

## Rapport annuel 2019

En 2019, force est de constater que dans l'univers des loisirs, de la culture, du sport comme dans celui de la consommation, nous sommes sollicitées de toutes parts avec des offres et des prestations alléchantes, à la portée de la plupart des bourses, adaptées à toutes les attentes et à toutes les envies.

Dans cette jungle de propositions, votre comité ne ménage pas ses efforts pour mettre sur pied des activités exclusives qui pourraient vous convenir, que vous n'auriez pas encore faites ou qui demandent une organisation sur laquelle vous souhaitez pouvoir compter.

Dans cet esprit, nous avons innové cette année en proposant par exemple l'atelier de cuisine VIP en journée, qui a été très bien accueilli, ou encore l'après-midi jeux de société pour adultes prévu en novembre, auquel cependant nombre d'entre vous n'ont pas souhaité participer.

Il arrive qu'au moment d'organiser une activité ou une sortie à la suite d'une idée que le comité a sélectionnée puis communiquée tôt dans l'année, celle-ci ne se révèle ni judicieuse ni intéressante. C'est rarissime mais ce fut le cas en décembre 2019. En effet, suite à l'intervention de plusieurs membres qui l'ont jugée inadaptée à la saison hivernale, nous avons décidé de renoncer à la sortie à la Chaux-de-Fonds. Elle a été remplacée par l'atelier de cuisine VIP à l'Ecole-club Migros.

Il est évident qu'il ne peut y avoir deux propositions le même mois, au même jour. Les informations que nous vous donnons des activités semestrielles le sont à titre indicatif. Ce qui prévaut est, bien entendu, l'invitation du mois que vous recevez à domicile avec toutes les indications du programme, du lieu, de la date, des horaires, du prix, etc. Si un changement devait à nouveau intervenir, pour plus de clarté nous indiquerions sur l'invitation officielle que cette manifestation remplace celle qui avait été prévue dans le programme semestriel.

En 2021, Forum elle Valais fêtera ses 50 ans! Autant dire que nous déploierons encore plus d'énergie et d'imagination pour vous concocter au sein du programme une, voire quelques propositions irrésistibles! Mais chut! il est prématuré de dévoiler quoi que ce soit. Vivons l'année présente! Tant de rendez-vous, de partages et de découvertes nous attendent ces prochains mois qui viendront assurément égayer et nourrir notre quotidien.

### Petite revue du programme 2019

#### **Janvier: Conférence «Docteur, je dors mal...» par le Dr Eric Lainey**

75 personnes ont répondu à l'invitation du comité de Forum elle qui avait mis à l'enseigne de l'après-midi une conférence sur les troubles du sommeil: insomnie, hypersomnie, parasomnie, apnée, somnambulisme, etc. Nous avons appris ce qui se cache derrière ces noms techniques, comment on décortique le fonctionnement de notre sommeil, avec quels outils, quelles peuvent être les causes qui induisent des perturbations de l'horloge biologique et quelques pistes de traitement.

Nous avons également donné la parole à Mme Thiémar, responsable cantonale de l'association «Grands-parents pour le climat», une association que le Dr Lainey apprécie et à laquelle il a choisi d'offrir son cachet du jour.

#### **Février: Découverte du centre visiteurs Camille Bloch à Courtelary (Jura Bernois)**

Il fallait qu'on le mette au programme! D'abord pour la réputation du centre qui n'a fait que croître depuis son ouverture en octobre 2017, laissant augurer d'un parcours découverte des plus intéressants mêlant technologie, gourmandise, convivialité, culture et anecdotes. Ensuite, pour la réputation des deux produits phares de la maison, Ragusa et Torino. Nous avons assisté à la démonstration des étapes successives de leur confection, goûté aux différentes pâtes chocolatées, et dégusté le produit fini. Nous avons cédé sans vergogne à la gourmandise sucrée tout en préservant cependant une petite faim pour honorer l'excellent osso buco servi dans une toute bonne brasserie de Saint-Imier. Retour par Neuchâtel où le soleil du lac nous a accueillies une petite heure avant de retrouver nos chaumières.

