



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

---

**FORUM elle section Valais romand**

**Rapport annuel 2016**

# FORUM elle section Valais romand

## Rapport annuel 2016

Comme le temps passe vite! Nous ne pouvons pas freiner la vitesse du temps, les heures ont toujours 60 minutes mais ce sont la multitude des activités de nos réseaux sociaux qui nous raccourcissent le temps de bien vivre. C'est donc notre ambition de créer pour vous un «espace-temps» où chacune trouvera son plaisir et sa joie de vivre. Comment? En permettant à nos membres de se rencontrer, de faire de nouvelles connaissances, d'échanger des idées, de visiter des entreprises, de participer à des conférences, de découvrir notre beau pays, voire même de jouer.

En effet, notre association met sur pied un programme d'activités aussi intéressant que varié et qui rencontre un grand succès auprès de nos membres qui nous témoignent leur satisfaction. A vous Mesdames, qui êtes non seulement des coopératrices mais également des consommatrices, un merci chaleureux pour votre fidélité et votre présence à nos diverses rencontres tout au long de l'année.

Le comité, dont la compétence et la disponibilité ne sont plus à relever, s'inscrit dans la même volonté et le même esprit d'œuvrer en faveur des membres de notre association pour leur apporter satisfaction et agrément.

Le soutien de la direction de Migros Valais est un grand et précieux apport qui nous permet de continuer à vous proposer de nombreuses activités enrichissantes.

Je suis persuadée que FORUMelle Valais romand, l'organisation féminine de Migros, répond encore et toujours à un besoin. Aussi je vous invite à encourager vos amies et connaissances à rejoindre nos rangs pour les renforcer, apporter une émulation et ouvrir la porte à de nouvelles activités.

Le programme proposé en 2016, très attrayant, a été suivi par de nombreuses participantes. Parmi les diverses rencontres, quatre rendez-vous ont été organisés selon un thème choisi: *Objectif 2016 - Bien-être et santé*.

### Janvier

**Visites surprenantes de musées à Fribourg.** Au paradis de la machine à coudre, la métaphore est cousue de fil blanc. Le musée suisse de la machine à coudre et des objets insolites nous fait penser à la caverne d'Ali Baba. Plus de 250 modèles sont exposés, de la Goliath à la lilliputienne.

Le musée Gutenberg met en relation l'histoire de l'imprimerie et les techniques de communication du futur. Des presses de différentes époques illustrent magistralement l'évolution de l'impression, qui a passé de l'artisanat à l'industrie.

## Février

**Chambres fédérales: le lobbying dans l'intérêt du consommateur.** Mais qu'est-ce que le lobbying? "Lobby" est un mot anglais qui signifie groupe de pression ou groupe d'intérêt. Dans les années 1930, Gottlieb Duttweiler a créé l'Alliance des Indépendants pour défendre ses idées. Aujourd'hui ce parti politique n'existe plus. Comment Migros peut-elle faire valoir ses intérêts au niveau politique?

M. Martin Schläpfer, responsable de la politique économique de la FCM, nous expliqua le pourquoi et le comment du vaste travail accompli par son équipe dans ce domaine.

## Mars

**45<sup>e</sup> Assemblée générale.** L'AG a été précédée d'un tour d'horizon sur le groupe Migros et en particulier sur Migros Valais par son directeur, M. Max Alter.

Migros Valais a fêté dignement son 60<sup>e</sup> anniversaire avec notamment une prime pour le personnel. Les consommateurs ont bénéficié de multiples avantages, entre autres des produits proposés aux prix de 1955.

M. Alter nous informe également sur les points suivants:

- la situation de Migros dans le marché du commerce de détail
- le commerce en ligne
- la participation à Santémed de Swica
- le réseau de vente Migros Valais et son extension
- les ressources humaines, Migros étant le deuxième employeur du canton
- les projets 2016-2017 et la mise en place de nouveaux points de retrait (PickMup)
- et enfin «De la région.», un label qui fête ses 15 ans en Valais et se porte à merveille.

M. Alter répond ensuite aux différentes questions.

La soirée se termine par le traditionnel «repas du berger».

## Avril 1<sup>re</sup> rencontre *Bien-être et santé*

**Le mouvement c'est important... c'est comme dormir!** Nous ont entretenus en détail sur ce sujet:

- Dr Martial Coutaz, responsable du département de médecine-gériatrie au RSV;
- M. Philippe Aigroz, spécialiste du domaine activité physique/santé, auteur du programme «Bien bouger bien manger»;
- Mme Carmen Dubey, son témoignage sur sa participation au projet «Le mouvement c'est important».

