

Editorial

Chères membres de Forum elle, chères lectrices et chers lecteurs,

Vous n'allez pas reconnaître notre Bulletin, qui a été entièrement relooké suite à un événement tragique. Erika Bedick, l'une de nos rédactrices de longue date, également vice-présidente, a été emportée par une grave maladie en l'espace de trois mois. Elle qui se réjouissait de la refonte graphique de notre Bulletin n'aura pas pu y participer. Nous nous sommes toutefois attelées à cette tâche, optant notamment pour un nouveau format qui permet de glisser la publication dans son sac à main. A l'avenir, nous souhaitons aborder plus de sujets intéressants plusieurs générations. En tant qu'organisation féminine de Migros, Forum elle souhaite apporter sa pierre à la campagne Génération M. Et puis, notre organisation compte des membres de trois générations.

Nous espérons que notre nouveau Bulletin vous plaira. Tout comme notre site Internet, également remanié. C'est le moment d'aller y jeter un œil, si vous ne l'avez pas encore fait. Et n'hésitez pas à nous faire part de vos réactions, qui sont toujours les bienvenues.



Photos: Tom Haller

Esther Girsberger
Présidente centrale

esther.girsberger@forum-elle.ch
www.forum-elle.ch

Sommaire

02 *Forum*
La vie des sections

04 **Entretien**
Brida von Castelberg,
ex-médecin-chef de
la clinique pour fem-
mes Triemli, à Zurich



11 *En bref*
Bon à savoir

12 *Zoom*
Le bénévolat

15 *Dans l'air*
Stop au gâchis

19 *Concours*
Vacances à gagner
Adresses / Impressum

Section Soleure

Fin d'année pleine d'humour

Les membres de la section Soleure de Forum elle ont terminé l'année 2012 sur une note d'humour, en visionnant la comédie britannique *The Best Exotic Marigold Hotel*, un film sur l'art de rester jeune passé l'âge de la retraite. Les spectatrices ont pu échanger leurs réactions lors de l'apéritif qui a suivi la projection.



La comédie britannique *The Best Exotic Marigold Hotel* met en scène des retraités plutôt jeunes d'esprit.

Tour de Suisse

Section Tessin

Cancer: état des lieux

Le 20 novembre dernier, à Bellinzone, le célèbre oncologue et ancien conseiller national PS Franco Cavalli a fait le point sur la recherche sur le cancer. Une présentation axée sur la prévention, les thérapies et les chances de guérison. Malgré les nombreuses avancées réalisées ces dernières années, la lutte contre le cancer constitue toujours un véritable défi.



Section Berne

Prison de femmes

Des membres de la section Berne de Forum elle ont pu découvrir le quotidien des détenues de l'établissement pénitentiaire de Hindelbank, la seule prison pour femmes de Suisse, en compagnie de la gardienne Silvia Loosli. La journée, les détenues vivent au sein de différents groupes d'habitation, travaillent, suivent des thérapies ou se livrent à des activités de loisir. Elles sont reconduites dans leurs cellules à 21h et en ressortent à 6h30 le lendemain.

Section Winterthour

De la betterave au sucre

Visite de la sucrerie de Frauenfeld



ors d'une excursion organisée par leur section, 83 femmes ont suivi les différentes étapes de production du sucre à l'usine sucrière de Frauenfeld. Les betteraves arrivent sur le site en train ou en camion (1). D'octobre à fin décembre, des ouvriers travaillent jour et nuit dans les entrepôts (2). Les betteraves sont lavées et coupées en morceaux (3). Une fois filtré, le jus sucré est transformé en sirop par passage dans un évaporateur (4). Des camions-silos dispatchent le sucre sur différents sites où il est conditionné dans divers emballages ou pressé en morceaux.

Section Coire

Saveurs d'ailleurs

Deux spécialistes de Migros Gossau ont présenté toute une gamme de fruits exotiques à 56 membres de la section Coire. Dans le cadre d'une dégustation, les participantes ont reçu des conseils de pro sur les utilisations possibles des différents fruits. A la fin de la manifestation, elles ont même été invitées à se servir sur le buffet et à rapporter des fruits à la maison. Une brochure informative sur le sujet leur a été remise.



Photos: 20th Century Fox Film; T1-Press/Francesca Agosta; bab.ch/Stockfood; PD (S)

*Section Vaud*

A la découverte de Cossonay

Cossonay a été mentionnée pour la première fois en 1096. Deux groupes d'une centaine de personnes ont participé à une visite guidée des quartiers historiques de cette localité vaudoise. L'un le 3 octobre 2012, l'autre le 11. Elles ont pu admirer de nombreux bâtiments joliment rénovés, dont l'imposante maison du banneret. Un concert d'orgue a clos la journée en beauté.

