

## Rapport annuel 2018

Deux ans se sont déjà écoulés depuis que j'ai pris la présidence de Forum elle Valais romand! Deux années intenses à réaliser un programme que votre comité, composé de Fernande Melly, d'Alice Zuber et de moi-même concoctons minutieusement, cela déjà en été de l'année précédente. Nous le voulons intéressant, attractif, diversifié, original et convivial, à des coûts compétitifs et supportables, ce qui, vous l'avouerez, n'est pas une mince affaire!

L'organisation qui se met en place dès que le programme est fixé ne doit souffrir d'aucun flou artistique. Elle transparaît déjà au travers de l'invitation que vous recevez. Tout doit être clair, que ce soit au niveau du texte et des images qui doivent être les plus évocateurs possible de l'événement du jour, qu'à celui des consignes formelles à respecter. Aussi mettons-nous un soin particulier à rédiger une invitation qui soit complète et attrayante.

A partir de là, nous avons besoin de vous pour finaliser correctement l'organisation avec tous les acteurs impliqués ce jour-là dans la prise en charge de notre groupe. Nous vous serions reconnaissantes de nous aider dans notre tâche opérationnelle en nous renvoyant lors de votre inscription toutes les informations demandées, à commencer, ne serait-ce que par vos données personnelles et en respectant impérativement la date d'échéance. Merci d'avance de votre coopération!

L'année 2018 a été riche en événements de toutes sortes et vous êtes nombreuses à vous rendre chaque mois sur le site internet de Forum elle Valais romand pour visionner les photos qu'Alice prend sur le vif des participantes, des lieux que nous visitons, des conférences que nous organisons. Elles sont autant de traces importantes de nos activités et de votre présence; elles sont la mémoire de notre association, un beau souvenir pour nous toutes, et nous l'espérons, à vous voir si joyeuses et intéressées, une motivation à rester fidèles à Forum elle.

De beaux moments de partage et de découvertes nous attendent à nouveau cette année et nous nous réjouissons de les vivre avec vous. Cependant, nous allons modifier notre rendez-vous traditionnel du mois de novembre: en effet, nous n'organiserons plus de loto pour des raisons essentiellement économiques. A la place, nous avons imaginé un après-midi entre nous, chaleureux à souhait, ponctué de quelques gourmandises, consacré à des jeux de société pour adultes, des jeux sympas, des jeux d'ambiance. C'est tendance, c'est fun et on se laisse prendre au jeu, d'entrée de... jeu! Nous vous donnerons de plus amples informations en temps voulu.

Nous espérons que le programme 2019 comblera vos attentes. D'ici là, jetons un œil sur notre histoire commune, celle qui a fait Forum elle Valais romand en 2018 et qui réveillera en nous, sans aucun doute, beaucoup d'émotions!

### Petite revue du programme 2018

#### **Janvier: La gastronomie à Migros Valais**

Forum elle recevait M. Renaud Clavien, membre de la direction et chef du département des marchés spécialisés, des restaurants et de la gastronomie à Migros Valais, pour une conférence qui nous a tenus en haleine et mis l'eau à la bouche. Nous avons été étonnés de toute la palette des possibles dans l'univers de la gastronomie de Migros en produits et en services et cela tant pour les particuliers, jeunes, familles et seniors que pour les entreprises ou les organisateurs de grands événements, tels notamment la Patrouille des Glaciers, l'Open air de Gampel ou la finale cantonale des combats de reine.

#### **Février: Kunstmuseum Bern, Collection Gurlitt, état des lieux «L'art dégénéré» - confisqué et vendu**

Nous avons découvert une exposition exclusive de quelque 70 chefs-d'œuvre de l'art moderne dit «dégénéré», présentés pour la première fois en public. Impossible de ne pas replonger, avec effroi, dans l'histoire dramatique de la Seconde Guerre mondiale en Allemagne. La notion de dégénérescence transposée à l'art permit au régime nazi d'user de critères racistes pour juger les artistes socialistes, communistes et d'origine juive qui furent dès lors bannis et persécutés, et de points de vue idéologiques pour dénigrer les œuvres d'art expressionnistes. Plus de 20'000 œuvres de 1400 artistes furent ainsi saisies dans plus de cent musées allemands et confisquées à leurs propriétaires.

Ambiance des plus conviviales ensuite dans cet ancien dépôt de tram reconverti en restaurant, à proximité immédiate de la fosse aux ours, où nous avons partagé un excellent repas en profitant d'une vue fantastique sur la vieille ville de Berne et sur l'Aar.

### **Mars: 47<sup>e</sup> Assemblée générale**

La 47<sup>e</sup> AG de Forum elle Valais romand a été marquée par la présence très appréciée de la responsable des finance au comité central de Forum elle, Mme Elisabeth Schmid.