Chaque année, près d'un tiers des plus de 65 ans sont victimes de chutes. Un médicament tout simple existe... Il s'appelle activité physique. Une "capsule"

de 20 minutes par jour de marche ou 2h30 d'activité par semaine permet de diminuer de 58% ces risques.

### **Mai** 2<sup>e</sup> rencontre *Bien-être et santé*

**Journée cours d'auto-hypnose à Sion et à Saint-Maurice.** L'auto-hypnose est tellement courante que l'on ne réalise pas toujours à quel point on y a recours dans la vie de tous les jours. C'est un état modifié de la conscience qui conduit à "endormir" le conscient afin d'accéder à l'inconscient! Difficile à comprendre! Et pourtant le Prof. Gérard Salem, spécialiste de renom international, nous a expliqué preuve à l'appui comment mobiliser les ressources de notre conscient, et cela a très bien fonctionné.

### **Juin**

**Voyage de 3 jours en Suisse orientale.** Functional food, convenience food, fast food: ces mots font partie de la gamme des produits de la 5<sup>e</sup> génération de Bischofszell que nous avons visité. Bina prépare une variété de plus de 1000 plats cuisinés ultrafrais, réfrigérés, de longue conservation ou surgelés. Nous avons vu la fabrication des marques Anna's Best, Farm chips, des confitures Favorit.

L'après-midi, visite de la chartreuse d'Ittigen, lieu d'énergie spirituelle et centre culturel.

La visite de la ville de Saint-Gall et de sa fameuse Stiftsbibliothek a conquis toutes ces dames. Plusieurs surprises étaient encore au programme:

- un repas au Schnuggebock dans le canton d'Appenzell, un lieu prisé, hors du temps et au milieu de nulle part. Génial...
- un autre repas dans un château avec douves et pont-levis;
- une visite de l'usine électrique KWO à 40 m en dessous du lac du Grimsel, visite de la grotte des cristaux et des installations hydrauliques: impressionnant.

Le retour s'est effectué par le col du Grimsel.

### **Juillet** 3<sup>e</sup> rencontre *Bien-être et santé*

**Les huiles essentielles et l'aromathérapie.** Visite de la distillerie de plantes aromatiques de Bassins, depuis la récolte jusqu'au moment de la distillation. Ces huiles essentielles et eaux florales sont utilisées pour l'aromathérapie, la parfumerie, la cosmétique.

### **Août** 4<sup>e</sup> rencontre *Bien-être et santé*

**Les guérisseurs et le secret.** La conférence de Mme Magali Jenny, ethnologue et maître-assistante en science des religions à l'Université de Fribourg, évoque une pratique ancestrale de médecine complémentaire: le "secret".

L'homme souffrant traverse toujours un combat où se rencontrent le bien et le mal; dans ce combat, le malade a besoin d'être accompagné vers son être intérieur.

Magnétiseurs, coupeurs de feu, guérisseurs etc., tous ces thérapeutes "énergétiques" dont le succès ne se dément pas rappellent que la personne, même dans nos sociétés évoluées, reste pétrie de croyances. S'il est impossible d'expliquer scientifiquement certains faits décrits, peut-être qu'en fin de compte «l'important, c'est que ça marche».

## **Septembre**

**Visites de Valperca à Rarogne et de Pasta Destefano à Eyholz.** Une utilisation originale des eaux de drainage du tunnel du Lötschberg pour la production de filets de perches d'élevage «Premium», une exclusivité valaisanne, voire même suisse. Valperca parie sur l'avenir de l'aquaculture et de son poisson roi: la perche baptisée «Loë». Valperca a pour objectif de produire 300 tonnes/an.

La visite chez Pasta Destefano a été une révélation. A la tête de cette entreprise, Mme Luciana Destefano, troisième génération d'une famille piémontaise, œuvre à la fabrication artisanale de pâtes fraîches farcies. Pour la préparation des différentes farces, Pasta Destefano a choisi de travailler avec des fournisseurs «De la région.» de Migros Valais.

## **Octobre**

**Consommateurs, faites le bon choix.** Mme Barbara Pfenniger, responsable alimentation à la Fédération romande des consommateurs, représente cette organisation dans différentes commissions tant sur le plan européen que sur le plan suisse.

L'industrie alimentaire a recours à de nombreuses molécules pour fabriquer des aliments. Près de deux tiers des consommateurs européens se disent préoccupés par la présence d'additifs dans la nourriture. Bien se nourrir, c'est aussi dans une certaine mesure se soigner dit Mme Pfenniger, qui recommande de lire les étiquettes pour connaître la composition des produits. Hippocrate disait: que ta nourriture soit ta médecine et la médecine ta nourriture.