## **Mars: Présentation du Pour-cent culturel Migros**

Moins de participation qu'attendu, hélas, pour cette conférence à l'enseigne de laquelle la directrice générale des affaires culturelles et sociales de la Fédération des coopératives Migros, Madame Hedy Graber en personne, s'est déplacée de Zurich. Personnalité charismatique, accessible, chaleureuse, passionnée et passionnante, Mme Graber nous a informées de la politique de Migros en matière de soutien financier à la formation et à la culture sous toutes ses formes, de même qu'aux loisirs et au domaine social. En 2017, sur 1'306 candidatures, 441 ont été soutenues. Une aide conséquente, financière et de coaching, est investie par ailleurs dans des projets pionniers au sein d'Engagement Migros. Par exemple: un projet de réfrigérateur communautaire accessible au public où des aliments consommables sont mis gratuitement à disposition pour réduire les déchets alimentaires. Enfin, un fonds de soutien d'un million de francs finance des initiatives relatives à des projets d'aide au développement en Suisse et à l'étranger. En tout, Migros a dépensé l'an passé 138 millions de francs dans le cadre de son engagement social et culturel. Puis ce fut le tour de M. Almir Jacquier, chef du Département Culture, de nous entretenir de la politique sociale et culturelle à Migros Valais. Migros a des impératifs de rentabilité, bien entendu, mais est également investie d'une responsabilité sociale, ce que nous savons moins. C'est tout à son honneur!

## **Avril: Assemblée générale**

Petite fréquentation pour l'AG 2019 avec 42 membres présentes et 32 excusées. Sur la demande de Migros Valais et de son directeur Max Alter qui nous fait chaque année l'honneur et l'amitié de sa présence, l'Assemblée générale, qui a lieu traditionnellement en mars, a été déplacée à la semaine sainte. Comme il est de coutume, M. Alter nous a présenté l'état des lieux de Migros et de la coopérative valaisanne en 2018 et nous avons noté une dynamique réjouissante pour les années à venir avec des projets à caractère innovateur, notamment dans le domaine du développement durable, des produits bio, de la revalorisation des déchets, de la création de franchises et d'un Kids club.

A noter la présence fort appréciée d'une représentante du comité central de Forum elle, Mme Liliane Legrand, responsables des sections romandes et aussi présidente de la section de Berne, qui a pris la parole en fin de séance et a partagé le repas du berger avec nous.

Mme Madeleine Jacquier, vérificatrice des comptes, a démissionné de ce poste après six ans d'activité. Nous lui adressons nos remerciements chaleureux pour son dévouement. Mme Marlyse Lugon de Monthey, qui est au bénéfice d'une expérience avérée dans le domaine du contrôle des finances, a été nommée à l'unanimité nouvelle vérificatrice aux côtés de Mme Marie-Rose Abbé. Nous la félicitons et sommes heureuses de pouvoir compter sur une deuxième personne responsable et engagée pour la révision des comptes. La suppléante de l'organe de contrôle est Mme Monique Gölz.

Autre fait marquant: Mme Anne-Marie Oller, responsable du restaurant de la centrale Migros Valais, a préparé avec son personnel le 38<sup>e</sup> et dernier repas du berger. Une longévité et une fidélité appréciables et appréciées. L'émotion était tangible au moment où nous l'avons remerciée par un tonnerre d'applaudissements et une petite attention.

## **Mai: Présentation des cosmétiques Zoé de la gamme Mibelle**

S'occuper de soi, de sa santé, de son bien-être passe aussi par l'entretien de la peau. Plus on avance en âge, plus notre peau en effet se montre exigeante. Elle se déshydrate, tiraille, se creuse, se tache, se relâche. Difficile de choisir ce qui nous convient dans la jungle des produits cosmétiques existant sur le marché. Mme Sabine Meulien, présentatrice des produits de la gamme Mibelle et plus spécifiquement ceux de la ligne Zoé, nous a expliqué les bienfaits de ces crèmes, pour quel type de peau et à quel moment de la vie d'une femme elles sont adaptées, quels sont leurs ingrédients de fabrication et leurs principes actifs. Nous avons testé les textures, les parfums, la capacité de pénétration des crèmes. Et nous sommes reparties avec un joli cadeau: une crème de nuit d'une toute nouvelle gamme de produits de la ligne Zoé, recommandée pour les 65 ans et plus, assortie d'une trousse de toilette griffée Zoé.

