

Rapport annuel 2022

L'année 2022 a été satisfaisante tant sur le plan des manifestations effectuées que sur celui de la participation. Seuls deux événements sur les onze activités mensuelles proposées ont dû être annulés en début d'année et à nouveau en raison de la pandémie.

Nous avons noté avec satisfaction le retour de nos membres, lesquelles ont manifesté, après deux années de «disette», l'envie de retrouver le chemin de Forum elle, ses propositions d'activités diverses et enrichissantes, de même que leur plaisir de partager à nouveau quelques heures de convivialité.

Le comité met tout en œuvre pour imaginer et organiser des événements et des sorties dans toutes sortes d'univers, comme vous le constaterez à la lecture du présent rapport. Chaque année, nous cherchons des propositions nouvelles et inédites, avec à la clé une participation raisonnable aux coûts. Vous savez manifester votre plaisir de vive voix ou par écrit et cela nous encourage beaucoup.

Nous constatons que nous avons un public fidèle qui s'inscrit régulièrement aux manifestations, ce qui nous réjouit. Il n'est pas toujours facile d'être disponible, en forme, motivée, nous le comprenons fort bien. Nos membres dits passifs paient leur cotisation, soutenant ainsi l'association, mais ne s'inscrivent pas souvent. Nous serions heureuses de pouvoir les accueillir en 2023 de temps en temps!

Nous avons vécu notre dernière fête le 12 décembre dernier, en musique et dans la joie et la bonne humeur, exactement dans le même esprit que celui qui a nous a animées durant toute l'année et qui préfigure sans aucun doute ce qui nous attend en 2023, soit la poursuite de nouveaux objectifs avec la même énergie positive.

Programme annuel 2022

Des conférences, des excursions, des sorties, des événements, de la gastronomie et bien plus encore!

20 janvier: Conférence «Objectif zéro déchets»

Conférence par M. Renaud Clavien, chef du département commercial à Migros Valais, sur le thème «Objectif Zéro déchet - Qu'entreprend Migros pour que rien ne se perde?»

Annulé pour raison de pandémie.

17 février: Conférence sur le thème «Rhumatisme et alimentation»

Le troisième volet des interventions du Dr Pierre-Alain Bucharde relatif à la rhumatologie, et plus précisément au lien que l'on peut établir entre l'alimentation et le rhumatisme, a attiré beaucoup de monde à la centrale Migros Valais de Martigny. Les maladies rhumatismales sont invalidantes et très courantes au sein de la population. L'arthrose, les arthrites rhumatoïdes, la fibromyalgie, les tendinites, l'ostéoporose: ce ne sont que quelques exemples des 200 maladies rhumatismales répertoriées et qui nous causent bien des soucis. Bien qu'il n'y ait pas de régime alimentaire miracle, le Dr Bucharde nous a démontré l'importance d'adapter notre alimentation, de privilégier certains aliments et d'éviter d'en consommer d'autres, de manière à pouvoir influencer favorablement le cours de la maladie, diminuer les processus inflammatoires ou réduire le risque de développer une maladie. Il a abordé également le rôle des graisses, des fibres, des protéines, des vitamines, tout en nous mettant en garde contre les idées reçues et certains soi-disant aliments miracles, dont les effets sont scientifiquement ténus ou inexistant.

15 mars: Elsa Mifroma à Estavayer-le-Lac

Visite annulée par la Direction d'Elsa, en raison des conditions sanitaires encore précaires à l'interne.

12 avril: 51^e Assemblée générale

En préambule, M. Max Alter, directeur de Migros Valais, nous présente les informations relatives à l'évolution des acteurs dans le commerce de détail et celle du chiffre d'affaires des sociétés du groupe Migros par rapport aux années précédentes. Les points forts de son intervention ont porté sur la stratégie mise en place par Migros pour faire face à la problématique du Covid afin de garantir l'approvisionnement, protéger le personnel et protéger les clients; le projet de vente d'alcool dans les

coopératives Migros, projet soumis à l'approbation des coopérateurs et coopératrices en juin 2022; l'introduction de produits de marque; l'immobilier, un nouveau domaine d'activité stratégique. Par ailleurs, la centrale administrative et logistique de Martigny sera approvisionnée en énergie photovoltaïque et produira l'équivalent de la consommation électrique annuelle de 250 ménages.

M. Alter prenait la parole pour la dernière fois. En effet, il quittera la direction de la coopérative à fin janvier 2023 pour une retraite anticipée.

Nous avons eu le plaisir de recevoir Mme Elisabeth Schmid, responsable des finances au comité de Forum elle Suisse. Elle nous a adressé quelques mots de la part du comité central. Si nous savons pouvoir compter sur le soutien de l'association faîtière suisse, Mme Schmid nous remercie en retour pour le travail conséquent fourni par notre section et pour l'excellente collaboration que nous entretenons avec le comité suisse via la présidence de l'association.

