

**RECETTE  
UN DESSERT  
PARFAIT**  
PAGE 56

**Bien-être  
LA GYM  
DU VISAGE**  
PAGE 78

**L'INVITÉ  
POSTIER ET  
MANNEQUIN**  
PAGE 108

Nouveaux horizons

# **PREMIER APPART**

PAGE 14



Pour la plus grande cave à vins.

PUBLICITÉ



**20%**  
sur tous les vins!  
Jusqu'au  
30 août 2015



Profitez-en!

Avis aux amateurs de vin : vous bénéficiez de 20% de réduction sur tous les vins\* jusqu'au 30 août 2015. Il vous suffit de commander votre vin préféré chez coop@home et le tour est joué !

\*Coop ne vend pas d'alcool aux jeunes de moins de 18 ans. Les champagnes, mousseux et souscriptions sont exclus de cette action.

Pour faire ses achats sans bouger de chez soi [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



Rédacteur en chef

Thierry Délèze

## Éditorial

### Ce cher premier appart

On n'oublie jamais son premier appart. Il fait partie de ces premières fois qui comptent dans une vie. Vous vous souvenez donc du vôtre, c'est sûr. Quand je repense au mien, je ne peux m'empêcher de sourire. Un 1 pièce et demie, au premier étage d'une vieille bâtisse, dont les défauts contribuaient à lui donner un charme certain. Des escaliers en bois aux marches creusées par le temps. Une douche dans laquelle il était ma foi difficile de se tenir debout, un plancher qui craquait à réveiller toute la maison, une cuisine qui valait davantage pour la table ronde qu'elle permettait d'accueillir que pour la qualité de son agencement. Mais tout cela n'avait finalement que peu d'importance. Car l'essentiel était bien sûr ailleurs. Dans ce sentiment grisant de liberté, d'indépendance et de nouvelles responsabilités que procure la sensation d'être, pour la première fois, chez soi. Comment les jeunes vivent-ils aujourd'hui cette étape de leur vie? Comment s'y préparent-ils? Quels sont les conseils à suivre? Nous avons fait les cartons avec Michele, de Neuchâtel, pour assister à un premier déménagement ma foi très bien organisé! (lire en page 14) ●

#### Elodie et famille



#### “Quel élève étiez-vous en primaire?”

Jean rentre de son premier jour d'école. Sa mère lui demande: «Comment est-ce allé?» Jean de répondre: «C'était bien, mais je dois retourner cet après-midi, on n'a pas pu tout faire!» **André@**

Réagissez vous aussi à la question de la semaine sur: [www.cooperation.ch/question](http://www.cooperation.ch/question)



# Sommaire

7 Opinions

## 10 DES ACTES

10 Arbres porteurs d'avenir  
Coop et Hautes-Tiges Suisse

## 14 ZOOM

14 Mon premier appart  
L'exemple de M. Barone  
Conseils et astuces

## 22 FAMILLE



22

- 22 Randonnée à thème  
Sur les traces de la Chénéougoua dans le val d'Anniviers
- 28 Juniors  
Owen joue au tennis  
Les grains de beauté
- 33 Animaux  
Cocooning félin  
Couper les griffes de son chat

## 36 GOÛTS & SAVEURS

- 36 Le retour de la chasse  
Nos recettes originales
- 42 En rayon  
Le raisin
- 45 Fraîcheur  
Les haricots secs
- 48 Vin  
Portrait de Silvio Denz
- 54 Place du marché  
Les Croustilles de Sion
- 56 Recettes  
Parfait au caramel  
Salade de viande hachée
- 61 Dessert  
Clafoutis aux raisins



36



Couverture Charly Rappo, photos Charly Rappo, Olivier Maire, StockFood, dairinvansewlow.com, Christoph Kaminski

14

Quitter le nid parental, c'est la liberté, mais aussi des responsabilités. Un exemple avec Michele Barone.

## 64 ACTUEL



64

- 64 Carouge  
Ultra Marine Food a été la première entreprise à introduire les sushis dans la grande distribution
- 71 Actuel  
Rappel de la batterie de certains E-Bikes  
Adaptations de prix  
Une brochure pour mieux gérer ses aliments

## 77 TEMPS LIBRE

- 77 Lifestyle  
Honneur à la bière
- 78 Bien-être  
La gymnastique du visage
- 86 Tourisme  
Escapade en Égypte
- 91 Concours newsletter
- 92 Culture
- 94 Mobilité  
Trois modèles urbains
- 98 Multimédia  
Cibler ses recherches
- 104 Jeux et horoscope
- 108 L'invité  
Noam Huber
- 110 Rendez-vous  
Chronique de Gilles Mauron  
Portes ouvertes à Brentjong



78

## Impressum

**Editeur Coopération**  
Coop Société  
Coopérative 4002 Bâle  
Jörg Ledermann

**Directeur de la Presse**  
Patrick Wehrli

**Rédaction**  
Case postale 2550  
4002 Bâle  
Tél. 0800 400 400

Fax: 0848 400 045  
cooperation@coop.ch  
www.cooperation.ch

**Rédacteur en chef**  
Thierry Délèze

**Chef graphiste**  
Loris Succo

**Publicité**  
Tél. 061 336 69 48

Fax: 061 336 74 11  
anzeigen@coop.ch

**Responsable de la publicité**  
Kurt Schmid

**Impression**  
Centre d'impression  
Lausanne (CIL)

**Tirage**  
608 543 exemplaires  
(contrôle REMP 2014)

**Lecteurs**  
685 000  
(MACH Basic REMP 2015-1)

**Service des abonnements**  
Tél. 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045  
abo.cooperation@coop.ch

www.cooperation.ch/  
abonnement

**Service des consommateurs**  
Case postale 2550  
4002 Bâle  
Tél. 0848 888 444  
www.coop.ch/contact

**Supercard et Hello Family**  
Case postale 306

8706 Meilen  
Tél. 032 323 05 06  
info@supercard.ch  
www.supercard.ch

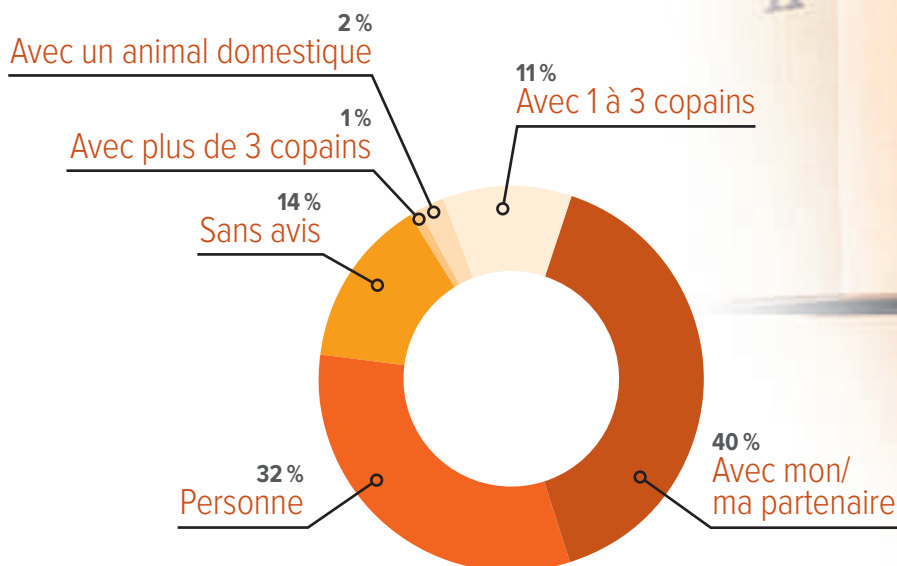
**Vous trouvez l'impressum détaillé sur:**  
www.cooperation.ch/  
impressum



# Opinions

Le sondage

## Avec qui avez-vous partagé votre premier appartement?



Sondage réalisé par l'Institut Link auprès d'une population de 502 personnes; photo Alamy

Chez les moins de 30 ans, ils ne sont que 5% à répondre avec mon ou ma partenaire. Ils sont treize fois plus nombreux (65%) à être dans ce cas chez les sondés âgés entre 60 et 74 ans.

