

Programme 1^{er} semestre 2022

Les manifestations au programme de Forum elle Valais romand sont ouvertes à toutes les membres, qui peuvent venir accompagnées lors de certaines conférences. Les sorties sont cependant réservées uniquement à nos membres. Notez d'ores et déjà les dates du 1^{er} semestre 2022 dans votre agenda.

Cependant, en raison de la pandémie du COVID-19 et des contraintes sanitaires, les événements annoncés sur ce programme sont susceptibles d'être annulés ou reportés. Cas échéant, nous vous tiendrons au courant de tout changement.

Quoi qu'il en soit, l'accès à nos manifestations n'est possible que sur présentation du certificat Covid. Le comité vous remercie de votre compréhension.

Jeudi 20 janvier **Conférence «Objectif Zéro déchet: qu'entreprend Migros pour que rien ne se perde?»** M. Renaud Clavien, chef du département Commercial de Migros Valais, nous entretiendra de la stratégie de développement durable de la coopérative, de ses actions et de ses projets pour réduire au maximum le gaspillage alimentaire et préserver les ressources naturelles.

Jeudi 17 février **Conférence «Rhumatisme et alimentation».** Troisième volet du thème «santé». Après les conférences sur l'os et l'articulation face à l'âge, le Dr Pierre-Alain Buchard, spécialiste en médecine interne générale et rhumatologie, nous parlera du rôle de l'alimentation pour réduire l'inflammation et les douleurs articulaires qui lui sont associées.

Mardi 15 mars **Visite d'ELSA Industrie laitière, à Estavayer-le-Lac.** Elsa-Mifroma, qui fait partie de M-Industrie, est leader suisse du marché dans le domaine des produits laitiers et du fromage. Son assortiment, d'une variété exceptionnelle, compte plus de 500 produits laitiers ainsi que des aliments végétariens.

Mardi 12 avril **51^e Assemblée générale de Forum elle.** Avec la présence et l'intervention de M. Max Alter, directeur de Migros Valais, suivie d'un apéritif (sous réserve).

Vendredi 20 mai **Conférence sur le thème du «lâcher prise».** Une sérénité à toute épreuve! Mme **Rosette Poletti** nous parlera d'un chemin de sagesse, de pistes intéressantes pour nous désencombrer de nos souffrances, des contingences du quotidien, de nos pensées envahissantes, de l'amertume, des regrets et de tout ce qui nous empêche de vivre et d'avancer dans la vie avec joie et optimisme.

Jeudi 9 juin **Visite du musée de la Croix-Rouge (CICR) à Genève, suivie d'une visite guidée thématique du Jardin botanique.** Le musée du CICR est l'une des institutions les plus visitées de Genève. La visite est conçue de manière à faire passer un message d'espoir. Elle présente sous forme interactive les actions diverses et exemplaires de la Croix-Rouge dans le monde.
Changement de décor au Jardin botanique: nous pénétrerons dans l'univers des plantes, qu'elles soient exotiques (serres), toxiques, hallucinogènes ou psychotropes, ou encore qui se sont vu attribuer des propriétés magiques ou sacrées, voire surnaturelles.

Vous recevrez en temps voulu une invitation détaillée pour chaque manifestation.

Ce programme peut être sujet à modifications.

Nous espérons vous retrouver nombreuses à ces rencontres Forum elle.