



NEUCHÂTEL-  
FRIBOURG

### Petit délice estival

Si vous aimez la mozzarella, vous allez craquer pour ce gobelet de 150 grammes. Présenté avec 25 grammes de marinade aux tomates et aux herbes, il suffit de le secouer pour que les petites boules se nappent de cette sauce aromatique. Fabriquées à base de lait suisse, les mozzarelline marinées agrémenteront vos salades estivales ou vos apéritifs. Pratique par sa taille, vous pourrez l'emporter partout. Goûtez cette nouveauté sans plus attendre!



Le gobelet  
de 150 g  
à CHF 2.90

# Découvrir et partager au féminin

Forum Elle, l'association des coopératrices Migros, réunit à ce jour en Suisse plus de dix mille membres.

**S**eize ans qu'elle fait partie de Forum Elle. «Ma mère était membre et très heureuse des rencontres qu'elle y faisait», confie Marie-Claire Künzi, présidente de la section neuchâteloise depuis 2003.

Rencontre avec une femme dynamique qui aime l'échange et les découvertes.

**Marie-Claire Künzi, qu'est-ce que Forum Elle?**  
C'est l'association suisse des coopératrices créée en 1957 par Gottlieb Duttweiler. Appelée aujourd'hui Forum Elle, elle réunit des consommatrices appréciant les valeurs de Migros et qui se retrouvent régulièrement pour toutes sortes d'activités.

#### Quel genre d'activités?

Marches, conférences, balades en Suisse, journées à thèmes. Le programme est varié et chacune y trouve son compte. Le jeudi après-midi, nous jouons aux cartes ou au scrabble dans les locaux de l'Ecole-club à Neuchâtel. Il existe aussi une section fribourgeoise présidée par Blandine Simon.

#### Pourquoi devrait-on en faire partie?

Pour sortir de chez soi, faire des rencontres. Et découvrir les entreprises Migros, dont nous organisons régulièrement des visites. Fabrique de chocolat,



Marcelle Junod (à g.), directrice de la coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg en compagnie de Marie-Claire Künzi, lors de l'assemblée de Forum Elle du 21 mars 2013.

encavage de fromages, c'est très intéressant. Et agréable de se retrouver entre copines.

#### Comment y adhérer?

C'est très simple. L'inscription peut se faire directement sur le site internet [www.forumelle.ch](http://www.forumelle.ch). Il suffit de remplir le

formulaire en ligne. Le 5 juin prochain, nous organisons une journée nationale et irons à la rencontre des clientes dans différentes filiales Migros afin de leur expliquer cet important mouvement suisse.

Texte: Maude Righi  
Photo: Monique Jüni

# Senteurs pour petits bonheurs

Les parfums d'ambiance Natura Day sont naturels et vous assurent d'inoubliables expériences olfactives.



Des fragrances délicates pour créer des ambiances tout en respectant la planète.

**B**ruit, stress, pollution. Aujourd'hui, les agressions viennent de toutes parts. Alors, comme pour mieux se protéger, chacun se crée ses petites bulles de bien-être. Et pourquoi pas un instant de calme, bercé par de doux effluves? Lavande, orange, cannelle, vanille, musc... Tout un monde d'odeurs que Natura Day réinvente en créant des parfums naturels. Pour habiller son intérieur, encenser un moment particulier. Ou s'évader... Senteurs de vacances, d'enfance.

Les produits Natura Day sont à base de composants naturels et réalisés de manière artisanale. Tous les ingrédients sont sélectionnés soigneusement, les différentes formules étudiées et conçues exclusivement en Europe. Alliant qualité suisse et design italien, les parfums

sont subtils et présentés dans des petits flacons avec un mignon petit ruban.

## Une gamme variée et élégante

Cinq lignes de senteurs permettent de créer toutes sortes d'atmosphères. Dans son assortiment, Natura Day propose des fragrances naturelles, des essences de fruits ou de fleurs et des huiles essentielles aux propriétés calmantes ou stimulantes. Les produits sont disponibles sous différentes formes : diffuseurs à bâtonnets, bougies, sprays ou encore encens, tous très élégants. Sans oublier la petite pochette qui embaume l'armoire ou le sac à main. Des parfums délicats qui agrémentent naturellement et simplement le quotidien.

Texte: Maude Righi



La citronnelle fait fuir les insectes.

## Le moustique, cet intrus

L'été arrivé, voilà le moustique. Natura Day crée une ligne Citronnelle de Java qui permet de se débarrasser naturellement de ce terrible insecte. Lui qui peut vous gâcher une soirée au clair de lune, une grillade au jardin et même, sacrilège suprême, vous empêcher de dormir. Sans parler de ses maudites piqûres! Au prochain bzzz, pensez Natura Day!

**Adresse:** Société coopérative Migros Neuchâtel-Fribourg, Case postale 114, 2074 Marin-Epagnier, tél. 058 574 81 11.

**Changements d'adresse:** les changements d'adresse sont à communiquer à la poste. Le journal suivra automatiquement à la nouvelle adresse.

**Abonnement à «Migros Magazine»:** 058 574 83 37, registre.mnf@gmnefr.migros.ch

# Apprivoiser les langues de manière ludique

S'adonner à des activités récréatives tout en apprenant l'allemand et l'anglais quand on est ado, c'est possible grâce à l'Ecole-club.

**A**pprendre la langue de Goethe et celle de Shakespeare de façon pragmatique, telle est la visée de cette semaine en immersion proposée pour la seconde fois par votre Ecole-club.

L'expérience tentée l'an passé s'étant avérée plus que positive, elle est rééditée cet été à La Chaux-de-Fonds, Neuchâtel et Fribourg.

## Oser s'exprimer sans crainte

Les données sont simples: le programme est destiné aux ados entre 12 et 14 ans qui souhaitent mettre en pratique leurs connaissances scolaires et passer par la même occasion du bon temps. Tout est mis en œuvre pour leur permettre d'oser s'exprimer en toute liberté en allemand et en anglais sans craindre de commettre des erreurs, dans une atmosphère détendue où la faute a sa place et permet de progresser.

## De nombreuses activités créatrices proposées

Défais de toute appréhension, les jeunes pourront ainsi vaquer à diverses occupations comme la cuisine, la créativité, des jeux, des promenades, mais aussi la création de leurs albums photos, tout en développant de nouvelles aptitudes linguistiques.

Ils se surprendront alors à utiliser oralement ce qu'ils ont appris quelques années plus tôt sur les bancs d'école, mus par cette nouvelle confiance en eux et le plaisir de créer des amitiés nouvelles. Une semaine en immersion totale au terme de laquelle ils pourront clamer haut et fort: «Yes we can»!

Texte: Pascal Vuille  
Photos: Kost



Apprendre une langue sans s'en rendre compte en se focalisant sur une activité exercée entre amis.

## Dates et lieux

- **La Chaux-de-Fonds:** du 8 au 12 juillet et du 5 au 9 août
- **Neuchâtel:** du 15 au 19 juillet et du 12 au 16 août
- **Fribourg:** du 5 au 9 août (seulement l'allemand)

**Sur internet:** [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch) – mots-clés: «semaine immersion» – «allemand», «anglais».

**Vos contacts:** pour Neuchâtel et La Chaux-de-Fonds: Sheilaja Juillard au 058 568 83 84.  
Pour Fribourg: Stefano Mordasini au 058 568 82 78.