> **Parmi les jeunes de 15 à 29 ans**, quatre sur cent ont choisi la compagnie d'un animal domestique. Ils ne sont qu'un sur cent chez les 30 à 59 ans.

> **Études obligent:** parmi les sondés au bénéfice d'une formation supérieure, près d'un sur cinq (19%) a partagé le premier appartement avec un, deux ou trois copains.

> **Parmi la génération des grands-parents**, ils ne sont que 11% à avoir partagé leur premier appartement avec leur partenaire. Contre 50% pour les jeunes foyers.

### Sur le web

► **D'un clic et sans même vous lever, vous pouvez avoir tous les détails de ce sondage sur le site online de «Coopération»:** [cooperation.ch/sondage](http://cooperation.ch/sondage)

### VOUS NOUS ÉCRIVEZ

À propos du zoom «Banane», N° 33

#### “ Savoureuse banane

Je vous félicite de la place que vous accordez à la banane, un fruit que je n'ai découvert qu'à l'âge de 10 ans. Mon enfance en Angleterre ayant coïncidé avec la guerre, une sombre période durant laquelle toute importation de fruits exotiques était impossible. En savourant cette première banane, je me suis crue au paradis. Et je suis restée fidèle à ce fruit qui me fait tant de bien. (...) **Rosemary W.**

Envoyez vos réactions:  
[www.cooperation.ch/opinions](http://www.cooperation.ch/opinions)

Sur le même sujet

#### “ Une bonne chose

À force de vouloir la rentabilité, on en est arrivé à ce que la Cavendish disparaisse, ce qui à mon avis est une bonne chose. Ayant habité en Thaïlande et ayant cultivé ce fruit, je vous garantis que les autres variétés sont nettement meilleures, mais moins productives. **Jacqueline Reusser@**

À propos de «Rentrée des classes», N° 34

#### “ Prof ou acteur?

Être devant une classe, ce n'est pas se la couler douce. Les personnes qui accusent les enseignants d'être des feignants ou des

privilegiés sont souvent aussi celles qui refuseraient de venir à leur place dans les classes. Sur le papier, les enseignants ont des périodes fixées par semaine. Mais il n'y a pas que le temps passé avec les élèves qu'il faut prendre en compte. (...) Quand on lit ou on entend que le travail du soir, du dimanche et des vacances est un mythe, des enseignants se révoltent. Personne ne les voit passer la moitié de leurs week-ends à préparer leurs leçons et à corriger des travaux écrits.

Être devant une classe, ce n'est pas se la couler douce. Il y aura toujours de bons, parfois de mauvais profs. Ils font au mieux pour aider les enfants, les adolescents à grandir dans la difficulté, du plus petit degré jusqu'au plus haut... **Maurice B.@**



# Rêve de jeune

## LE PREMIER APPARTEMENT

◆ **Indépendance** Quitter le cocon familial est une étape importante de la vie. Les jeunes découvrent une liberté tant désirée et de nouvelles responsabilités. L'exemple de Michele. ——— JEAN PINESI







Fraîchement entré dans son premier appartement, Michele Barone imagine comment il pourrait remplir les espaces vides.

## “ Emménager seul signifie que l'on est passé à l'âge adulte ”

Michele Barone, juriste

**J'**ai attendu le coup de cœur. Comme il n'y avait pas urgence, j'ai pu me permettre d'être plus sélectif. » À 25 ans, Michele Barone vient d'emménager dans son premier appartement. Les pièces claires et lumineuses, entièrement rénovées, l'ont tout de suite séduit. « Ce logement était en fait mon deuxième choix. Mais aujourd'hui, je ne regrette rien. Il répond pleinement à tous mes critères de recherche: j'ai les transports publics et une station de car sharing à proximité, je reste à Peseux (*ndlr: commune limitrophe de Neuchâtel*) et je dispose d'une cuisine moderne entièrement agencée. Pour moi qui aime faire la cuisine, c'est un critère important. »

### Colocation et sous-location

Master en droit en poche, le jeune homme n'a pas pour autant quitté le cocon familial la fleur au fusil. Prudent et prévoyant, il a attendu d'avoir un emploi avant de sauter le pas. Depuis une année, il travaille comme juriste à 80%. Un bon client pour une gérance, à l'inverse de jeunes en formation ou qui viennent de la terminer et qui recherchent un job.

Avocat répondant de l'Asloca Genève, M<sup>e</sup> François Zutter connaît une autre réalité dans la cité de Calvin, où la pénurie de logements est nettement plus aiguë que dans la région neuchâteloise. « Dans ces cas-là, les jeunes trouvent des logements en sous-location ou en colocation. Ou alors un appartement ... »

Photo Charly Rappo

## ZOOM



À part quelques coups de main, Michele Barone a emménagé par ses propres moyens.



... pour eux tout seuls, mais avec leurs parents comme garants.» Privilégier, pour commencer, une colocation, est le conseil que donne Diana Francey, juriste à la Fédération romande des consommateurs (FRC). Ce mode d'habitat présente, selon elle, «beaucoup

d'avantages, notamment économiques et sociaux». Et probablement aussi moins de risques que la sous-location. «Dans la sous-location, il faut faire attention à ce qu'il y ait un contrat écrit. Souvent, ce n'est pas le cas, constate M<sup>e</sup> François Zutter. Même non écrit, le

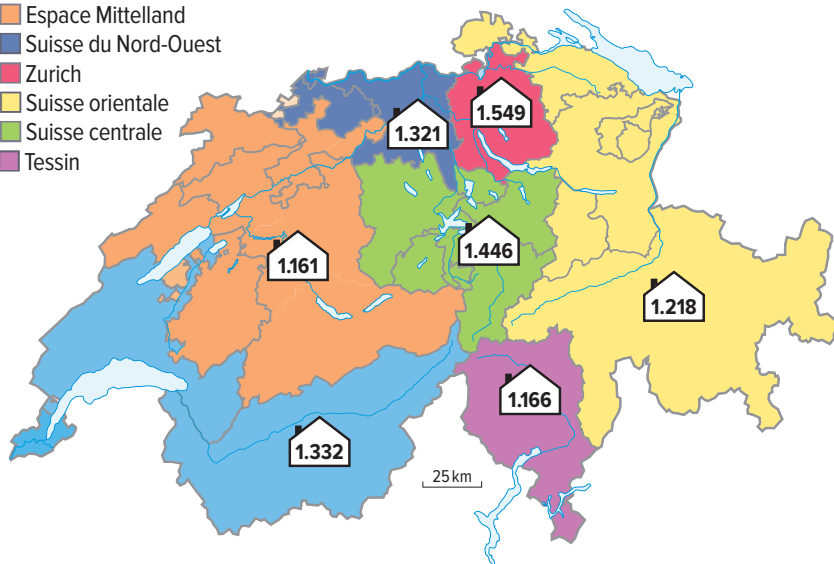
contrat est valable, mais peut poser un problème de preuves quant à ce qui a été convenu. Notamment le montant du loyer et la durée du bail.»