La place du Temple et sa fontaine, à Cossonay.



«Je suis faite pour agir, pas pour gérer»

Brida von Castelberg, 60 ans, a quitté sa fonction de médecin-chef à l'hôpital zurichois Triemli pour se consacrer à l'écriture, à la fabrication de fromage et aux voyages dans des pays en développement.

Interview Esther Girsberger *Photos* Tom Haller

Brida von Castelberg, vous avez suivi des milliers de patientes à la clinique pour femmes de l'hôpital communal Triemli, à Zurich. Aujourd'hui, vous passez votre temps dans les alpages ou des pays lointains. La solitude vous convient-elle?

Bien que j'aie travaillé 19 ans dans un hôpital, l'activité fébrile qui y règne ne m'a manqué à aucun moment. J'en suis moi-même très étonnée. J'ai aimé mon travail, les visites, les opérations, les discussions avec des femmes provenant de cultures et de milieux les plus divers.

C'est pourquoi je n'ai jamais envisagé de travailler dans une clinique privée. Mais pour l'instant, je ne regrette pas d'avoir pris ma retraite anticipée à 60 ans.

Aujourd'hui, à 60 ans, on est encore jeune...

C'est vrai. Et c'est la raison pour laquelle je ne me sens pas vieille du tout. La façon dont on apprécie l'âge des gens est un phénomène intéressant. Il y a des personnes de 65 ans que l'on qualifierait d'âgées, d'autres par contre pour lesquelles cela ne nous viendrait pas à l'esprit, même si elles ont 75 ans. Comme le >



Brida von Castelberg a dirigé la clinique pour femmes (anciennement appelée «maternité») de l'hôpital communal Triemli pendant 19 ans. Les derniers quatre ans, elle a partagé le poste de directrice avec sa collègue Stephanie von Orelli. Brida von Castelberg est connue pour son franc-parler. Elle s'exprime sur les dérives dans son milieu professionnel, sur l'état de la Suisse politique et sur la judiciarisation des questions de santé. Depuis son départ à la retraite, en octobre 2012, elle apprend à taper avec ses dix doigts, fait des séjours dans des fromageries d'alpage et dans sa maison en Espagne.

germaniste et écrivain suisse Peter von Matt. Je suis convaincue que le travail est déterminant: quand on fait ce que l'on a choisi de faire, alors on ne se sent pas vieux. Et on n'a pas l'air vieux.

Comment utilisez-vous cette liberté fraîchement gagnée?

Il est vrai que je peux disposer de mon temps bien plus qu'avant. Bien sûr, nous partageons la responsabilité de la direction de la clinique avec ma collègue Stephanie von Orelli, ce qui me permettait de rester parfois à la maison. Mais il est illusoire de croire que l'on peut vraiment travailler à temps partiel. J'allais souvent à l'hôpital lors de mes prétendus jours de congé. Et il n'était pas rare que j'y rencontre ma collègue le samedi.

Vous avez joué un rôle précurseur en tant que comédecin-chef pendant quatre années. Aujourd'hui, votre collègue dirige seule la clinique. Ce modèle de travail a-t-il échoué?

Non. En fait, pour qu'un partage de poste fonctionne, le courant doit passer entre les codirectrices. Entre nous, c'était le cas. Jusqu'à présent, Stephanie von Orelli n'a pas encore trouvé de femme avec qui elle a suffisamment d'affinités. Mais ce n'est qu'une question de temps. L'essentiel est que nous avons pu montrer à notre environnement professionnel que ce modèle marche, le poussant ainsi à réviser ses préjugés.

Faut-il avoir des traits de caractère particuliers pour réussir un tel partage de poste?

Il faut se montrer satisfait de ne pas être seul à la tête de la hiérarchie. Ce qui n'était absolument pas un problème pour moi. Je n'ai pas cette

vanité, pas de prétention au pouvoir au sens classique du terme. Je voulais diriger pour construire quelque chose et parce que je n'apprécie pas d'avoir des supérieurs hiérarchiques qui exigent l'impossible.

A présent, vous êtes votre propre cheffe à 100 %. Etes-vous satisfaite de cette situation?

Et comment! Bien sûr, il faut s'organiser et concentrer ses forces. On peut se structurer complètement différemment. Ce n'est pas toujours facile pour moi. J'ai toutefois encore des activités avec des rendez-vous fixes. Je suis par exemple membre du Swiss Medical Board, un organe indépendant de l'administration, des fournisseurs de prestations et de l'industrie. Sa tâche est d'analyser les processus diagnostiques et les interventions thérapeutiques du point de vue de la médecine, de l'économie, de l'éthique et du droit. Elle consiste principalement en l'évaluation du rapport coûts-efficacité des prestations médicales. Sur cette base, des recommandations sont formulées à l'attention des décideurs politiques et des fournisseurs de prestations.