Plébiscitons donc les produits «De la région.»; il y en a plus de 1'000 dans les magasins Migros.

## **Novembre**

**Le traditionnel lotto.** A la porte de l'hiver, le traditionnel et populaire lotto a pu compter avec une forte participation et a fait un grand nombre d'heureuses gagnantes. A l'issue de ce lotto, un tirage au sort a désigné Mme Madeleine Jacquier de Réchy qui a gagné un bon de voyage de 500 francs offert par l'Oiseau Bleu à Sierre.

## **Décembre**

**Foire de la Saint-André à Annecy.** Depuis le Moyen Age se tient à Annecy la foire de la Saint-André, et ce sont des centaines de commerçants qui accourent de tout le département pour présenter leurs produits en tout

genre. Aux siècles précédents, les foires étaient l'occasion pour les habitants des montagnes de vendre leur production. La visite libre de la foire a été suivie par un repas aux saveurs régionales.

## **Activité du comité**

Les membres du comité ont œuvré avec efficacité à la bonne marche des affaires courantes, administratives et comptables, à la rédaction des différents rapports, au suivi et à la mise en pratique des propositions du comité central. Plus de 10 séances de comité et 1'700 heures de travail en bénévolat ont été nécessaires pour étudier, contacter, programmer, coordonner les différentes manifestations, faire acte de présence en toute occasion, contribuer au bon fonctionnement des activités proposées.

Une fois encore, permettez-moi de remercier chaleureusement mes collègues du comité pour le travail accompli tout au long de l'année. Chacune dans son domaine respectif a fait preuve de compétence, d'enthousiasme, de patience et de créativité.

Un merci tout spécial à notre trésorière Alice Zuber qui s'occupe activement de la mise sur le site FORUMelle Valais romand du programme et des photos des rencontres. En 2016, notre site a enregistré près de 8'000 visites.

## **Rencontres nationales**

**Mars:** Conférence des présidentes à Zurich

**Mai:** Assemblée des déléguées à Zurich

**Septembre:** Journées d'études à Lugano

**Décembre:** Conférence des présidentes à Lucerne.

## **Effectif de la section**

Au 1<sup>er</sup> janvier 2016: 330 membres

Radiations en 2016: 53 (cotisations impayées, démission pour raison d'âge, maladie, manque de temps etc.)

Nouvelles membres en 2016: 33

Effectif au 31.12.2016: 310.

## **Remerciements**

Le bon fonctionnement de notre association ne serait pas possible sans le soutien tant financier que logistique de Migros Valais.

Je tiens donc à exprimer mes chaleureux remerciements et ma profonde gratitude à tous ceux et celles qui, tout au long de l'année, nous ont soutenues, aidées, conseillées et qui, grâce à leur précieuse collaboration, ont facilité notre tâche. Un merci tout spécial:

- à M. Max Alter, directeur de Migros Valais, à ses proches collaborateurs, aux conférenciers, à l'Ecole-club Migros
- à Mme Béatrice Richard, présidente nationale
- à Mme Monika Früh, secrétaire nationale
- aux responsables des industries Migros que nous avons visitées
- à mes collègues du comité.

Enfin, un tout grand merci à vous, chères membres et amies de FORUMelle Valais romand, pour votre fidélité et votre soutien sans faille.

### **FORUMelle Valais romand**

L'organisation féminine de Migros

Betty Vergères, présidente

Sion, janvier 2017

## **FORUM elle section Valais romand**

### **Présidente**

Betty Vergères  
Route du Rawyl 13  
1950 Sion  
027 322 41 20 - 079 412 21 26  
bettyvergeres@bluewin.ch

### **Vice-présidente**

Karine Sierro-Masserey  
Rue des Grillons 11  
1987 Hérémence  
027 281 11 91 - 079 276 59 04  
karine.sierro@forumelle-valais.ch

### **Secrétaire**

Ginette Udressy-Pignat  
Route du Martoret 31 A  
1870 Monthey  
024 472 35 52 - 078 625 35 52  
ginette.udressy@forumelle-valais.ch

### **Trésorière - Registre des membres**

Alice Zuber  
Route de Mareindeux 77  
1870 Monthey  
024 472 15 72 - 079 693 89 55  
alice.zuber@forumelle-valais.ch

[www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)  
[www.forumelle-valais.ch](http://www.forumelle-valais.ch)