Ce problème de preuves peut aussi se poser quant aux sommes versées pour le loyer ou le dépôt de garantie. C'est pourquoi l'homme de loi recommande de s'assurer que tout montant versé le soit contre quittance. «Il est souhaitable de négocier le loyer avant de signer le contrat.» Mais dans la relation bailleur-locataire, le second est rarement en position de force. L'avocat genevois rassure: «Selon la loi, on peut contester le loyer dans un délai de 30 jours après la remise des clés auprès de la commission de conciliation prévue par le canton.»

Michele Barone est loin d'en être là. Enchanté de son premier chez-soi, il n'envisage pour l'instant que de l'équiper et de le meubler à son goût. «J'ai pu compter sur quelques coups de main de mes parents et de copains pour déménager. Mais en période de vacances, ils n'étaient pas toujours disponibles. J'essaie de faire le maximum durant mon temps libre. Cela prendra quelques semaines, voire plusieurs mois, avant d'être complètement installé.»

## LOYERS EN SUISSE MONTANT MOYEN PAR RÉGION

- 1 Région lémanique
- 2 Espace Mittelland
- 3 Suisse du Nord-Ouest
- 4 Zurich
- 5 Suisse orientale
- 6 Suisse centrale
- 7 Tessin



Source: Office fédéral de la statistique (OFS), chiffres de 2013  
Classification des régions: OFS





La corvée de déballage des cartons ne semble pas décourager le jeune homme.



Bien organisé, Michele range ses affaires dans sa nouvelle armoire.

«Installé». On a tous – ou presque – le souvenir de ce moment exaltant. Le premier appartement c'est un peu comme le premier baiser: ce n'est pas forcément le plus beau, mais c'est celui que l'on n'oublie jamais. «Emménager seul signifie pour moi que l'on est passé à l'âge adulte. Que l'on est devenu indépendant et responsable. C'est un grand pas», affirme le jeune Subiéreux (c'est ainsi que l'on appelle les habitants de Peseux). Son logement, il l'a trouvé par un site de petites annonces sur Internet. Et les offres dans les journaux? «Je n'y ai même pas pensé», lâche-t-il.

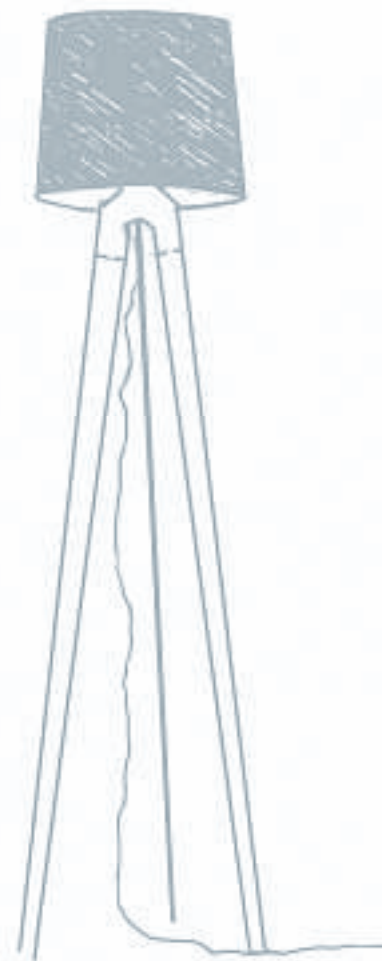
### Budget calculé dans les détails

Mais quitter ses parents pour voler de ses propres ailes peut aussi avoir un côté angoissant. «Pas pour moi, assure-t-il en sortant ses chemises soigneusement pliées d'un carton. J'ai 25 ans, c'est un âge suffisamment mûr pour quitter le cocon familial. Beaucoup partent avant.» Une confiance que lui autorisent son salaire et une situation stable. Mais pas seulement. Prudent et organisé, Michele Barone a calculé dans les moindres détails, avant d'emménager, les dépenses auxquelles il devrait faire face une fois

seul maître à bord. «J'ai pris une feuille de papier et j'ai fait une liste de toutes les factures usuelles qui m'attendraient (loyer, impôts, assurance maladie, etc.). J'ai ensuite divisé les frais annuels par douze pour avoir une idée globale de ce qui me resterait à la fin du mois pour les loisirs, ou tout simplement pour l'épargne, une fois toutes les factures payées.»

Le jeune homme s'était aussi fixé un budget pour l'achat de meubles. «J'ai volontairement surestimé les sommes que j'y consacrerai. Finalement, je me suis aperçu que j'ai dépensé moins que ce que j'avais budgétisé.»

Les jeunes sont-ils toujours aussi prévoyants que Michele Barone avant de s'installer seuls? «Tout dépend de leur rapport à l'argent jusqu'à ce moment, nuance Diana Francey. Les jeunes qui ont été habitués à avoir des petits jobs, à gérer leur argent de poche et à être seuls responsables du paiement de certaines factures, par exemple natel, assurance maladie, etc., seront mieux armés face aux nouvelles dépenses qui se présenteront après avoir quitté le domicile des parents. Le meilleur apprentissage reste toutefois la réalité du terrain et







... ses propres expériences.» Et la juriste de la FRC de rappeler que le loyer est le poste qui pèse le plus lourd dans le budget. «Il s'agit d'une dépense incontournable. Il est donc important de bien choisir son logement en fonction du loyer bien sûr, mais aussi de son emplacement: distance jusqu'aux transports publics, magasins, écoles, loisirs.»

Si certains jeunes, notamment ceux en formation ou qui n'ont pas encore d'emploi fixe, acceptent d'être aidés par leurs parents – et pas seulement pour porter

les cartons – d'autres se font un point d'honneur de ne pas dépendre de cette manne. «Il était hors de question que mes parents paient ce qui aurait été un luxe quand j'étais étudiant à l'Université de Neuchâtel ou que je n'avais pas encore de travail», affirme Michele Barone.

### Budgétiser ses dépenses

Durant ses études, le jeune homme a travaillé. Notamment à la Coop de Colombier (NE). «Mais cela ne me permettait pas de payer un appartement. J'ai at-

tendu de gagner suffisamment pour être sûr de pouvoir partir.»