Vaste programme! D'un côté, nous bénéficions des progrès de la médecine, de l'autre, ceux-ci entraînent une augmentation vertigineuse des coûts de la santé.

Je n'ai pas non plus trouvé la solution miracle, mais il y a plusieurs possibilités pour réduire les coûts sans que les patients aient à en pâtir. Par exemple, on pourrait s'interroger beaucoup plus souvent sur la pertinence des examens, se demander lesquels permettent véritablement d'atteindre le résultat recherché. Les instituts de radiologie se multiplient, car il suffit de faire glisser le patient

«A présent, vous êtes votre propre cheffe à 100 %. Etes-vous satisfaite de cette situation?»

«Et comment! Bien sûr, il faut s'organiser et concentrer ses forces. On peut se structurer complètement différemment. Ce n'est pas toujours facile pour moi. J'ai toutefois encore des activités avec des rendez-vous fixes.»

dans un tomographe sans trop se poser de question.

Avez-vous constaté de telles dérives dans votre spécialité, la gynécologie?

Bien sûr. Nombre de femmes ont par exemple des kystes aux ovaires. Et bien trop de gynécologues leur conseillent tout de suite de se faire opérer, alors que généralement, ces kystes se résorbent d'eux-mêmes. Dans ces cas-là, en principe, j'ai opéré uniquement lorsque les douleurs devenaient insupportables. L'intervention était alors aussi justifiée pour des raisons médicales. >

«En Suisse, un enfant sur trois naît par césarienne, une intervention qui coûte cher.»

«Cela ne me plaît pas du tout. Mais davantage que l'aspect financier, la disparition des savoir-faire est déplorable. Un accouchement est toujours un moment très spécial.»

En Suisse, un enfant sur trois naît par césarienne, une intervention qui coûte cher.

Cela ne me plaît pas du tout. Mais davantage que l'aspect financier, la disparition des savoir-faire est déplorable. L'obstétrique est passionnante. Même si dans les pays occidentaux, la plupart des accouchements se déroulent sans problème, une naissance est un moment spécial, qui réserve des surprises. J'ai toujours ressenti une grande joie à chaque accouchement par voie naturelle. A chaque fois, c'était un événement particulier.

Vous écrivez un livre. Y est-il question de médecine?

Non, mais je ne souhaite pas en dire plus. Si ce n'est qu'un jour j'écrirai certainement un roman policier.

Pourquoi un roman policier?

Parce que j'aime les romans policiers! A priori, c'est de famille. Mon frère Christian von Castelberg est un réalisateur de films policiers pour la télévision connu. Il a mis en scène un grand nombre de séries pour la télévision allemande, telles que *Bella Block*, *Doppelter Einsatz* ou *Polizei-notruf 110*.

Il pourrait aussi faire un film à partir de votre roman.

En fait, nous avons déjà abordé le sujet (*rires*). Mais tout d'abord, je dois l'écrire. Vous serez surprise. Pour commencer, il faut que j'apprenne à taper avec les dix doigts. A l'hôpital, j'avais une secrétaire pour faire ça. A présent, je dois me charger moi-même de l'écriture sur l'ordinateur.

Actuellement, d'autres activités vous occupent. Vous avez notamment été «en apprentissage» chez plusieurs fabricants de fromage.

Oui, le fromage est une autre de mes passions. J'en mange très volontiers et je trouve formidable de pouvoir en fabriquer moi-même.

Brida von Castelberg propriétaire d'une petite fromagerie artisanale, serait-ce possible?

Non, car je ne possède pas les connaissances nécessaires pour gérer une entreprise. Je ne cesse de le constater. Ce fut le cas récemment au cours de voyages dans des pays en voie de développement. Il y a des gens qui, au vu d'une situation donnée, savent tout de suite comment s'y prendre, établissent un modèle commercial et démarrent au quart de tour. Je ne peux pas faire ça. Je vois bien où il est nécessaire d'intervenir, mais je suis faite pour l'action, pas pour gérer une entreprise. •



Faites descendre votre taux hypothécaire de son perchoir: transférez votre prêt hypothécaire à la Banque Migros.

Nous proposons des prêts hypothécaires attrayants à des conditions privilégiées. Pour les logements, nous renonçons à la majoration du taux des hypothèques en 2^e rang. De plus, vous pouvez régler confortablement les intérêts en deux annuités. Pour en savoir davantage sur nos prestations bancaires, consultez notre site www.banquemigros.ch ou appelez notre Service Line 0848 845 400.

BANQUEMIGROS

Elle fait toute la différence.