Le directeur de Migros Valais, M. Max Alter, a dressé un portrait de la santé économique de Migros Suisse et Valais dans un contexte de plus en plus concurrentiel. Prix cassés, achats sur internet et tourisme d'achat dans les cantons limitrophes imputent négativement le chiffre d'affaires du premier employeur privé du pays.

Les comptes 2017 de notre section bouclent dans les chiffres noirs avec un excédent de recettes d'environ 1700 francs. L'assemblée a entériné la nomination d'une nouvelle vérificatrice des comptes, Mme Marie-Rose Abbé, en remplacement de Mme Mirielle Bitz, arrivée au terme de son mandat. Un nouveau membre au comité a été nommé par acclamation; il s'agit de Mme Fernande Melly, qui sera en charge du secrétariat. Nos remerciements chaleureux à Mme Bitz pour ses nombreuses années de dévouement, ainsi qu'à Mmes Abbé et Melly qui acceptent de s'engager.

### **Avril: visite d'Aquatis, le plus grand aquarium-vivarium d'eau douce d'Europe**

Magnifique journée printanière pour notre sortie sur les hauts de Lausanne, à la découverte des principaux écosystèmes d'eau douce des cinq continents. En aquarium, vivarium ou terrarium, 10'000 poissons et quelque 100 reptiles et amphibiens nous en ont fait voir de toutes les couleurs, aux sens propre et figuré! Aquatis a recréé des biotopes naturels avec à chaque fois une scénographie spécifique. Un parcours exceptionnel et fascinant!

### **Mai: Conférence «L'apithérapie»**

Sur des tartines, dans du thé, en gargarisme contre les maux de gorge, le miel, si possible local, est délicieux et bénéfique pour la santé. Nous connaissons moins en revanche les indications des autres produits de la ruche tels que le pollen, la propolis et la gelée royale. Mme Edith Bruchez, spécialiste de l'apithérapie, nous en a vanté les mérites pour soulager les maux du quotidien et les maladies bénignes: pollen à la fois énergétique et anti-âge, désintoxiquant et rééquilibrant fonctionnel, propolis comme antibactérien, antibiotique et cicatrisant, gelée royale comme immunostimulant et rééquilibrant hormonal. Enfin, le venin d'abeille serait un puissant analgésique et anti-inflammatoire.

### **Juin: Les richesses du Piémont**

Splendide temps pour les participantes à la sortie de deux jours dans le Piémont! Parties via le col du Simplon, nous avons fait halte à Meina, sur les rives du lac Majeur, quasiment les pieds dans l'eau pour le repas de midi. Accueil chaleureux des gens du sud, gastronomie italienne, palmiers à gogo, eau scintillante, soleil généreux, à l'ombre d'un parasol, nous nous sommes senties d'emblée en vacances. Les félins et autres mammifères impressionnants nous attendaient dans l'après-midi au safari park de Pombia. Soulagées d'être bien à l'abri dans notre car, nous avons pu les admirer et les photographier de près car notre véhicule empruntait la route carrossable en plein milieu de leur territoire. Soirée et nuit tropicale à Alba avant de repartir le lendemain matin pour le musée du tire-bouchon à Barolo. Quelle créativité, quelle imagination parfois débridée autour d'une simple solution pour extraire un bouchon! Il nous manquait encore la bouteille... Pas longtemps, puisque nous avons trouvé notre bonheur chez Paolo Manzone, œnologue et viticulteur, producteur notamment du fameux barolo, «le roi des vins et le vin des rois». Conviées à une dégustation mémorable de barolo mais aussi de barbaresco, barbera, dolcetto, etc., c'est finalement toutes guillerettes que nous nous sommes rendues au restaurant La Rosa dei Vini, un lieu magnifique surplombant le vignoble à perte de vue. Les plus téméraires ont grimpé sur la colline à travers le vignoble tandis que les plus sages ont été acheminées en voiture pour partager un repas avec un accord mets-vins remarquable, présenté et commenté par Paolo Manzone. Retour par le Grand-Saint-Bernard avec dans la tête plein de jolis souvenirs et dans la valise quelques bons crus dignes d'honorer les plus belles tables ainsi que les plus fidèles amis.