Nous relevons avec grand plaisir également la présence de trois anciennes présidentes et membres d'honneur: Mmes Gisèle Morabia, Agnès Rouvinez et Betty Vergères.

20 mai: Conférence de Mme Rosette Poletti sur le thème du «lâcher-prise»

A 84 ans, Mme Poletti est une conférencière pleine d'énergie. Pendant une heure et demie, elle nous a entretenues d'un thème passionnant qui fait fi de l'âge, de la situation sociale, professionnelle ou encore affective. Que l'on soit ou ait été trahi, rejeté, ignoré, critiqué injustement, trompé par des proches ou des «amis», les émotions que l'on vit nous font souffrir, nous empêchent d'être heureux, d'avancer, nous minent intérieurement jusqu'à atteindre notre santé psychique et physique. Comment lâcher prise? pourquoi certaines personnes parviennent-elles à se détacher alors que d'autres s'accrochent à leurs ressentiments et à leurs souffrances? Il faut renoncer à vouloir tout contrôler et tout programmer. Il faut accepter ce qui est et ne peut être modifié, être capable de s'ouvrir à ce qui vient, s'abstenir de juger, renoncer à résister. Lâcher prise, c'est dire oui à la vie avec toutes ses imperfections, avec nos imperfections, en ne posant aucune condition au bonheur. Ce n'est pas simple mais c'est le prix à payer pour trouver la paix intérieure et la sérénité.

Durant l'apéritif qui a suivi son exposé, Mme Poletti, qui a rédigé plus de quinze ouvrages, a dédié quelques exemplaires à l'attention de nos membres intéressées.

9 juin: Genève, le Musée International de la Croix-Rouge et le Jardin botanique

Toute belle sortie en joyeuse compagnie au CICR et au Jardin botanique malgré des conditions d'accès un peu compliquées. L'OMC organisant sa réunion ministérielle annuelle, les routes avaient été bloquées de manière inattendue un jour avant ce qui avait été annoncé! C'était sans compter sur la ténacité de notre autocariste L'Oiseau bleu qui a réquisitionné sur place un mini-bus. En trois rotations et en passant par des chemins vicinaux, nous voici à destination! Honneur à notre chauffeur du jour, Dominique, qui a su faire preuve d'audace quand il le fallait pour nous éviter les bouchons en ville de Genève et à coup sûr un retour en Valais à une heure indéterminée.

La scénographie et la muséographie au CICR ont magnifiquement mis en valeur le travail humanitaire qui se fait sur le terrain dans toutes les régions du globe afin que l'on respecte le droit humanitaire international, et cela depuis la fondation de la Croix-Rouge en 1863 par Henry Dunant. Initialement dédiée aux soldats blessés dans des conflits armés, l'aide s'est étendue de manière plus générale aux populations victimes de catastrophes et dans le besoin.

L'après-midi fut consacré à l'univers fascinant des plantes carnivores, des végétaux capables d'attirer et de capturer leurs proies grâce à des pièges ingénieux, et à celui des «bonnes» et «mauvaises» herbes dont celles aux vertus abortives. Nous avons découvert quelles plantes étaient utilisées par les personnes accusées de sorcellerie et condamnées à périr sur le bûcher.

Nous avons apprécié la qualité des visites guidées ainsi que l'excellent repas servi au cœur du jardin botanique. Nous sommes reparties par un portail dérobé, cadenassé, ouvert spécialement pour nous, après avoir été saluées par un paon qui n'en finissait pas de faire la roue devant nous, ses plumes magnifiques déployées en éventail.

Ce fut un peu l'aventure par moments mais on a beaucoup aimé! Votre présidente, qui ignorait grandement le pouvoir «magique» de certaines plantes ancestrales, vous assure cependant que même sans sorcellerie, on arrive à ses fins...

Juillet: Pause estivale

16 août: Conférence «Trente ans de reportages aux quatre coins du globe» par Hubert Gay-Coutet

Notre conférencier nous a tenues en haleine deux heures durant, évoquant son métier de journaliste à travers une série d'images et de portraits saisis en Afghanistan, aux confins du Maroc et de l'Algérie

avec les Sahraoui, en Afrique du Sud, en Asie (Inde, Népal, Tibet, Ladakh, Pakistan, Cachemire), à Sarajevo, en Chine, en Haïti, au Sud Liban, etc.

Il nous a emmenées sur des routes de guerres, à une époque où le métier était bien différent, moins technique. L'information ne passait pas par les réseaux sociaux, elle n'était pas relayée en continu. Le journaliste disparaissait parfois pendant des semaines sans que l'on puisse suivre sa trace.

Nous avons pu nous rendre compte des rouages de ce métier par le ressenti et les propos du conférencier, un métier passionnant mais difficile et parfois dangereux lorsque le journaliste devient une cible, un enjeu, une monnaie d'échange.