## **Juin: Station ornithologique de Sempach et Centre suisse des paraplégiques à Nottwil**

La canicule n'a en rien refroidi les ardeurs des participantes à ce séjour de deux jours au bord du paisible lac de Sempach. Le premier jour, la pause de midi se voulait historique dans le sens où le restaurant choisi se trouve à côté d'une magnifique petite chapelle, érigée au XV<sup>e</sup> siècle pour commémorer la bataille de Sempach en 1386 et à l'intérieur de laquelle se trouve une fresque grandiose représentant la défaite de l'armée autrichienne de Léopold III de Habsbourg aux prises avec les Confédérés, dont un célèbre personnage au centre: Arnold de Winkelried. Armoiries et noms des chevaliers confédérés morts pour la patrie décorent les murs adjacents.

Puis c'est la visite du nouveau bâtiment de la Station ornithologique de Sempach, inauguré en 2015. Ce bâtiment de trois étages est le premier de cette envergure construit en terre crue en Suisse. Pour tous les amis des oiseaux, ce lieu de visite est incontournable. Nous nous sommes familiarisées avec toutes les thématiques en lien avec l'avifaune, présentées de manière originale (nous étions même baguées pour accéder aux informations!) en utilisant des moyens multimédias pointus, attractifs et pédagogiques. Deux volières complètent encore la visite, situées dans le jardin avec une vue grandiose sur le lac.

Le lendemain matin, nous avons visité la jolie petite cité médiévale de Sursee qui compte de magnifiques bâtisses historiques. Les efforts de préservation et de mise en valeur entrepris lui ont valu le prix Wakker du Patrimoine suisse en 2003; on admire l'hôtel de ville, l'église, les vestiges des anciennes fortifications, la tour des voleurs également nommée tour des sorcières, etc.

Puis nous nous sommes rendues au Centre suisse des paraplégiques à Nottwil pour une visite guidée. Nous avons été impressionnées par le complexe à l'intérieur duquel travaillent 1'700 collaborateurs. Une prise en charge médicale et psychologique des personnes paralysées médullaire propose un traitement personnalisé pour retrouver la plus grande autonomie possible (moyens auxiliaires, exercices physiques, sports). Nous avons appris avec étonnement qu'il n'y a pas une paraplégie qui ressemble à une autre et qu'il est donc possible de développer chez les uns des aptitudes que n'auront peut-être jamais les autres en fonction des nerfs qui ont été atteints. Aussi chaque cas est-il unique et doit-il être traité de manière individuelle.

### **Juillet: Exposition Rodin - Giacometti à la Fondation Pierre Gianadda, Martigny**

Belle après-midi ensoleillée à la Fondation et dans ses jardins ombragés où nous nous sommes retrouvées pour une collation après la visite de l'exposition.

C'est toujours un privilège de pouvoir entendre en guise de préambule les explications et les commentaires de Mme Antoinette de Wolff avant de visiter l'exposition à notre rythme et en possession de toutes les «clés» nous permettant de mieux appréhender et apprécier les œuvres d'art. Qu'elles soient de plâtre, bronze ou terre cuite, les œuvres des deux grands artistes que furent Rodin et Giacometti, pour la plupart mondialement connues, nous ont émerveillées et nous sommes reconnaissantes envers la Fondation d'organiser une telle exposition à deux pas de chez nous.

### **Août: Papiliorama à Kerzers et maison-atelier du peintre Albert Anker à Anet**

C'est dans un tout nouvel univers exotique que nous avons pénétré, encore plus beau que le précédent jardin tropical, puisque le Papiliorama se situe désormais à Chiètres/Kerzers (FR). Plus de mille papillons aux fascinantes grandes ailes de couleurs vives virevoltaient autour de nous et nous ont enchantées. Quel plaisir de déambuler dans ce jardin exotique luxuriant de 1'200 m<sup>2</sup> au milieu d'une jungle de fleurs à nectar, de palmiers géants et de plantes ornementales impressionnantes! Un jardin peuplé d'oiseaux nectarivores tels les colibris, de toucans au gros bec magnifiquement coloré, de poissons tropicaux et de raies dans les étangs. Puis nous sommes entrées dans le Nocturama: le toit translucide du dôme filtre la lumière naturelle du jour et crée une atmosphère de pleine lune. Ambiance très mystérieuse, silencieuse et sonore à la fois, une expérience à vivre!