### **Juillet: Conférence «Femmes et AVC» par le Dr Christophe Bonvin**

75 participants ont assisté à cette conférence très pointue du Dr Bonvin. Hygiène de vie, facteurs de risque, signes avant-coureurs, nouveautés dans la prise en charge et le traitement de l'AVC: deux heures durant, le Dr Bonvin a captivé l'auditoire et répondu aux nombreuses questions, ce d'autant qu'une large partie de la conférence ciblait plus précisément la situation des femmes, étonnamment différente de celle des hommes avec des symptômes plus subtils comme des vomissements, des douleurs au ventre, des céphalées intenses; certains facteurs de risque sont plus importants comme l'hypertension artérielle et le diabète, ou spécifiques à la femme comme une hypertension artérielle pendant la grossesse. Nous avons appris que la fibrillation auriculaire est aussi un facteur de risque,

qu'elle est parfois asymptomatique et qu'elle double les risques chez la femme par rapport à son homologue masculin. Le facteur temps étant capital - nous perdons en effet deux millions de neurones par minute - l'AVC, qu'il soit ischémique ou hémorragique, est un cas d'urgence et nécessite d'appeler le 144.

#### **Août: Visite guidée de l'exposition «Fourmis»**

Notre escapade nous a conduites au Museum d'histoire naturelle de Genève pour voir la grande exposition sur les fourmis du monde entier. Un fascinant parcours guidé en sept étapes. De découvertes en étonnements, nous avons pu observer leur anatomie quasi à la loupe, leur organisation sociale depuis leurs stades larvaires, comment elles communiquent entre elles et se partagent les tâches. Grâce à la présence d'une immense fourmilière atta, un type de fourmis champignonnistes ou coupe-feuilles que l'on trouve notamment en Amérique du Sud, nous avons pu admirer de près leur comportement. Un moment de découverte exceptionnel suivi d'un excellent repas et d'une promenade dans les ruelles médiévales d'Yvoire, l'un des plus beaux villages de France.

#### **Septembre: Visite de Satom**

Intéressante journée au centre d'incinération et de valorisation des ordures à Monthey puis au centre de traitement des déchets verts et alimentaires à Villeneuve. Nous avons découvert comment on valorise les déchets incinérés en produisant de l'énergie sous forme d'électricité et de chaleur pour le chauffage à distance notamment de Monthey et de Collombey-Muraz ainsi que bientôt de tout le complexe de l'hôpital Riviera-Chablais. Repas fort apprécié à Yvorne, offert par Satom et en présence de membres de la direction, puis déplacement à Villeneuve au centre de méthanisation. Sur ce site, les restes d'aliments collectés notamment auprès des restaurateurs et les déchets verts produisent de l'énergie thermique et électrique ainsi que du méthane. Nous avons été étonnées de constater qu'il n'y a quasi aucune odeur dans les deux usines.

Chaque participante s'est vu offrir un sac de compost. Rendez-vous est donc pris avec quelques-unes d'entre elles pour visiter leurs jardins potagers l'année prochaine!

#### **Octobre: Visite de la centrale Migros Valais**

Nous ne connaissions de la centrale que la salle de conférence et le restaurant, situés au 1<sup>er</sup> étage. Aussi pouvoir pénétrer dans le saint des saints de Migros Valais est-il un privilège que 65 membres de Forum elle ont su saisir. En effet, nous avons pu découvrir de près toute la logistique qui permet de desservir les filiales de la coopérative valaisanne, de même que la cuisine centrale où sont réalisés bon nombre de plats gourmets et gastronomiques pour le quotidien, les jours de fête et les grands événements.

La «maison» est immense! Nous nous sommes rendu compte de l'ampleur de l'organisation à mettre en place, des plannings, des compétences, des postes de travail nécessaires pour que tout fonctionne à l'échelle cantonale et que toutes les demandes soient honorées et livrées à temps chaque jour avec la qualité requise.

#### **Novembre: Le traditionnel loto de Forum elle**

Le comité de Forum elle ne ménage pas sa peine pour offrir à ses membres et à leurs accompagnants un loto accueillant et des lots attractifs. Biscuits de Noël, branches de chocolat, mandarines et bouteilles d'eau agrémentent l'après-midi au fil des dix-huit séries ainsi que des trois séries spéciales. Hélas, tout le monde n'a pas gagné, mais nous avons partagé quelques heures distrayantes dans une grande concentration! En fin de loto, M. Nicolas Melly, directeur de L'Oiseau Bleu, a tiré au sort cinq bons d'une valeur de 90 francs chacun à faire valoir lors d'une sortie Forum elle en 2019. Cinq sourires enchantés qui ont pour nom Mmes Anne-Françoise Andenmatten, Mirielle Bitz, Monique Cherix Jacquier, Danielle Grange et Elisabeth Petten.