Les spécialistes rappellent que le loyer ne représente qu'une partie des dépenses auxquelles les jeunes devront faire face. Or, selon certaines estimations, 25% des moins de 25 ans vivraient au-dessus de leurs moyens en Suisse (*Bon à savoir*, N° 2012-03). «Cette tranche d'âge est probablement plus exposée à l'appel de la consommation, confirme Diana Francey. Premiers salaires, indépendance financière, donc nouvel ap-

## EMMÉNAGER LES POINTS ESSENTIELS À OBSERVER

- Lire attentivement le contrat de location. En cas de doute s'informer auprès d'un service compétent, par exemple, l'Association suisse des locataires (Asloca). Elle est représentée par des sections dans tous les cantons.
- S'assurer que l'on est en mesure de payer le loyer (règle empirique: il ne doit en principe pas dépasser un tiers de ses propres revenus).

- S'assurer que l'on peut financer le dépôt de garantie.
- Organiser le raccordement téléphonique et Internet.
- Faire une demande de réexpédition du courrier à la poste.
- Conclure une assurance responsabilité civile.
- S'annoncer auprès de Billag.
- Contrôler très soigneusement l'état de l'appartement dans lequel on

s'apprête à emménager (état des lieux) et faire parvenir – par recommandé – au plus tard dans les quinze jours suivant l'emménagement la liste des défauts au bailleur.

- Annoncer le changement d'adresse à la commune (contrôle des habitants) et au service cantonal de la circulation routière (au plus tard dans les quinze jours suivant l'emménagement).





Michele Barone confortablement installé dans sa chambre à coucher flambant neuve achetée chez Toptip.

Photos Charly Rappo

partement, nouveaux meubles, première voiture, belles fringues, sorties, voyages et technologie dernier cri, puisqu'il faut bien vivre avec son temps. Un jeune adulte peut vite tomber dans une spirale infernale d'endettement, dont il ne sortira qu'en adaptant son train de vie à ses moyens et en budgétisant drastiquement ses dépenses.»

### Les précautions des gérances

Ce risque incite-t-il les gérances à la méfiance au moment de conclure un contrat de bail avec un jeune? «D'ailleurs qu'à son âge, les régies s'intéressent surtout au revenu du candidat à un appartement. Elles demandent aussi un extrait du registre des poursuites», explique M<sup>e</sup> François Zutter, qui précise dans la foulée que «ces précautions valent aussi bien pour les jeunes que pour les moins jeunes».

Ces obstacles passés avec succès, Michele pense marquer le coup: «Je compte bien pendre la crémaillère, mais seulement une fois que je serai complètement installé.» Quand on vous disait qu'il était prudent... ●

Conseils, astuces et liens utiles sur:  
[www.cooperation.ch/appart](http://www.cooperation.ch/appart)

## «Conscients de leurs moyens»



**Alejandra Rodriguez (38 ans)**

Gérante du magasin de meubles Toptip de Neuchâtel

portante du budget est consacrée au canapé. Probablement parce que les jeunes accordent plus d'importance à la pièce où l'on vit plutôt qu'aux autres chambres. Nous proposons des canapés déjà à partir de 900 francs.

Les jeunes apprécient aussi les facilités de paiement qu'on offre chez Toptip. Par exemple des paiements échelonnés ou des crédits.

◆ **En bref** Les tendances du moment et les facilités de paiement dont peuvent bénéficier les jeunes.

### Quels genres de meubles ont la préférence des jeunes?

Ce sont des meubles plutôt sobres, en matière noble – le bois par exemple – mais sans décorations excessives. Les jeunes recherchent surtout un bon rapport qualité-prix et l'exclusivité. C'est-à-dire la possibilité de personnaliser les meubles qu'ils achètent.

### Y a-t-il un hit qui cartonne auprès des jeunes?

Dans toutes les séries de meubles, nous avons la gamme My Price. Ce sont des meubles peu coûteux mais qui garantissent le rapport qualité-prix le plus intéressant.

### Quel budget moyen consacrent-ils aux meubles?

Il m'est difficile de vous donner des chiffres précis mais je pense que la partie la plus im-

### Quels conseils donneriez-vous à un jeune qui emménage pour la première fois seul?

De choisir les meubles qui lui plaisent. Si le prix est un peu élevé, d'attendre un peu afin de pouvoir s'offrir quelque chose qui lui plaît vraiment et où il se sentira à l'aise, installé confortablement dans son premier chez-soi. J'inciterais aussi les jeunes à ne pas hésiter à demander conseil aux experts, notamment quant aux facilités de paiement. Souvent, ils n'osent pas le faire.

### Les jeunes ont-ils tendance à acheter plus cher que leurs moyens ne le leur permettent?

Non. Même s'ils peuvent être séduits par une gamme de meubles au-dessus de leurs moyens, ils sont très conscients de leurs possibilités et agissent en conséquence. Certains achètent leurs meubles petit à petit. Aujourd'hui, grâce à Internet, les jeunes sont très bien informés concernant les promotions. ●



**ZOOM**



**AVANTAGEUX**  
L'aspirateur Primotecq KST 645 avec sac est compact. Puissance maximale de 1000 watts (classe d'efficacité énergétique B).  
Chez Fust pour 49 fr. 90.

# S'installer

## UN NID BIEN AMÉNAGÉ

◆ **Y penser** Un équipement de base est indispensable à son premier chez-soi. Quelques propositions d'objets utiles pour les premiers jours.

### ÉLÉGANCE BLANCHE

La tasse blanche «Mug», de la série de vaisselle Prix Garantie, est disponible pour 3 fr. 50 dans les supermarchés Coop.



### INCONTOURNABLES

Les cartons de déménagement de 42 x 37 x 30 cm sont disponibles en lot de cinq au prix de 14 fr. 95 chez Coop brico + loisirs.



Fr.  
79.90

### Bien assis

La chaise en cuir synthétique Romario, avec pieds gainés, est disponible en quatre coloris (blanc, rouge, vert, noir) pour 79 fr. 90 chez Toptip.



### Y VOIR CLAIR

Le plafonnier à lampe halogène Rivoli d'un diamètre de 30 cm est disponible chez Lumimart au prix de 59.90.

Photos Heiner H. Schmitt, SP



**WINDELFREI  
SCHON ALS  
BABY AUFS  
TÖPFCHEN?**  
SEITE 26

Die erste Wohnung

# WEG VON DAHEIM

SEITE 14

**Wildsaison  
TIPPS VOM  
GRILLMEISTER**  
SEITE 40

**GÖTEBORG  
DAS ZÜRICH  
DES NORDENS**  
SEITE 84



Für den  
grössten  
Weinkeller.



**20%**

auf alle Weine!  
Bis 30. August  
2015



**Jetzt  
geniessen!**

Weinliebhaber aufgepasst!  
Profitieren Sie bis am  
30. August 2015 von 20%  
Rabatt auf das gesamte  
Weinsortiment\*. Einfach Ihren  
Lieblingswein bei coop@home  
bestellen und sich somit einen  
guten Tropfen mehr gönnen.

\*Coop verkauft keinen Alkohol an  
unter 18 Jährige.  
Champagner, Schaumweine und  
Subskriptionen sind von der Aktion  
ausgeschlossen.