En début d'après-midi, nous avons été reçues à Anet/Ins (BE) par M. Matthias Brefin, un descendant du peintre suisse Albert Anker. M. Brefin est un conteur né et un excellent connaisseur de la biographie de son aïeul. Nous aurions pu rester des heures à l'écouter, assises en cercle au milieu de l'atelier laissé dans l'état dans lequel le peintre l'a quitté à sa mort en 1910, avec son mobilier et le matériel de peinture dont il s'est servi pour peindre la plupart de ses célèbres tableaux dont les modèles sont des habitants du village. Quel privilège de pouvoir pénétrer dans l'univers intime de ce célèbre peintre du 19<sup>e</sup> siècle dont les aquarelles et huiles se vendent jusqu'à 5 millions de francs dans les ventes aux enchères actuelles.

### **Septembre: Visite de l'entreprise Pitteloud-Fruits, Sion**

52 personnes se sont inscrites à cette visite dans les vergers d'Ardon. Après-midi estivale passée à découvrir, sur le terrain, la production des fraises, des framboises, des poires Abate et des pommes Gala. Accueillies par M. Philippe Steiner, directeur des ventes, Mme Adèle Airaud, ingénieure agronome, et le producteur, nous nous sommes rendu compte des difficultés de la branche à l'heure actuelle, et inquiétantes pour l'avenir en raison de la concurrence étrangère, des réglementations de toutes sortes, du réchauffement climatique, de la pénurie de main-d'œuvre, des coûts de production trop élevés face aux exigences du marché et des grands distributeurs. Tout en parcourant avec nos hôtes les différents vergers, nous sommes arrivées finalement sur une butte d'observation surplombant un étang, dans le marais d'Ardon, géré par Pro Natura Valais. Là nous attendaient des paniers de fraises fraîchement cueillies, des eaux minérales et un nectar d'abricots maison.

Tout bel accueil chaleureux et instructif de la part de l'entreprise Pitteloud-Fruits qui a encore offert aux participantes un cadeau maison fort apprécié: une confiture et un nectar d'abricots du Valais. Merci!

### **Octobre: JURAworld of Coffee à Niederbuchsiten et Schloss Waldegg à Feldbrunnen**

L'espace JURAworld of Coffee se trouve sur le site de l'usine Jura, à Niederbuchsiten (SO). Cette industrie, qui était active lors de sa création dans l'électroménager (fers à repasser et autres machines), conçoit à présent uniquement des machines à café. Ici, pas de capsules, mais uniquement des grains moulus au moment de la dégustation. L'arôme est exquis, et l'environnement préservé grâce à l'économie de contenants en aluminium ou autre papier. La visite, qui se déroule dans une réplique géante de machine à café, nous narre l'histoire du grain de café, de sa découverte en Éthiopie à sa conquête planétaire. Mille anecdotes sont égrenées au cours du passage dans divers espaces aménagés, de la jungle originelle au noble Caffè Florian de Venise. Le café a été interdit dans certains pays, dont l'Allemagne qui voyait en lui une concurrence au commerce national de bière et qui envoyait dans les rues des "renifleurs" pour détecter à l'odeur les torréfacteurs et buveurs du breuvage maudit. En France, le Roi Soleil reçut en cadeau un plant de café, que son successeur, amateur inconditionnel de cette boisson, a fait croître et multiplier dans les colonies sous les tropiques.

JURAworld a un ambassadeur de renommée mondiale, qui n'est autre que Roger Federer. Un espace est consacré à notre champion national, et on ne s'est pas privées de se faire photographier avec lui, grâce à une représentation grandeur nature - qui nous a fait paraître bien petites aux côtés du héros!