Nature et science intelligemment combinées

DANS DE NOMBREUSES INNOVATIONS DE L'INDUSTRIE COSMÉTIQUE, IL Y A L'ESPRIT DE DÉCOUVERTE ET D'INVENTION DES SCIENTIFIQUES DE MIBELLE GROUP BIOCHEMISTRY. CE CENTRE DE PROFIT, OPÉRANT DE MANIÈRE INDÉPENDANTE À L'INTÉRIEUR DU MIBELLE GROUP A BUCHS (AG), EST SPÉCIALISÉ DANS LA RECHERCHE, LE DÉVELOPPEMENT ET LA PRODUCTION D'ACTIFS POUR LES PRODUITS COSMÉTIQUES.

Mibelle Group Biochemistry a lancé en 2008 **Phyto-CellTec™**, un actif entièrement nouveau sur la base de cellules souches végétales. Cette innovation était révolutionnaire, car en utilisant les cellules-souches végétales, on a pu pour la première fois améliorer, preuves à l'appui, la vitalité et l'efficacité des cellules cutanées les plus importantes : les cellules-souches de la peau.

Aujourd'hui, cet actif est employé non seulement dans des marques internationales connues, mais aussi dans la ligne de soins anti-âge high-tech **Zoé Effect. Phyto-CellTec Vitis Vinifera** se base sur un cépage de raisin particulièrement résistant aux UV. Le produit soutient la fonction barrière de la peau contre les influences négatives (de l'environnement), protégeant ainsi avec fiabilité les cellules-souches cutanées contre le stress dû aux UV et donc contre le vieillissement cutané photo-induit. De plus, un peptide puissant stimule la synthèse du collagène de la peau afin de la réparer et de la régénérer. Le résultat, c'est une peau radieuse et rajeunie.



Vous trouverez ces produits Zoé, ainsi que d'autres de la gamme, dans votre magasin Migros.

www.mibellegroup.com

Quoi de neuf?

Equal Pay Day

Homme ou femme: même salaire

18,4%

de moins que les hommes, c'est ce que gagnent les femmes en Suisse. Pour obtenir le même salaire que celui versé à leurs collègues masculins au 31 décembre, les femmes doivent travailler jusqu'au 7 mars de l'année suivante. La journée d'action Equal Pay Day du 7 mars, soutenue par les conseillères fédérales Doris Leuthard, Simonetta Sommaruga et Eveline Widmer-Schlumpf, attirera l'attention sur ces écarts de salaire.

> www.equalpayday.ch

Nouveau site Internet de Forum elle

Nouveau look

Forum elle a non seulement adopté un nouveau concept graphique pour son Bulletin, mais aussi pour son site Internet. Plus clair, il est dorénavant plus attractif. > www.forum-elle.ch



Exposition

Installations à messages



L'exil inspire Mona Hatoum, artiste britannique d'origine palestinienne. Ses installations sont à découvrir au Musée des beaux-arts de Saint-Gall. Ci-dessus: Undercurrent (red), 2008.

> **Mona Hatoum, du 7.9.2013 au 26.1.2014**
> www.kunstmuseumsg.ch

Gastronomie

Femmes au piano

Les cuisines des grands restaurants parisiens se féminisent. Amandine Chaignot et Virginie Basset ont repris les manettes dans des établissements de renom. Et Anne-Sophie Pic, seule femme chef triplement étoilée de France a ouvert son premier restaurant parisien.

Manifestation

Faire carrière

Le 16 mars, à Saint-Gall, la carrière sera le thème central du 15^e Frauen-Vernetzungswerkstatt.

> www.frauenvernetzungswerkstatt.ch

Journée Forum elle

5 juin 2013

Un grand jour pour le Forum elle qui présentera ses activités devant plusieurs magasins Migros à travers le pays.

Engagez-vous!

Sans la participation bénévole de femmes motivées, Forum elle ne serait pas en mesure d'organiser des manifestations. Mais les bonnes volontés se font rares.

Texte Esther Girsberger

Nous autres, femmes, sommes victimes de notre succès. Parce que nous sommes toujours mieux formées et de plus en plus nombreuses à travailler, à temps plein ou partiel, sans devoir renoncer à une vie de famille, les engagements bénévoles se raréfient. Quand il s'agit de faire des choix, c'est souvent les tâches non rémunérées qui passent à la trappe.

En 2010, en Suisse, une personne sur cinq s'engageait encore bénévolement dans une organisation ou une institution. Ce qui représentait quand même 1,3 million d'individus. Force est de noter que le nombre de bonnes volontés ne cesse de se réduire. Cette diminution peut être imputable au désir de réalisation personnelle, à l'exigence de performance au travail, à l'importance de l'offre de loisirs ou à une forme de bénévolat officieux, comme la construction d'une cabane pour ses petits-enfants.

