



Die Frauenorganisation der Migros
L'organisation féminine de Migros
L'organizzazione femminile della Migros

NEWSLETTER PRINTEMPS 2013

Chères membres de Forum elle, chères lectrices et chers lecteurs

La nouvelle Newsletter de Forum elle est enfin arrivée! A l'instar du Bulletin, qui a fait peau neuve à la suite d'une refonte complète, sa formule revisitée s'inscrit dans le prolongement du relooking de notre site Internet. En effet, ce dernier a lui aussi fait son toilettage de printemps afin de vous offrir encore plus de convivialité. Forum elle s'affiche désormais au travers d'une identité visuelle moderne, uniformisée et résolument dans l'air du temps!

A l'avenir, votre Newsletter vous informera quatre fois par an sur les dernières nouvelles en provenance du comité central, sur les événements prévus par les sections ainsi que l'actualité liée à la Fédération des coopératives Migros. Vous continuerez à y trouver des conseils pertinents dispensés par des expertes dans leur domaine.

N'hésitez pas à recommander la Newsletter à vos amies et connaissances! Pour devenir membre ou modifier son profil, il suffit de se rendre sur le site www.forum-elle.ch. La procédure est simple et rapide!

Nous vous souhaitons une agréable navigation, riche en découvertes!

Sincèrement vôtre,
Forum elle



Lunch Break – le nouveau cycle de conférences

Depuis le début de l'année, Forum elle propose en exclusivité aux collaboratrices de la Fédération des coopératives Migros un cycle de conférences unique: une fois par mois, le siège zurichois de la FCM accueille le «Lunch Break» dans ses locaux situés à la Limmatplatz. Les membres de Forum elle sont bien évidemment les bienvenues.

La pause de midi est ainsi mise à profit pour débattre de sujets de société variés, avec une conférence assortie d'un repas debout. En juin, Françoise et René Egli reviendront sur les circonstances les ayant conduits à élaborer le célèbre principe LOL²A tout en expliquant comment appliquer cette formule magique pour s'assurer le succès.

Les conférences du «Lunch Break» se déroulent les lundis, de 12 à 13h30. La participation, en-cas inclus, s'élève à 20 francs pour les collaborateurs de la FCM, et à 10 francs pour les membres de Forum elle. Continuer pour afficher le programme.

Suite



Journée Forum elle du 5 juin 2013

Le 5 juin 2013 se déroulera une grande journée dédiée à la promotion de notre organisation. Les membres des différentes sections de Forum elle investiront ce jour-là plusieurs magasins Migros pour afficher leur présence dans toute la Suisse. Ces ambassadrices profiteront de l'occasion pour informer les passantes et les passants sur l'organisation féminine de Migros. Les nouveaux membres sont toujours les bienvenus! Pour savoir où Forum elle mènera des opérations ce jour-là dans votre région, rendez-vous quelques semaines avant le 5 juin sur notre site Internet ou consultez votre Migros Magazine.

[Accès au site Internet de Forum elle](#)



56^e assemblée des déléguées à Bellinzone

Le mardi 7 mai 2013 à Castelgrande, Bellinzone, la conseillère d'Etat tessinoise Laura Sadis tiendra une allocution de bienvenue à l'ouverture de la 56^e assemblée des déléguées de Forum elle. Parmi les points inscrits à l'ordre du jour figurent notamment des approbations ainsi que le renouvellement du comité central. Un exposé de Marco Solari sur le thème: «Bridier ou encourager: les structures entravent-elles les initiatives personnelles?» couronnera la journée. Continuer pour afficher le programme détaillé de l'assemblée des déléguées de Forum elle.

Suite



Le nouveau Bulletin

Avez-vous déjà découvert notre Bulletin dans sa nouvelle mouture? Edité dans un format plus petit, il se glisse désormais aisément dans un sac à main. Son contenu a également été révisité. «A l'avenir, nous souhaitons aborder plus de sujets intéressant plusieurs générations», déclare la présidente centrale Esther Girsberger dans l'éditorial. Dans l'interview à lire en page 5, elle a recueilli les propos de Brida von Castelberg, ex-médecin-chef à la clinique pour femmes de l'hôpital communal de Triemli (Zurich) qui évoque ses projets d'avenir. Une belle leçon de vie offerte par une jeune retraitée dynamique et pétillante!

Bulletin



Jubilé de la section Schaffhouse

«Perpétuer les valeurs fondatrices de Migros». C'est dans cet esprit et ce but que la Schaffhouseoise Trudi Masson s'associa à 10 autres femmes pour fonder le 30 mai 1963 l'association suisse des coopératrices Migros de Schaffhouse. A la fin de l'année, 35 femmes avaient rejoint les rangs de ce groupement féminin, en s'acquittant d'une cotisation annuelle de cinq francs. L'association schaffhouseoise officie aujourd'hui sous le nom de Forum elle, tandis que son effectif est passé à 540 membres. Trudi Masson, charmante vieille dame à l'esprit toujours vif, en fait encore partie. Lors du Jubilé de la section Schaffhouse célébré en mars dernier, elle a retracé avec émotion les débuts de cette organisation chère à son cœur.