Für den Einkauf  
zu Hause.  
[www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)



Chefredaktor  
Christian  
Degen

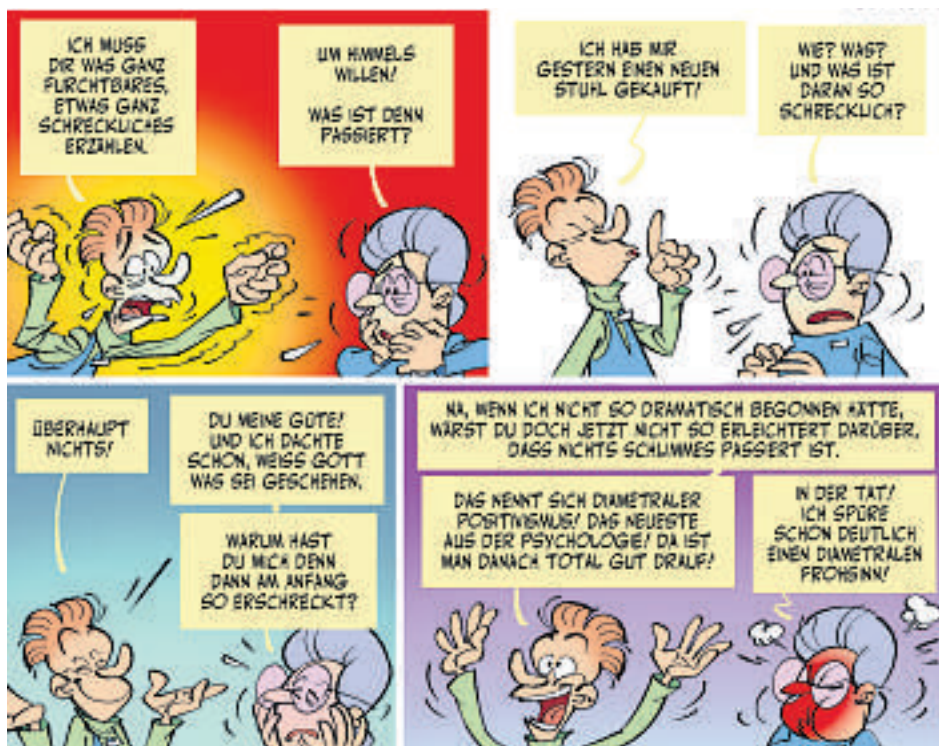
## Editorial

# Die Dusche im Keller, das WC auf dem Gang

Mit der ersten Wohnung ist es wie mit dem ersten Kuss: Man vergisst sie nie. Ich erinnere mich heute, rund 20 Jahre nach dem Einzug, an fast jedes Detail. Von einem Kollegen konnte ich eine 2-Zimmer-Wohnung im Erdgeschoss eines Einfamilienhauses übernehmen. Dazu gehörte ein Gartensitzplatz und eine grosse Wohnküche. Und das alles für 600 Franken pro Monat. Natürlich gab es kleinere Einschränkungen: Das WC war auf dem Gang ausserhalb der Wohnung und die Dusche in der gemeinsamen Waschküche. Gezügelt war schnell: Die wenigen Möbel hatten auf einem offenen Anhänger Platz. Und dann stand ich zum ersten Mal alleine in der Wohnung. Sie war noch fast leer, aber sie gehörte mir – ich fühlte mich so richtig erwachsen. Wie es jungen Leuten heute mit der ersten Wohnung geht und wo die Stolpersteine liegen, zeigen wir Ihnen in unserer Titelgeschichte ab Seite 14. ●

### Die Ladenhüter

© BOBIS ZATKO



### Wanderhotels zum günstigen Preis

Entdecken Sie zu Fuss die schönsten Ecken der Schweiz! Und danach gehts in ein edles Hotel – für nur 99 Franken/Person im Doppelzimmer. Inbegriffen: Frühstücksbuffet, ein Abendessen und Kurtaxen. Schnüren Sie die Wanderschuhe!

Zu den Wander-  
Hotelangeboten:  
[www.coopzeitung.ch/hotel](http://www.coopzeitung.ch/hotel)

[facebook.com/  
coopzeitung](https://facebook.com/coopzeitung)





# Inhalt

7 Meinungen

## 10 TATEN STATT WORTE

10 Hochstammbäume  
Investition in die Zukunft

## 14 TITELGESCHICHTE

14 Die erste Wohnung  
So gelingt der grosse Schritt

## 26 FAMILIE



26

- 26 **Windelfrei**  
Ab wann sollen Kinder selber aufs Töpfchen?
- 30 **Hesch gwüsst?**  
Warum heissen Muttermale so?
- 31 **Gesellschaftsspiele**  
Sagaland
- 32 **Die Tierärztin erzählt**  
Die Kehrseite des Mopses

## 40 ESSEN&TRINKEN

- 40 **Wild vom Grill**  
Grillmeister  
Andreas Stüssi zeigt, wie's geht
- 49 **Dörrbohnen**  
Sehr schweizerisch
- 50 **Im Coop-Regal**  
Tafeltrauben
- 54 **Wein**  
Silvio Denz: Winzer aus Leidenschaft
- 60 **Rezept**  
Caramel-Parfait mit Zwetschgensauce
- 66 **Marktplatz**



40

## 68 AKTUELL



68

- 68 **Coop to go**  
Die Coop-Spitze lanciert am Zürcher Bahnhof Stadelhofen das neue Ladenformat für die Verpflegung ausser Haus
- 75 **Aktuell**  
Rückruf von E-Bike-Akkus

## 83 LIFESTYLE

- 83 **Mode**  
Fesch für die Wiesn
- 84 **Tourismus**  
Streifzug durch Göteborg
- 92 **Ausflugstipp**  
Ein Tag in ... Uster
- 98 **Beauty mit Natalie Marrer**  
Pflege nach dem Sommer
- 101 **Neuer Look**
- 103 **Kulturtipps**
- 104 **Multimedia**  
Sprachen Lernen im Web
- 108 **Auto-Mobil**  
Drei Kleinstwagen im Test
- 111 **Rätsel**
- 116 **Interview**  
Lina Button
- 118 **Schreiber vs. Schneider**



84



14

Das erste eigene Reich: Camela (20) wohnt seit Kurzem in einer WG.

