais steht vor der Vollendung eines grossen Bauprojekts: Des «M Central».



ab dem 13. November mit dem «M Central» verbunden.

Wie kann eine Stadt ihre Attraktivität steigern? Indem sie sich um ein genug grosses Wohnungsangebot bemüht, das Geschäftgefüge angemessen weiterentwickelt und für ein belebtes Stadtzentrum sorgt. Für Monthey ist das schon lange eine klare Sache, und die Bevölkerung kann sich darauf freuen, dass ein Projekt endlich beendet wird: Das «M Central» wird seine Türen offiziell am Mittwoch, 13. November, öffnen.

«M Central»: Die Lösung, um das Zentrum zu stärken

Das «M Central» ist die Reaktion auf folgende Erkenntnis: Die Strasse, die das Stadtzentrum mit dem Bahnhof verband, erweckte den Eindruck eines Lochs im Stadtgefüge. Nahm die Anzahl Geschäfte am Rande der Stadt zu, so litt das Zentrum unter dem gegenteiligen Effekt. Daher entschied die Gemeinde, die Belebung des Zentrums voranzutreiben und sie konsequent zu entwickeln.

In Zahlen bedeutet das «M-Central»-Projekt 4750 Quadratmeter Gewerbefläche, 130 Wohnungen, 1300 Quadratmeter Bürofläche und ein öffentliches Parking mit mehr als 200 Parkplätzen. Der Komplex beinhaltet zwei lang gezo-

gene Gebäude und grenzt an seiner Ostseite an das Migros-Einkaufszentrum. Die Migros Wallis, die nicht auf der Liste der Investoren figuriert, hat mit grosser Begeisterung auf das Projekt reagiert. Zum Beweis hat die Genossenschaft ihre Räumlichkeiten renoviert, um sie den neuen Gewerbeflächen von «M Central» anzupassen.

Fünfzehn weitere Geschäfte dank Verbindung zum «M Central»

Die Renovation des 1985 erstellten Migros-Gebäudes dauerte gerade einmal zehn Monate. Der Supermarkt zeigt sich jetzt von seiner schönsten Seite und ist gemäss neusten Migros-Standards eingerichtet. Die zahlreichen Veränderungen waren auch ein Anlass für den Umzug des Melectronics-Fachmarkts. Befand er sich vorher im Supermarkt selber, wurde er jetzt hinausgezögelt und hat seine eigene Ladenfläche am Eingang des Zentrums. Nebenan befindet sich das ebenfalls neu renovierte Migros-Restaurant. Die moderne und stimmungsvolle Einrichtung lädt zum gemütlichen Zusammensein ein.

Da das ganze Zentrum neu gestaltet worden ist, präsentieren sich auch die anderen Geschäfte neu. Die Migros zählt heute vier Partner, aber ab dem 13. November wird das Einkaufszentrum mit dem «M Central» und seinen fünfzehn Geschäften (Box links) verbunden sein.

Ein neues Gesicht für die Klubschule

Nur ein paar Schritte entfernt, gleich oberhalb der Geschäfte, wird ein weiterer Umzug vorbereitet. Ab Montag, 18. November, wird die Klubschule Migros in den funkelneuen Räumlichkeiten zu finden sein. An ihrer alten Adresse am Stadteingang wurde es zu eng. Auf der mehr als 600 Quadratmeter grösseren neuen Fläche kann die Institution mehr Kurse als vorher anbieten.

Text: Mélanie Zuber



in Monthey total renoviert.



Blick ins neu gestaltete, stimmungsvolle Migros-Restaurant.