Le constat de notre reporter est affligeant. A ce jour, tous ces conflits majeurs ne sont pas résolus: «Rien ne change», dit-il.

20 septembre: La Cité du Temps à Bienne

Grand soleil pour cette visite et notre halte gastronomique au restaurant La Péniche, au bord du lac de Bienne, dans le joli port de Nidau.

Accueillies par Orphée, guide très sympathique, dynamique et passionnante, pour une visite de Planet Swatch, nous avons été conquises par l'inventivité quasi infinie des designers de la fameuse montre! Il faut se rendre au musée pour s'en apercevoir, car dans les boutiques vous ne trouverez que les collections les plus récentes. La dernière innovation de la marque fait le buzz depuis ce printemps, due à un partenariat ingénieux avec la marque Omega, présente sur le site. La Moonwatch d'Omega qui incarne l'esprit de l'exploration spatiale, célèbre pour avoir été portée par les astronautes lors du premier pas sur la Lune, a prêté ses codes emblématiques à Swatch pour réaliser une montre MoonSwatch en biocéramique, à peine plus chère que les autres Swatch: onze modèles portant le nom de corps célestes, de notre Soleil à la dernière planète du système solaire.

L'Omega Museum est situé dans le même bâtiment. Il retrace la fabuleuse histoire de la marque depuis 1848, présente notamment dans l'univers des Jeux Olympiques par le chronométrage sportif, en partenariat avec la NASA et l'exploration spatiale, dans les films de James Bond, au poignet également de quelques grands noms ou icônes du 20^e siècle comme le président John F. Kennedy ou Elvis Presley. Nous avons été émerveillées par toutes ces montres Omega de luxe, sportives ou élégantes, qui font bien des heureux sur tous les continents.

Petite promenade digestive aux abords du restaurant à Nidau et dernier bain de soleil avant de prendre le chemin du retour. Une très belle journée en excellente compagnie!

25 octobre: Conférence «La méditation de pleine conscience» par Mme Dominique Buchard

Réapprendre à vivre l'instant présent. Notre instructrice nous a appris pendant une heure et demie, par la pratique, à nous recentrer sur nous-mêmes, à ressentir ce que notre corps, nos émotions et nos idées nous disent, à les accueillir simplement, à les accepter sans porter de jugement, à être à l'écoute de nos cinq sens, à nous endormir plus facilement grâce à la respiration «en triangle» et au scan corporel, à nous détendre notamment par de longues expirations grâce à la respiration dite «de la paille».

Les bienfaits de la méditation-relaxation sont comme le travail de la vigne, dit-elle: avant de pouvoir récolter le fruit de la vigne, il faut la travailler régulièrement.

Nous avons passé un après-midi tout en douceur et sérénité, à vivre le moment présent, les yeux fermés, les épaules détendues, la mâchoire relâchée, quasi hypnotisées par la voix tranquille et les mots apaisants de Mme Buchard.

12 novembre: «La vie en rose... Bolero» par le Ballet de Milan

Quelle magnifique soirée nous avons passée au Théâtre du Martolet à Saint-Maurice! Une quinzaine de filles et garçons ont interprété des chorégraphies contemporaines sur des airs d'Aznavour, Brel, Piaf, Dalida, etc. Des chansons bien connues qui traversent le temps, les générations et les modes sans prendre une ride, notamment par la magie de la danse! Après une courte pause, nos danseurs et danseuses nous ont envoûtées par leur interprétation tout en délicatesse, nuances et poésie du Boléro de Ravel dont le thème se répète de manière obsessionnelle. Que du bonheur - et une standing ovation bien méritée!

12 décembre: Le Noël de Forum elle au mARTigny Boutique-Hôtel

Quelle ambiance dans la véranda du restaurant La Cordillère! Au son des meilleures musiques latinos jouées et chantées par trois musiciens péruviens à la guitare, au charango et à la flûte de pan, à défaut de Noël blanc nous avons vécu un Noël du Sud, torride, chaleureux et entraînant. De *Besame mucho* à *Guantanamera* en passant notamment par *La Bamba* ou *Despacito*, une dizaine de membres se sont élancées sur la piste improvisée pour danser sur des rythmes endiablés.

Dans l'assiette également, l'esprit du Sud a régné d'un bout à l'autre du repas. Un Noël différent qui nous a mis l'âme en joie. Chacune est repartie avec son petit sachet cadeau contenant un chiffon à lunettes au logo de Forum elle et une confiture pomme-caramel au beurre salé, une recette élaborée par le chef Damien Germanier dont le restaurant sis à Sion est une des meilleures tables du Valais. La confiture a été confectionnée par des personnes en situation de handicap à l'Atelier des Merveilles de la FOVAHM.