Titelbild: Charly Rappo; Fotos: Alamy, Nici Jost, Philipp Zimmiker, Michaela Schlegel, Kenneth Nars

## Impressum

**Coopzeitung Herausgeber**  
Coop Genossenschaft  
4002 Basel  
Jörg Ledermann

**Verleger**  
Patrick Wehrli

**Redaktion**  
Postfach 2550  
4002 Basel

Telefon: 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045  
coopzeitung@coop.ch  
www.coopzeitung.ch

**Chefredaktor**  
Christian Degen

**Leiter Layout**  
Loris Succo

**Anzeigen**  
Telefon: 061 336 69 48  
Fax: 061 336 74 11  
anzeigen@coop.ch

**Anzeigenleiter**  
Kurt Schmid

**Druck**  
Ringier Print AG

Mittelland Zeitungsdruck AG  
DZB Druckzentrum Bern AG  
Auflage 1 818 588  
Exemplare (WEMF 2014)  
Leserschaft 2 659 000  
(WEMF, MACH Basic 2015-1)

**Abonnementsdienst**  
Telefon: 0800 400 400  
Fax: 0848 400 045  
abo.coopzeitung@coop.ch  
www.coopzeitung.ch/abo

**Coop Konsumentendienst**  
Postfach 2550  
4002 Basel  
Telefon: 0848 888 444  
www.coop.ch/kontakt

**Supercard und Hello Family**  
Postfach 306  
8706 Meilen

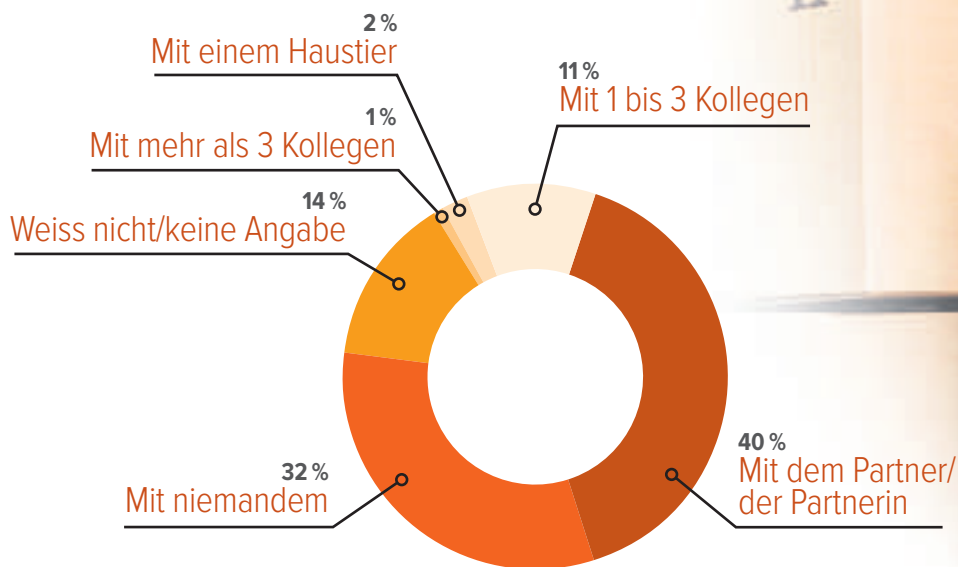
Telefon: 032 323 05 05  
info@supercard.ch  
www.supercard.ch

Das ausführliche Impressum finden Sie im Internet unter  
www.coopzeitung.ch/impressum

gedruckt in der  
schweiz

# Meinungen

## Die Umfrage Mit wem haben Sie Ihre erste Wohnung geteilt?



Quelle: Repräsentative Meinungsumfrage LINK/502 Interviews; Foto: Alamy

Es kommt der Tag, an dem man seine Siebensachen zusammenpackt und von zu Hause auszieht. Damit sie nicht ganz alleine sind, wählten 54 % der Befragten mindestens einen menschlichen oder tierischen Mitbewohner.

> **Me, myself and I.** Ein gutes Drittel der Befragten wohnte zuerst alleine – Frauen etwas häufiger (35 %) als Männer (30 %).

> **Die Zeiten ändern sich.** Zwei Drittel der heute über 60-Jährigen haben ihre erste Wohnung mit dem/der Partner/in geteilt. Personen unter 60 haben häufiger zuerst alleine gewohnt.

> **Das wird sich zeigen.** Fast 54 % der 15- bis 29-Jährigen können keine Angabe machen. Sie wohnen wohl noch zu Hause.

### Im Web

► Mit einem Klick: Alle Umfragen der Coopzeitung finden Sie auch online unter: [www.coopzeitung.ch/umfrage](http://www.coopzeitung.ch/umfrage)

Blutstammzellspende: «Neue Hoffnung – eine Spende, die helfen kann» (Nr. 34)

### Keine Frage, ich spende

Mein Bruder, unheilbar krank, und ich, seine Schwester, bereiten uns auf eine Stammzellen-Transplantation im Universitätsspital Basel vor. Die ganze Familie hofft auf eine Heilung. Für mich ist es absolut klar, dass ich meinem Bruder helfe. Für ihn wird es eine lange und schwierige Zeit sein.

Heidi Luze, via Online-Kommentar

Schreiben Sie uns  
Ihre Meinung per Mail:  
[coopzeitung@coop.ch](mailto:coopzeitung@coop.ch)

[facebook.com/  
coopzeitung](https://www.facebook.com/coopzeitung)



### Blutspende ade!

In jungen Jahren habe ich regelmässig Blut gespendet, weil es Sinn macht und anderen Menschen helfen kann. Seit man jedoch vor dem Blutspenden zuerst umfangreiche Fragebogen mit Fragen zu intimsten Bereichen ausfüllen muss, spende ich nicht mehr, weil mir das klar zu weit geht. Ich halte diese Fragebogen für unnützlich, weil man da auch Unwahrheiten reinschreiben kann und damit das Risiko einer problematischen Blutspende kein bisschen kleiner wird. Heute sollte die Medizin in der Lage sein, auch ohne Fragebogen an absolut reines Blut zu gelangen. Ohne Fragebogen wäre ich sofort wieder dabei.

André Beier, Untersiggenthal, via E-Mail

### Danke allen Spendern

Als ich nach einem Unfall viel Blut verloren hatte, mussten mir die Ärzte Konserven verabreichen. Das hat mich gerettet. Und es kann jeden von uns treffen. Darum sollten wir allen Blut-, Blutstammzell-, Rückenmark- oder Organspendern dankbar sein.

Eric Euler, via E-Mail

### Abgelehnt

Ein Bekannter von mir ist schwul und kerngesund. Spenden darf er trotzdem nicht, weil Homosexuelle als «Risikogruppe» gelten. Das ist doch total lächerlich.

Annelise, via E-Mail



# Bereit? Los!

## DIE ERSTE EIGENE WOHNUNG

◆ **Neubeginn** Der Beginn oder der Abschluss der Ausbildung bedeutet für viele junge Menschen den Auszug aus dem Elternhaus – in die erste eigene Wohnung. Ein grosser Schritt. ———. ANNINA STRIEBEL, JEAN PINESI







Michele Barone träumt von seiner künftigen Einrichtung – noch ist sie nicht komplett.

“Ich wollte finanziell unabhängig sein.”

Michele Barone (25), Jurist

**M**ichele Barone hat nun genug Geld, um sich seine erste eigene Wohnung zu finanzieren und sie einzurichten. Der 25-jährige Jurist, der sein Studium vor einem Jahr abschloss, hat sie ganz für sich alleine. Nicht so Carmela Bonomi: Sie ist in eine WG gezogen. Die 20-Jährige beginnt im Herbst ihr Theologiestudium. In einer ähnlichen Wohnsituation wie diese beiden befinden sich vermutlich einige der rund 69 000 Lehrlinge am Ende ihrer Berufsbildung sowie der über 10 000 jungen Studienanfänger und ein Teil der rund 31 000 Hochschulabsolventen.