Plus



Bien gérer ses revenus

Comment établit-on un budget? Comment répartit-on ensuite judicieusement les moyens à disposition? La conseillère budgétaire Beatrice Furrer dispense de judicieux conseils aidant à gérer au mieux sa situation financière. Elle connaît aussi les difficultés à affronter lorsqu'on subit une perte de revenus et qu'il faut soudain vivre avec une rente AVS. Lors de son exposé, elle n'a pas manqué de fournir quelques précieux conseils aux membres de la section du Haut-Valais. Au sein de l'association freuw à Viège, Beatrice Furrer propose des consultations budgétaires aux personnes désireuses de prendre le contrôle de leurs finances personnelles.



L'histoire de la lutte à la culotte

Sport éminemment populaire dans notre petit pays, la lutte s'assure même les faveurs de la gente féminine. Le petit Musée de la lutte suisse à Winterthour illustre de façon vivante l'histoire de cette tradition alpestre, qui a permis à une ancienne coutume des bergers d'alpage de se transformer en véritable sport national. Irène Bodenmann-Meli, fille du grand champion Karl Meli pratiquant elle-même activement la lutte, dirige le musée avec passion. C'est elle qui conduit les visites en les émaillant de passionnantes anecdotes. Le musée est ouvert le week-end ainsi que les lundis, mardis et vendredis. Entrée libre. La section Winterthour l'a visité en début d'année et recommande chaudement sa découverte aux personnes qui n'ont pas encore eu ce plaisir.

Plus



Distinction des meilleures poétesses de Forum elle

Nombre de nos membres ont des talents de poète cachés ou avérés. Le jury remercie chaleureusement toutes les participantes au concours de poésie de Forum elle. Les gagnantes sont Yvonne Baumann avec son poème «Herbst» (Automne), Irene Rüegg, auteure du poème «September» (Septembre), et Elisabeth Reidy, distinguée pour ses deux poèmes «Hoffnung» (Espoir) et «Raureif» (Gelée blanche). Toutes nos félicitations aux lauréates! A votre tour d'apprécier ces vers à la gloire de l'automne, qui ont su toucher et séduire notre jury!

Plus



Journée des consommateurs: manger sainement avec Alain Berset

La 5^e Journée des consommateurs organisée par la Fédération des coopératives Migros sera dédiée à l'alimentation. Un repas peut-il être composé de produits à la fois sains, durables et

savoureux? Ou peut-on faire rimer santé et gastronomie? Le chef du Département fédéral de l'intérieur Alain Berset, ou encore Rolf Hiltl, le grand maître de la cuisine végétarienne, exprimeront leur point de vue sur ces questions, tout comme d'autres personnalités. Cette manifestation ouverte au public se déroulera le 30 avril 2013 à Zurich. Participation gratuite.

Programme et inscription



En vélo sur la Route du Cœur

Chassez la fatigue printanière à coups de pédales énergiques! Et découvrez par la même occasion des paysages de toute beauté. Respirez l'air printanier à pleins poumons et appréciez la caresse de la brise sur votre peau. La «Route du Cœur» vous fera traverser les plus belles contrées de la Suisse préalpine. Elle conduit de Zoug à Thoun à travers l'Emmental et se poursuit jusqu'à Morat et Romont pour rejoindre finalement Lausanne. Les pistes cyclables clairement balisées conviennent aussi bien à une excursion d'une journée qu'à une randonnée de plusieurs jours. A chaque lieu d'étape, il est possible de louer des vélos électriques tandis qu'en chemin, des stations de changement d'accus permettent de se ravitailler en énergie. Bon vent et bonne route!

Plus



Exposition «Entscheiden» – le supermarché des possibilités

Produits Bio ou Budget? Enfants ou carrière? Ou les deux? Un éventail de possibilités toujours plus large contribue-t-il à notre bonheur? «Entscheiden» est une exposition sur notre capacité à faire des choix, réfléchis ou impulsifs, sur les opportunités saisies ou ratées, le hasard et le destin. Le parcours dans ce supermarché des possibilités s'achève par un passage à la caisse, où les visiteurs reçoivent une évaluation de leur comportement en matière de prise de décision individuelle accompagnée d'un ticket comportant des conseils personnalisés.

Présentée à la Stapferhaus de Lenzbourg, cette exposition soutenue par le Pour-cent culturel Migros s'offre aux yeux des curieux jusqu'à fin novembre 2013. Entrée libre pour les associations. Et pourquoi ne pas profiter de la prochaine journée pluvieuse pour la découvrir de visu?



Événements régionaux à venir dans les sections

Forum elle est présente dans toute la Suisse. Ses 16 sections proposent des manifestations de tout genre, qui vont des visites d'entreprises Migros à des événements d'information sur des sujets variés, tels que l'alimentation, la santé ou des questions spécifiques aux femmes, en passant par les cercles littéraires, les randonnées et les voyages.

-La section Lucerne se réunira le 4 mai 2013 afin de se mettre en bouche pour l'été avec une [cuisine](#) haute en couleurs et en saveurs.

-La section Neuchâtel visitera le 23 mai 2013 le [Jardin Zen](#) à Aigle.

-La section Saint-Gall combinera le 25 juin 2013 la visite de la jolie bourgade de Bischofszell lors de la semaine des roses avec celle de l'entreprise [Bischofszell Produits alimentaires SA](#).

Cliquez en bas pour découvrir le riche programme d'activités de toutes les sections.

Manifestations