Et pourtant, notre société dépend de plus en plus du bénévolat. Compte tenu du vieillissement de la popula-

tion, les hôpitaux et les homes pour personnes âgées ont grand besoin d'aide. Et gratuite si possible, car les économies sont de rigueur.

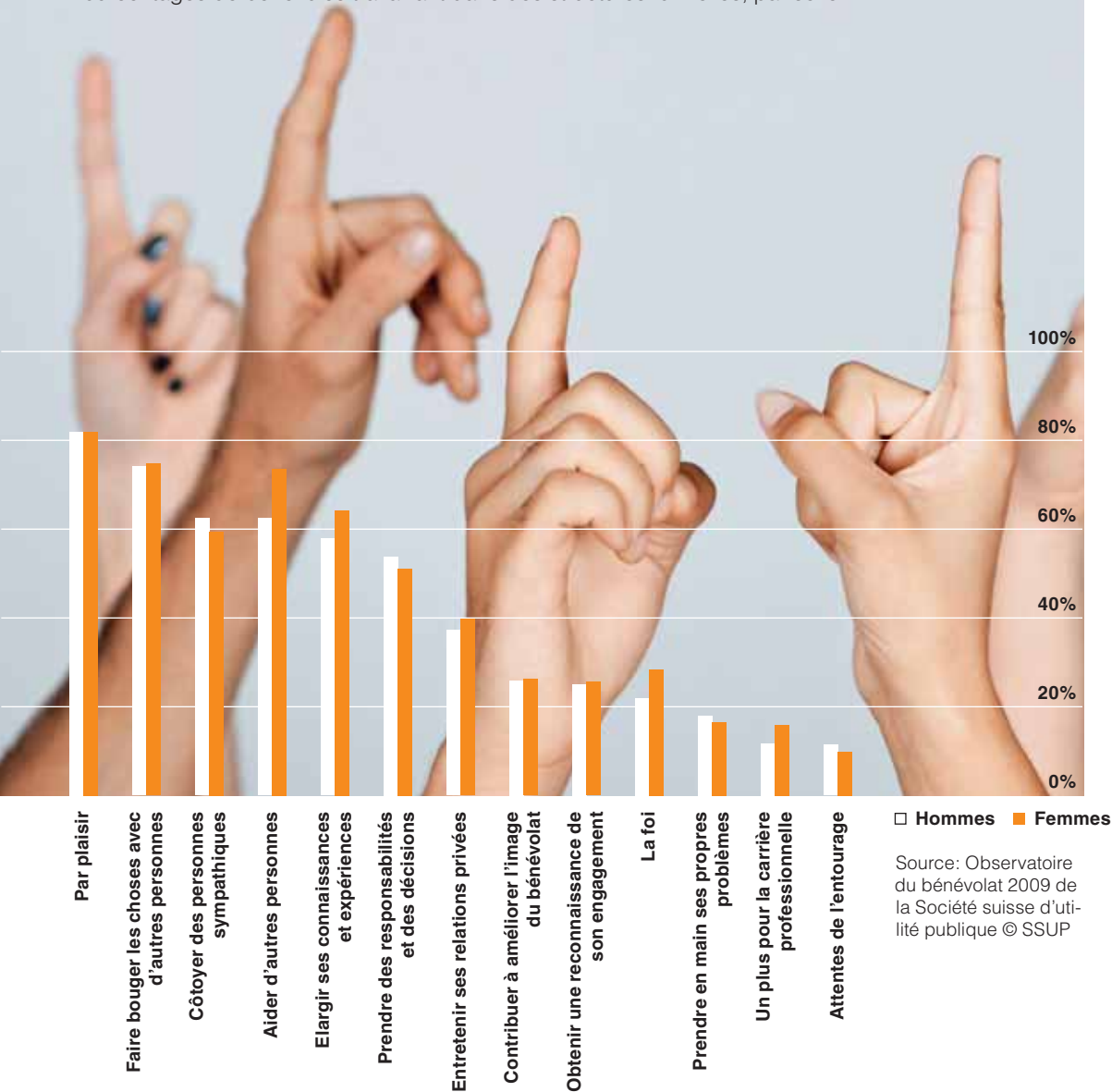
Même les organisations poursuivant des objectifs idéalistes, comme Forum elle, reposent sur des membres engagés pour réaliser leurs aspirations, en l'occurrence créer un réseau de femmes et tenter d'apporter des solutions à des sujets brûlants, tels que le développement durable, la nutrition, la rationalisation de la médecine et bien d'autres.

Contactez les sections

Plus de 10 000 personnes de tous âges ont adhéré à Forum elle à travers la Suisse. Cette disparité montre bien que notre organisation répond toujours à un besoin. Nous aussi devons toutefois constater que, si nos membres profitent volontiers des prestations offertes, peu sont prêtes à donner quelque chose en échange. Elles paient le montant modique de l'adhésion, et c'est tout. Quant à collaborer au travail du comité de l'une

Qu'est-ce qui motive les bénévoles?