L'après-midi, une visite guidée nous a fait parcourir les magnifiques appartements du château de Waldegg, à Feldbrunnen (SO). Cette demeure patricienne, résidence d'été dès 1686 de la famille de Besenval puis acquise en 1865 par Joseph de Sury, a vu défiler ambassadeurs et diplomates dans ses murs. Aujourd'hui, le domaine a été racheté par le canton de Soleure et la maison est ouverte au public en tant que musée et centre de rencontres. On peut même s'y marier ou organiser des fêtes. Les visiteuses ont été conquises par l'aménagement intérieur, la beauté du mobilier d'époque et les nombreux tableaux représentant les familles des propriétaires successifs. La promenade dans les jardins qui a clos la visite a enchanté ces dames: une vue panoramique sur les Alpes bernoises, qui nous ont fait l'honneur d'être dégagées des nuages, un jardin à la française avec des pelouses et des arbustes qu'on dirait entretenus à la pince à épiler, et un potager dont les légumes ont fait l'admiration de chacune. Nous avons pris congé de notre guide, une Valaisanne exilée de longue date, en la remerciant pour son enthousiasme à nous faire découvrir les multiples trésors que recèle le château de Waldegg.

### **Novembre: Après-midi jeux de société**

Ce devait être un après-midi à l'enseigne de jeux de société pour adultes. Nous basant sur la recommandation enthousiaste de présidentes de sections Forum elle, du Haut-Valais jusqu'au fin fond de la Suisse allemande, nous avons tenté de remplacer le loto traditionnel par une approche différente mais toujours ludique en pensant «faire un carton». Or, l'intérêt fut si timide que nous avons été contraintes d'annuler ce projet et décommander les deux personnes de la ludothèque de Saint-Maurice qui étaient disponibles pour nous présenter de nouveaux jeux et nous guider tout au long des parties. L'année prochaine, nous remettrons le traditionnel loto... en jeu!

### **Décembre: Cours de pâtisserie VIP à l'Ecole-club Migros Martigny**

Du matcha? de la confiture de haricots rouges? Mais de quoi parle-t-on? D'un surprenant gâteau japonais qui se présente comme un roulé - mais la génoise est verte car la farine est mélangée à de la poudre de thé vert et la farce à la crème est garnie de confiture de haricots rouge, le fameux azuki japonais connu aussi sous l'appellation de soja rouge. Sous la houlette de Mme Ruriko Cassina, nous avons toutes mis la main à la pâte, dans une ambiance joyeuse et déjà festive. Les expertes de la pâtisserie comme les novices ont confectionné un magnifique «roulé au matcha», moelleux à souhait, étonnamment simple à réaliser et délicieux. Nous avons rapporté fièrement notre création à la maison, ravies et assurées de pouvoir refaire à domicile cette recette originale et saine, à base de thé vert et de soja rouge et dont la cuisson ne demande que six minutes!

### **Activité du comité**

Le comité s'est réuni régulièrement tout au long de l'année pour concevoir et organiser les activités que nous vous proposons ainsi que pour gérer administrativement et financièrement l'association. Comme les projets nécessitent un suivi régulier et des réponses rapides, c'est aussi et souvent par courriel et téléphone que nous les faisons avancer. Le comité a cumulé environ 2'000 heures de travail en 2019.

Le site internet de la section a enregistré une fréquentation record de 12'600 visites ([www.forumelle-valais.ch](http://www.forumelle-valais.ch)). Nous vous rappelons que vous pouvez y consulter le programme semestriel et télécharger les invitations ainsi que les photos-souvenirs de nos activités qui sont mises en ligne sous forme d'albums.

Vous avez été 398 membres à participer à nos manifestations en 2019, sans compter votre présence à l'Assemblée générale. Un grand merci à vous toutes, ainsi qu'à vos accompagnant-e-s. Nous espérons qu'en 2020, le programme que nous avons élaboré vous permettra de témoigner de votre fidélité à notre association par votre présence nombreuse et votre plaisir manifeste.