#### **Décembre: Le Noël de Forum elle**

17 heures, salle de musique de Charratmuse: nous sommes tout ouïe et yeux grands ouverts, suspendues aux lèvres de nos deux charmantes et intrépides comédiennes, Olli de Paris et Claire de Berlin. Une heure trente de spectacle étourdissant mené à une cadence effrénée, autour, dessous et sur un piano. Deux femmes au talent fou, à la créativité ébouriffante, ont imaginé un scénario d'émission radio totalement décalée qu'elles animent en nocturne pour leurs innombrables auditeurs sur les ondes de "Radio Luna-tic". La salle rit de bon cœur, séduite et fascinée par le jeu original, à la fois tendre et humoristique, façon cabaret. Le show se termine, les projecteurs s'éteignent. Entre alors en scène la cohorte d'exquises petites bouchées salées et sucrées préparées par la maîtresse des lieux, Mme Cornelia Venetz, accompagnée de sa petite équipe. Le cocktail dînatoire exclusif agrémenté de bons crus du terroir fait l'unanimité. Nous trinquons à la bonne santé de Forum elle, à celle de ses membres, et à une année 2019 riche en événements et en moments précieux de partages et de rencontres.

## Activité du comité

Votre comité a organisé douze événements en 2018, soit un par mois. Cela a occasionné plus de 1700 heures de travail administratif, opérationnel et comptable. Des manifestations auxquelles vous avez été nombreuses à vous inscrire et nous vous en remercions. Ce sont autant de signes d'encouragement à continuer dans la même veine. Notre trésorière Alice a plus d'une corde à son arc et c'est en photographe avertie qu'elle immortalise nos sorties ou nos conférences dont vous avez chaque mois un large aperçu sur le site de Forum elle Valais romand. En une année, ce site a enregistré 12'200 visites, soit 3000 de plus que l'année précédente!

Un grand merci à notre secrétaire Fernande pour le travail accompli depuis son élection lors de l'AG 2018. Le comité est au complet, les postes essentiels étant désormais pourvus.

## Rencontres nationales

Mars: Conférence des présidentes à Neuchâtel

Mai: Assemblée des déléguées de Forum elle Suisse à Bâle

Septembre: 2 journées d'études des présidentes à Schaffhouse

Novembre: Conférence des présidentes à Zurich.

## Effectif de la section

Au 1<sup>er</sup> janvier 2018: 272 membres

Départs et radiations en 2018: 57 membres (cotisations impayées, démission pour raison d'âge, de maladie, d'indisponibilité, décès)

Nouvelles membres en 2018: 16

Effectif au 31.12.2018: 231.

## Remerciements

Nous ne saurions terminer ce rapport sans adresser nos chaleureux remerciements à Migros Valais qui nous soutient financièrement et nous apporte une aide précieuse en termes de logistique.

Nous pensons plus particulièrement à M. Max Alter, directeur, à Mme Justine Aymon, assistante de direction, ainsi qu'aux responsables de départements et membres de la direction grâce auxquels nous avons pu organiser, en janvier et en octobre 2018, une visite guidée des coulisses de la gastronomie et de la logistique de Migros Valais.

Nous apprécions l'excellente collaboration que nous entretenons aussi bien avec le secrétariat de direction qu'avec la conciergerie, la cuisine ou encore le service informatique. Des collaborateurs et des cadres de Migros Valais et de l'Ecole-club, disponibles, serviables et à l'écoute lorsque nous sommes demandeurs de conseils, de services ou de coups de main ponctuels.

Tout grand MERCI également à Forum elle Suisse par sa présidente, Mme Béatrice Richard, sa secrétaire centrale Mme Monika Früh et sa responsable des finances Mme Elisabeth Schmid qui nous soutiennent et nous motivent tout au long de l'année et avec lesquelles nous entretenons d'excellentes relations. Notre reconnaissance va aussi à Mmes Cécile Schwinghammer et Liliane Legrand qui complètent harmonieusement un comité central dynamique et efficace.

Nous tenons à témoigner notre reconnaissance également à notre autocariste L'Oiseau Bleu, par ses directeurs, MM. Pierre et Nicolas Melly. L'Oiseau Bleu est un partenaire de longue date, en qui nous avons toute confiance et qui ne ménage pas ses efforts pour répondre à toutes les attentes du comité, ce qui est non seulement très agréable mais des plus précieux.

Et *last but not least*, à vous, chères membres de Forum elle Valais romand, que nous retrouvons avec tant de bonheur, mois après mois, année après année aux conférences et lors de nos escapades à la découverte de merveilleux endroits, pour vivre aussi parfois quelques expériences inédites! Merci de votre fidélité, de votre bonne humeur et de votre amitié. Nous comptons sur votre présence en 2019, pour de nouvelles aventures à partager, en fonction de vos intérêts, de votre disponibilité et de votre santé.

Forum elle Valais romand

Karine Sierro, présidente

Sion, janvier 2019

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