Pourcentages de bénévoles travaillant dans des structures formelles, par sexe.



Source: Observatoire du bénévolat 2009 de la Société suisse d'utilité publique © SSUP

1,3 million

de personnes ont travaillé bénévolement pour une organisation ou une institution en Suisse en 2010.

des 16 sections, c'est une autre affaire. Ou peut-être pas? Nous serions ravies que vous vous sentiez concernée. Dans ce cas, il vous suffit de prendre contact avec votre section. Notre engagement auprès de Forum elle nous apporte bien des satisfactions. Et le plaisir serait encore plus grand s'il était plus largement partagé. •

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.

Arrêter le gâchis

En Suisse, deux millions de tonnes de denrées alimentaires finissent à la poubelle chaque année. Que fait Migros pour éviter le gaspillage?

Texte Gabi Buchwalder

Quelle quantité de denrées alimentaires finit à la poubelle en Suisse?

Selon une étude du WWF, un tiers des denrées alimentaires n'est pas utilisé en tant que tel. Et les ménages sont responsables de 45 % des déchets alimentaires.

Pour quelles raisons des denrées alimentaires ne sont-elles pas consommées?

Il a été constaté que des aliments tachés restent souvent en rayon et doivent donc être jetés. C'est pourquoi quantité de fruits et légumes sont déjà éliminés par les agriculteurs ou les centres de distribution. Migros, par exemple, ne peut accepter les carottes trop longues ou trop fines, car elles ne passent pas dans les machines de transformation et d'emballage ou cassent trop facilement. Afin de pouvoir vendre des marchandises qui ne sont pas de

première qualité, le distributeur les propose dans sa ligne M-Budget. C'est le cas notamment des pommes, des carottes ou des pommes de terre. Après, c'est au consommateur de choisir quels produits il veut acheter.

Quelle quantité de déchets alimentaires Migros génère-t-elle?

Les études ont révélé que seulement 1,3 % des denrées alimentaires proposées dans les magasins et les restaurants Migros ne sont pas utilisées en tant que telles.

Et que fait Migros pour réduire ce type de déchets?

Grâce à la bonne maîtrise des circuits logistiques et à une planification précise des commandes, les quantités de marchandises livrées dans les filiales correspondent au plus près à celles qu'elles peuvent écouler dans un délai raisonnable. Malgré tout, il se peut que des >



Les clients boudent les denrées alimentaires qui ne sont pas parfaites.

EUROBUS*Deluxe***Europa genussvoll bereisen**

- Deluxe-Bus mit 2+1 Bestuhlung
- Mittel-/Erstklasshotels
- kleine Reisegruppen (max. 33 Pers.)

Für Schnellbucher:
11 % Rabatt

Königsstuhl auf Rügen

Ostsee – Rügen – Usedom

7 Tage ab
CHF 1025.-

1. TAG: SCHWEIZ – HANNOVER

Fahrt durch das Elsass in Richtung Norden nach Hannover.

2. TAG: HANNOVER – LÜBECK

Quer durch die Lüneburger Heide nach Celle. Bummel durch die charmante Altstadt mit ihren über 500 liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern. Weiter durch die typische Heide Landschaft nach Lübeck. Die «Königin der Hanse» mit ihrer einmaligen gotischen Backsteinarchitektur lädt zu einem Rundgang ein.

3. TAG: LÜBECK – STRALSUND

Auf einem Stadtrundgang in Schwerin bestaunen Sie den alten Dom und das «Märchenschloss des deutschen Nordens», das Schloss Schwerin. Am Nachmittag bummeln Sie durch das wieder aufgebaute historische Zentrum von Rostock. Weiterfahrt nach Stralsund.

4. TAG: INSEL RÜGEN

(Fakultativer Ausflug) Sie erkunden mit einem einheimischen Reiseleiter die Insel Rügen. Im Schiff geht es von Sassnitz aus der Kreideküste entlang zum Königsstuhl, dem 117 m hohen Kreidefelsen. Fahrt mit dem Car ins Ostseebad Binz und zurück nach Stralsund. Am Abend spazieren Sie mit lokaler Reiseleitung durch die Stadt.

5. TAG: INSEL USEDOM

Ausflug zur «Badewanne Berlins», auf die Insel Usedom. 40 km Sandstrand, schroffe Steilküsten und schilfbewachsene Seen

erwarten Sie. Zum Schutz der artenreichen Natur der Insel wurde der «Naturpark Usedom» gegründet. Als Kontrast dazu das fröhliche Treiben in den ehemaligen «Kaiserbädern».