### Rencontres nationales

Février: Conférence des présidentes à Zurich

Mai: Assemblée des déléguées de Forum elle Suisse à Lucerne

Septembre: 2 journées d'études des présidentes à Soleure

Novembre: Conférence des présidentes à Zurich.

### Effectif de la section

Au 1<sup>er</sup> janvier 2019: 231 membres

Départs et radiations en 2019: 26 membres (cotisations impayées, démissions pour raison d'âge, de maladie, d'indisponibilité, décès)

Nouvelles membres en 2019: 14

Effectif au 31.12.2019: 219.

### Remerciements

A l'heure des remerciements, nous aimerions évoquer le rôle appréciable et apprécié que tient Migros Valais à l'encontre de notre association, tant du point de vue financier que de celui de la logistique. Notamment la mise à disposition de la salle de conférence, équipée d'un beamer et d'un micro, un atout auquel nous sommes très sensibles. Un grand merci à tous les collaborateurs de l'entreprise à tous les échelons, qui nous procurent une aide précieuse. Notre reconnaissance va également à l'Ecole-club Migros, qui met à disposition du comité une salle pour ses séances.

Notre programme prévoit chaque année des activités qui sont en lien direct avec les domaines d'activité stratégiques de Migros. Cette année, nous avons touché notamment aux univers du Pour-cent culturel, de l'Ecole-club, des productions «De la région.», de la cosmétique. Vous êtes nombreuses à avoir participé à ces rendez-vous, ce qui dénote votre intérêt et votre plaisir à suivre la dynamique de votre coopérative.

Nos relations avec le comité central de Forum elle sont excellentes et je dédie mes remerciements à toutes ces femmes qui chapeautent l'association faïtière à la tête de laquelle trône la présidente Mme Béatrice Richard. Forum elle Suisse constitue la colonne vertébrale de toutes les sections cantonales qui en dépendent. Je salue également le travail des présidentes de section et de leurs comités respectifs. Grâce à leur engagement, près de 8'000 membres en Suisse portent avec fierté l'étendard de Forum elle, s'identifiant à l'organisation féminine de Migros.

En novembre 2019, Forum elle Suisse a créé une page Facebook qui s'intitule «Forum elle - die Frauenorganisation der Migros». La page s'ouvre automatiquement dans la langue de votre région, donc en français. Vous y verrez une publication de notre section avec de magnifiques photos de notre cours de pâtisserie VIP organisé en décembre à l'Ecole-club Migros de Martigny.

Je terminerai en ayant une pensée reconnaissante envers notre partenaire autocariste l'Oiseau Bleu par ses directeurs MM. Pierre et Nicolas Melly, avec lesquels nous avons établi sur la durée une relation de confiance appréciable.

Et enfin, notre merci s'adresse à vous, chères membres et amies, pour votre fidélité, votre enthousiasme et votre bonne humeur contagieuse. Vous nous encouragez et nous motivez à la tâche et c'est avec le plus grand des bonheurs que le comité se réjouit de vous revoir tout bientôt!

Forum elle Valais romand

Karine Sierro, présidente

Sion, février 2020

## Forum elle VSR - comité

### *Présidente*

Karine Siéro-Masserey  
Rue des Grillons 11  
1987 Hérémece  
027 281 11 91 - 079 276 59 04  
karine.siero@forum-elle.ch

### *Secrétaire*

Fernande Melly  
Rue du Paradis 5  
3960 Sierre  
027 455 40 08 - 078 657 81 99  
fernande.melly@forum-elle.ch

### *Trésorière & registre des membres*

Alice Zuber  
Avenue de l'Industrie 8  
1870 Monthey  
024 472 15 72 - 079 693 89 55  
alice.zuber@forum-elle.ch

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

#### Envoi des invitations

Pour des raisons d'économies et pour limiter le gaspillage (papier, enveloppe), nous vous proposons de recevoir les invitations à nos manifestations par e-mail. Vos inscriptions pourront se faire directement en ligne. Si vous optez pour l'envoi électronique, veuillez svp envoyer une confirmation à [alice.zuber@forum-elle.ch](mailto:alice.zuber@forum-elle.ch).

Nous vous remercions d'avance de bien vouloir adopter cette disposition dans la mesure du possible.