## Zahlbar oder unbezahlbar?

Michele sagt: «Für mich kam nicht infrage, dass meine Eltern mir diesen Luxus eines Auszugs während des Studiums finanzieren. Ich wollte finanziell unabhängig sein.» Bevor er sich auf Wohnungssuche begab, habe er alles präzise durchgerechnet. «Ich habe eine monatliche Fixkostenaufstellung gemacht inklusive Miete, Steuern, Krankenkasse etc.» Jährlich anfallende Kosten habe er durch 12 dividiert, um den Überblick zu behalten. «Ich habe immer noch ein bisschen obendrauf gelegt, damit es auf jeden Fall reicht.» Auch den Möbelkauf rechnete er durch. Miete zahlt er 1320 Franken im Monat. Carmela wohnt seit ein paar Tagen in einer Vierer-WG, in der sie etwa 440 Franken Miete für ihr Zimmer und die Mitbenutzung von Küche und Bad sowie

Fotos: Charly Rappo



## TITELGESCHICHTE



Umzugskisten beim Einzug sortiert stapeln: Wichtiges nach oben, Unwichtiges nach unten.



Der Jurist weiss genau, wo er was findet – die Hemden sind ordentlich verpackt.

... Strom zahlt. Sie hat Aufträge als Schauspielerin, Model und Tanzlehrerin, mit denen sie sich finanziert. «Ich achte darauf, dass ich eine Reserve habe», sagt sie. Um administrative Angelegenheiten wie Versicherungen, einen

Nachsendauftrag und Adressänderungen muss sie sich noch kümmern.

### Gesucht und gefunden

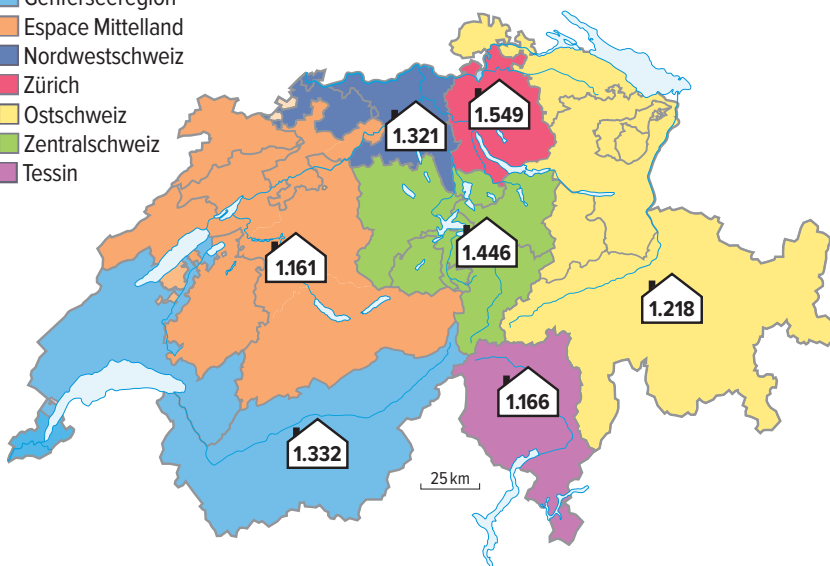
Michele hat seine Wohnung übers Internet gesucht und gefunden. «In meinem

Fall gab es eher wenig Auswahl, weil ich mich auf eine Gemeinde beschränkt habe. Mir war wichtig, dass die Wohnung in Peseux NE liegt und eine gute Küche hat. Denn ich koche gerne, vor allem italienisch.» Da er kein Auto besitzt, wollte er eine urbane Wohngegend. «Ich habe das Quartier noch nicht gekannt. Nebst guten ÖV-Verbindungen hat es ganz in der Nähe Car-Sharing-Autos.» Etwa dreimal im Monat nimmt er einen Leihwagen in Anspruch. «Meine jetzige Wohnung war meine zweite Wahl, denn für meine absolute Traumwohnung habe ich den Zuschlag nicht erhalten. Aber ich bin zufrieden. Sie ist hell und renoviert. Dass es keinen Lift gibt, stört mich nicht.»

Carmela fand nicht die Wohnung, sondern die Wohnung fand sie. «Die Mitbewohnerinnen einer meiner besten Freundinnen wollten ausziehen. Sie fragte mich, ob wir zusammenziehen wollen.» Nur etwa eine halbe Stunde vom Elternhaus weg, fünf Minuten zum Berner Bahnhof und eine Freundin als Mitbewohnerin waren genug der Vorteile. «Wir haben einen ähnlichen Lebensstil», sagt Carmela. Sie haben zwei

## SCHWEIZER MIETPREISE: IM SCHNITT PRO REGION

- 1 Genferseeregion
- 2 Espace Mittelland
- 3 Nordwestschweiz
- 4 Zürich
- 5 Ostschweiz
- 6 Zentralschweiz
- 7 Tessin



Quelle: Bundesamt für Statistik (BFS), Zahlen von 2013  
Bezeichnung der Regionen: BFS





Michele Barone fühlt sich wohl in seinem neu erstandenen Schlafzimmer.

männliche Mitbewohner. «Ich finde das gut als Ausgleich, weil ich das Gefühl habe, dass wir Frauen hektischer sind», lacht Carmela.

### Die Einrichtung

Ende Juli ist Michele in seine Wohnung eingezogen. Beim Umzug haben ihm seine Eltern und ein paar Freunde geholfen. «Einiges habe ich alleine gemacht, Tag für Tag ein wenig mit dem Auto meines Vaters. Für grössere Möbel, wie das Sofa oder mein Bücherregal, hatte ich Hilfe und mietete einen Lieferwagen. Momentan habe ich noch nicht alle Möbel. Einige sind bestellt, werden aber erst Ende Monat geliefert.»

Carmelas Einrichtung kommt nach und nach zusammen. «Einen Teil konnten wir von den Vormieterinnen übernehmen. Ich bin froh, konnte ich das Bett übernehmen, und dass mein Zimmer einen Einbauschränk hat.» Rückblickend meint sie, es wäre besser gewesen, sich früher Gedanken zu machen, was sie braucht – zum Beispiel lieber gleich eine Kaffeema-

Weitere Tipps  
finden Sie online unter:  
[www.coopzeitung.ch/mieten](http://www.coopzeitung.ch/mieten)



“ Wir haben  
einen ähnlichen  
Lebensstil. ”

**Carmela Bonomi (20)**, Schauspielerin,  
Model und Tanzlehrerin über ihre  
WG-Mitbewohnerin und beste Freundin





... schine zu kaufen, als zwei Wochen ohne auskommen zu müssen: «Denn alles, was du in eine WG mitbringst, kannst du später auch wieder mitnehmen.» Sie habe sich im Vorfeld schon mit den Mitbewohnern besprochen, wer was in die gemeinsame Wohnung mitbringt, allerdings sei es schwierig gewesen, den Überblick zu behalten – der letzte Mitbewohner zieht Ende August ein.