6. TAG: STRALSUND – LEIPZIG

Sie reisen von Stralsund zur Mecklenburgischen Seenplatte mit ihren 1000 schillernden Seen und sanften Hügeln. Am reizvollen Müritzer See unternehmen Sie eine gemütliche Schifffahrt. Weiterfahrt an Potsdam vorbei nach Leipzig.

7. TAG: LEIPZIG – SCHWEIZ

Fahrt via Bayreuth zurück in die Schweiz.

REISEDATEN

WBCODE

eosts

Sa 01.06. – Fr 07.06.	Sa 27.07. – Fr 02.08.
Sa 15.06. – Fr 21.06.	Sa 03.08. – Fr 09.08.
Sa 29.06. – Fr 05.07.	Sa 10.08. – Fr 16.08.
Sa 06.07. – Fr 12.07.	Sa 17.08. – Fr 23.08.*
Sa 13.07. – Fr 19.07.	Sa 24.08. – Fr 30.08.*
Sa 20.07. – Fr 26.07.	Sa 31.08. – Fr 06.09.**

EUROBUS PLUS

- Schnellbucher: 11% auf Katalogpreis
- Standorthotel für 3 Nächte
- Lokale Reiseleitung am 4. und 5. Tag

INBEGRIFFEN

- Fahrt im Deluxe-Bus
- Unterkunft in Erstklasshotels, Basis Doppelzimmer
- 5 x HP (Nachtessen/Frühstücksbuffet)
- 1 x ZF (Zimmer/Frühstücksbuffet)
- Ausflug Usedom
- Reiseleitung am 4. und 5. Tag
- Geführter Rundgang in Lübeck
- Stadtführungen Schwerin / Lübeck
- Altstadt Rundgang in Stralsund
- Schifffahrt Mecklenburg

PREIS PRO PERSON IN CHF

Katalogpreis	1265.-
Für Schnellbucher	1125.-
** Superspartermin	-100.-
* Spartermin	-50.-
Einzelzimmerzuschlag	190.-
Ausflug Rügen (fakultativ)	gratis

HOTEL

Sie wohnen in ausgesuchten ******Erstklasshotels** (offiz. Landeskat.). Alle Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Telefon und Farb-TV. In Stralsund logieren Sie 3 Nächte im exzellenten **** **Arcona Hotel Baltic**

Exklusiver Vorteil für Leserinnen FORUM elle: Ausflug Rügen gratis (Wert CHF 70.-). Weitere 76 Deluxe- und Comfort-Rundreisen finden Sie im neuen EUROBUS-Katalog.



QUALITY OF SERVICE



REISEGARANTIE

EINSTEIGEORTE:

Aarau, Arbon , Basel, Bern, Luzern, Olten, Ruswil , St. Gallen, Sursee, Windisch , Winterthur, Zürich . Annullationschutz CHF 20.-. Auftragspauschale CHF 20.-/max. CHF 40.-, gratis für VIP Travel-Club Mitglieder.

Busreisen
vom Spezialisten.

Buchen Sie jetzt:

Tel. 0848 000 212
www.eurobus.ch



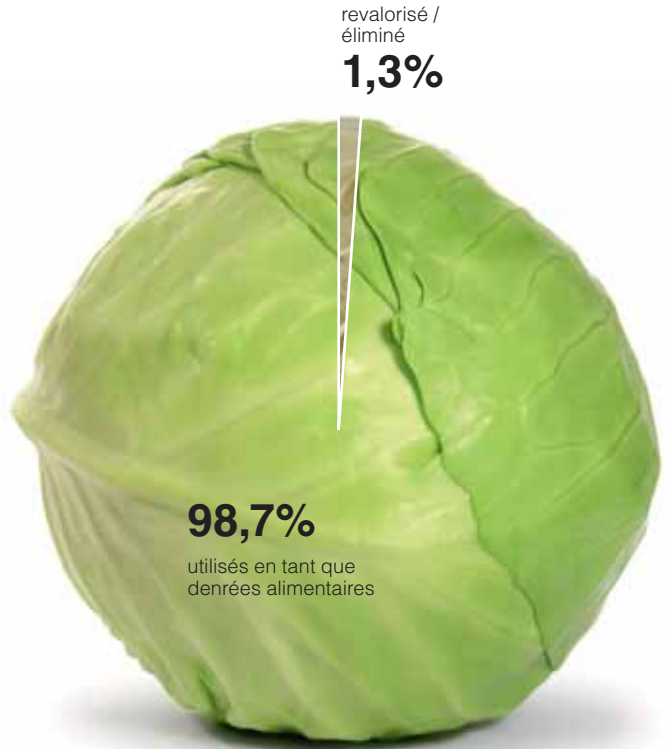
produits en rayon ne trouvent pas preneur ou que leur date limite de conservation approche. Ils sont alors vendus à prix réduit ou donnés à des organisations caritatives. La quantité de denrées restantes s'élève ainsi à 1,3 %, dont 0,2 % est utilisé dans la fabrication d'aliments pour animaux. A l'exclusion des déchets alimentaires contenant de la viande qui, conformément à la législation, ne doivent plus être consommés par des animaux. Il y a encore 0,8 % de ces denrées qui sert à Migros pour produire du biogaz et 0,1 %, du compost. En fin de compte, seulement 0,2 % finit à la poubelle ou dans une usine de traitement des déchets. Migros étudie en outre comment repousser la date limite de conservation ou de consommation sans nuire à la qualité du produit.