### Auf eigenen Beinen

Michele sagt: «Ich fühle mich jetzt erwachsener, unabhängiger und verantwortlich. Es war ein grosser Schritt für mich.» Das Elternhaus zu verlassen, fiel ihm aber nicht schwer: «Ich bin schliesslich schon 25 und habe einen Job.» Für Carmela ging alles ziemlich schnell. Sie war vor dem Umzug eine Woche weg, kam am Freitag zurück und ist am Montag darauf umgezogen. «Da bist du ein

bisschen zu Hause, dann hast du alles gezügelt und bist hier – einfach hier. Eigentlich draussen. Es gibt kein Zurück. Ich fand, für mich ist es an der Zeit, den Schritt zu wagen», sagt sie. Es sei wichtig zur Selbstfindung und um nochmals zu wachsen. «Dafür habe ich es gerne gemacht.» Es werde aber wohl noch eine Weile dauern, bis ihr richtig bewusst wird, was es heisst, vom Elternhaus weg zu sein. ●

## CHECKLISTE HAUSHALTSGRÜNDUNG: ZEHN WICHTIGE PUNKTE

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>1.</b> Mietvertrag genau lesen und bei Zweifeln bei einer Fachstelle erkundigen.</p> <p><b>2.</b> Finanzierung der Mietkaution sicherstellen.</p> <p><b>3.</b> Finanzierbarkeit der Miete prüfen (Faustregel: wenn möglich nicht mehr als ein Drittel des Haushaltseinkommens).</p> | <p><b>4.</b> Telefon-/Internet-Anschluss organisieren.</p> <p><b>5.</b> Nachsendeauftrag bei der Post einrichten.</p> <p><b>6.</b> Privathaftpflichtversicherung</p> <p><b>7.</b> Billag anmelden.</p> <p><b>8.</b> Wohnung gründlich auf Mängel</p> | <p>untersuchen und Mängelliste bis spätestens 14 Tage nach Einzug eingeschrieben an den Vermieter schicken.</p> <p><b>9.</b> Adressänderung Gemeinde, Strassenverkehrsamt (bis spätestens 14 Tage nach dem Einzug)</p> <p><b>10.</b> Einrichtung planen mit Prioritäten.</p> |
|---|--|--|



Carmela ist, kaum eingezogen, schon fertig mit dem Einräumen.

Fotos: Philipp Zimmiker, zvg

# «Die Wohnung genau ansehen»



lic. iur. **Ruedi Spöndlin (62)**, Rechtsberater beim Schweizerischen Mieterinnen- und Mieterverband, Zürich

**Wann ist es Zeit, sich um eine Privathaftpflicht- und eine Hausratversicherung zu kümmern?**

Die Privathaftpflichtversicherung ist die wichtigere. Diese brauchen Sie nicht nur bei Schäden an der Wohnung, sondern seit der Anschaffung der Velovignette zum Beispiel auch als Versicherung beim Velofahren. Es ist je nach Versicherungsgesellschaft unterschiedlich, wie lange und unter welchen Umständen Kinder bei ihren Eltern mitversichert sind. Hier sollte man die Konditionen prüfen.

♦ **Fünf Fragen zu Miete, Versicherung und Einzug.**

**Wie hoch darf die Miete gemessen am Einkommen sein?**

Es gibt die Faustregel, dass die Miete ein Drittel des Haushaltseinkommens nicht übersteigen sollte. Wohngemeinschaften können auch eine Lösung sein.

**Wie viele Monatsmieten sind als Kautionsrechtlich zulässig?**

Drei Monatsmieten sind das Maximum.

**Wo kann ich mich erkundigen, welche Mietpreise für die Region normal sind?**

Ein Mietpreisraster vom Statistischen Amt gibt es bisher nur für die Regionen Basel und Genf. Darin ist, gegliedert nach Baujahr und weiteren Parametern, der Quadratmeter-Mietpreis zu finden. Der Online-Vergleichsdienst Comparis beispielweise nimmt seine Mietpreiswertung nach den eingegangenen Wohnungsanzeigen vor.

**Was kann ich tun, wenn ich Mängel an der Wohnung erst nach der Unterzeichnung des Übergabeprotokolls bemerke?**

Es lohnt sich, eine Mängelliste zu schreiben und sie eingeschrieben innert 10 bis 14 Tagen nach Beginn des Mietverhältnisses an den Vermieter zu schicken. Man sollte sich genug Zeit nehmen und die Wohnung gründlich ansehen. Ungemeldete Schäden könnte der Vermieter unter Umständen dem Mieter anlasten. Schimmel oder eine defekte Heizung werden möglicherweise erst im Winter offenkundig. Seit der am 1. Juli 1990 in Kraft getretenen Revision des Mietrechts könnte man aber auch sagen, besser kein Protokoll als ein unvollständiges. Dann müsste der Vermieter seinem Mieter beweisen, dass er für den Schaden verantwortlich ist. ●

## DAS SOLLTE MAN NICHT VERGESSEN

**Wer braucht meine Adresse?**

Nebst Gemeinde und Strassenverkehrsamt (neue Kontrollschilder bei Kantonswechsel) auch der Arbeitgeber, Dienstleister, die Ihnen regelmässig Rechnungen schicken müssen wie Krankensversicherer, Banken, Telekommunikationsanbieter, Berufsverbände, Pensionskasse, Zeitschriftenverlage.

**Bin ich bei der Billag angemeldet?**

In der Schweiz muss man Billag-Gebühren (Radio- und TV-Gebühr) zahlen. Wer seinen Haushalt nicht anmeldet, riskiert eine Busse. Haben Sie eine Internetverbindung, können Sie das schnell online erledigen. Die Billag wird nicht pro Empfangsgerät, sondern pro Haushalt fällig. Nur in Ausnahmefällen kann man von der Gebührenpflicht befreit werden.





**DER EINSTEIGERSAUGER**  
Der Staubsauger Primotecq KST 645 mit Beutel ist stufenlos verstellbar (max. 1000 Watt Leistung). Erhältlich bei Fust für Fr. 49.90.

# Einrichten

## ERSTE EIGENE WOHNUNG

◆ **Mobiliar** Für die ersten eigenen vier Wände braucht eine Grundausstattung. Die folgenden Dinge helfen Ihnen vor dem und beim Start.

**KLASSISCH IN WEISS**  
Der «Mug» aus der Geschirrserie von Prix Garantie in neutralem Weiss ist für Fr. 3.50 bei Coop City und in fast allen Coop-Supermärkten erhältlich.



**FÜR DEN UMZUG**  
Die Umzugskartons im Mass von 42 x 30 x 37 Zentimeter sind im 5er-Pack für Fr. 14.95 bei Coop Bau + Hobby erhältlich.



Fr.  
79.90

### Gepolstert

Der Textillederstuhl Romario mit ummantelten Beinen ist in vier Farben (Weiss, Rot, Grün, Schwarz) bei Toptip erhältlich.



**LICHT INS DUNKEL**  
Die Halogen-Deckenleuchte Rivoli mit einem Durchmesser von 30 Zentimetern ist für Fr. 59.90 bei Lumimart erhältlich.

Fotos: Heiner H. Schmitt, zvg