Pourquoi est-il si terrible que des produits comestibles ne soient pas utilisés?

Toutes les denrées qui finissent à la poubelle entraînent une perte financière pour Migros. Mais les déchets devraient aussi être évités tant que faire se peut pour des raisons écologiques, car la fabrication d'un produit alimentaire nécessite un important apport d'énergie. Et s'il n'est pas consommé, il doit être compensé par un autre produit qui apporte les calories nécessaires. Ce qui entraîne une nouvelle consommation d'énergie. Les déchets alimentaires sont aussi le signe d'un comportement irréfléchi envers la nourriture. Ils reflètent le manque d'égard de certains consommateurs des pays industrialisés vis-à-vis des denrées alimentaires.

A supposer que nous cessions de générer des déchets alimentaires, quel profit pourraient en retirer

Seulement 1,3% des denrées alimentaires des magasins Migros n'est pas consommé.



Source: FCM

les habitants des pays en voie de développement?

Pour un enfant qui a faim, que le consommateur d'un pays industrialisé mange une pomme ou la jette à la poubelle, cela joue à la limite un rôle indirect. En fait, la production de nourriture est suffisante, c'est sa répartition qui pose problème. Il y a des régions du monde où il y en a trop, d'autres où il n'y en a pas assez. C'est pourquoi Migros soutient, dans la mesure de ses possibilités, «l'aide à l'entraide» par le biais d'un fonds spécial. •

Une partie de

GÉNÉRATION M



Écoute la nature.

Elle nous donne tous les jours ce qui est bon pour nous. Tout sur nos produits naturels sur www.migros.ch/bio

.....



La nature sait ce qui est bon.

MIGROS
M comme Meilleur.

Découvrir Savognin

Le plus grand parc naturel de Suisse se trouve dans la région englobant Savognin, Bivio et la vallée de l'Albula. Un paradis pour tous, avec un lac qui invite à la baignade. Le club Pinocchio accueille les enfants, les mordus de VTT s'en donnent à cœur joie sur les 800 km d'itinéraires, et les randonneurs explorent à leur rythme la nature intacte. Vous trouverez les réponses aux questions de ce concours sur: www.forum-elle.ch ou sur: www.savognin.ch.



En exclusivité: la Drogaria Surses réserve un cadeau de sa gamme de cosmétiques à base d'edelweiss de Savognin à chaque membre de Forum elle qui effectue une réservation. N'oubliez pas de mentionner que vous adhérez à Forum elle.

Gagnez un week-end à Savognin

en répondant aux questions suivantes:

1. Quelle est la date de fondation de Forum elle?
O 1947 E 1957 P 1967
2. Combien de sections Forum elle y a-t-il en Suisse?
T 8 F 12 L 16
3. Où se trouve Bivio Albula?
L Dans les Grisons T Au Tessin A En Alsace
4. Comment s'appelle le plus grand parc naturel de Suisse?
U Albula O Greina E Parc Ela

Solution

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4

Date limite d'envoi/Conditions de participation: envoyez la solution avec la mention «Je suis membre de Forum elle» ou «Je participe au concours et deviens automatiquement membre de Forum elle», avec vos nom, adresse postale et e-mail, jusqu'au 30.4.2013, à: Savognin Tourismus im Surses, mot-clé Forum elle, Stradung, 7460 Savognin, ou par e-mail à: ferien@savognin.ch.

La gagnante sera tirée au sort et avisée par écrit. Le prix ne peut pas être converti 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. La solution sera publiée sur le site Internet de Forum elle dès le 2.5.13 et dans la prochaine édition de Forum elle (sept. 2013).

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

Concept et réalisation Corporate Publishing, Médias Migros, 8005 Zurich

Une partie de

GÉNÉRATION M

Le meilleur des fermes suisses.



Faites-vous du bien,
ainsi qu'à la nature.
TerraSuisse vous permet
de savourer le goût
naturel des produits issus
de l'agriculture durable
tout en soutenant
plus de 12000 fermes
suisses et tous
leurs habitants.



www.migros.ch/terrasuisse

MIGROS
M comme Meilleur.