Activité du comité

Le comité s'est vu à quatre reprises lors de séances en présentiel pour traiter les affaires administratives courantes en lien avec Forum elle Valais romand mais aussi avec le comité central suisse, s'occuper des archives, répondre à des statistiques, suivre le déroulement et l'organisation des activités du programme annuel, la conception du programme de l'année suivante, la mise au point de l'Assemblée générale avec la préparation des comptes et du rapport annuels.

Un nombre incalculable de contacts ont été pris par email, téléphone ou WhatsApp pour régler administrativement et rapidement certains problèmes ou demandes.

Le site internet de l'association, flambant neuf grâce au travail colossal d'Alice, est réactualisé régulièrement par l'ajout des photos de nos activités mensuelles. Un grand merci à Alice! Nous vous rappelons le lien à partir duquel vous pourrez vous souvenir en images des bons moments passés ensemble: www.forumelle-valais.ch.

Rencontres nationales

26 janvier: Rencontre des présidentes de Forum elle Suisse romande avec le comité central à Lausanne.

15 février: Conférence des présidentes de Forum elle Suisse à Berne.

10 mai: Assemblée des déléguées suisses à Bellinzone (TI). Notre section est représentée par quatre personnes, la présidente Karine Sierro et trois membres: Mmes Josiane Cavigioli, Marlyse Lugon et Rose-Marie Sewer. La présidente de la section tessinoise, Mme Gaby Malacrida, est élue au comité central. L'Assemblée a lieu dans la magnifique salle du Conseil communal et le repas à l'imposant château Castelgrande qui domine la ville. En 2023, l'Assemblée des déléguées aura lieu à Winterthur.

20 et 21 octobre: Deux jours de réunion de travail à Neuchâtel pour la présidente, dans le cadre de Forum elle Suisse.

Comité coopératif

14 octobre: séance et soirée annuelle du Comité coopératif présidé par Mme Mélanie Zuber. Les présidentes de Forum elle du Haut-Valais et du Valais romand sont invitées à présenter l'activité 2022 de leur section.

Effectif de la section

Au 31.12.2021: 221 membres

Au 31.12.2022: 205 membres.

Nous constatons une diminution de nos membres. Nous déplorons plusieurs décès. Quelques démissions ont été annoncées au moment de renouveler la cotisation annuelle qui se monte à 30 francs. Des problèmes de mobilité, d'âge et de maladie expliquent également cette situation.

Remerciements

Un merci particulier:

- à M. Max Alter, directeur de la société coopérative Migros Valais, que nous accueillerons pour la dernière fois le 17 janvier 2023. L'occasion de le remercier officiellement pour son soutien à notre association, sa présence constante et sa prise de paroles à toutes nos assemblées générales.

- à Mme Justine Aymon, assistante de direction, notre répondante appréciée et efficace auprès de la Direction et des différents départements de la centrale administrative MVS et qui gère nos demandes de disponibilité de la salle de conférence.

- à Mme Sonia Moulin et au personnel de l'administration qui en tout temps sont à disposition pour une aide administrative et logistique, notamment lors de l'envoi des courriers à nos membres.
- à M. Thierry Luyet, responsable du restaurant de la centrale, lequel prépare toutes les commandes d'apéritifs servis à l'issue de nos conférences.
- à MM. Dominique Favre, Alain Maillard et Valentin Bernasconi du département de l'informatique sur qui nous pouvons compter lors de la mise en place des présentations de nos conférenciers sur le serveur interne.
- à notre partenaire autocariste Voyages L'Oiseau Bleu, par MM. Pierre et Nicolas Melly, directeurs, lesquels nous ont organisé le transport à destination de Genève et de Bienne en juin et septembre. Nos membres apprécient également à leur juste valeur les cinq bons d'un montant de 90 francs offerts par L'Oiseau Bleu, à faire valoir lors d'une sortie Forum elle.
- à mes deux membres du comité pour leur soutien concret et moral ainsi que leur engagement inlassable et compétent à la bonne marche opérationnelle de l'association.
- au comité central de Forum elle pour son encadrement stimulant et sa gestion dynamique et bienveillante.

Un MERCI tout spécial à vous, chères membres, pour votre fidélité à Forum elle, votre amitié et votre confiance. Nous y sommes très sensibles.

Je me réjouis de vivre avec vous et avec Forum elle une nouvelle année, différente mais tout aussi riche en événements qui sauront, nous l'espérons, vous convenir!

Karine Sierro, présidente

Sion, janvier 2023

Forum elle VSR - comité

Présidente

Karine Sierro-Masserey
Rue des Grillons 11
1987 Hérémenche
027 281 11 91 - 079 276 59 04
karine.sierro@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
Rue du Grain d'or 2
3960 Sierre
024 472 15 72 - 079 693 89 55
alice.zuber@forum-elle.ch

www.forum-elle.ch - votre section: www.forumelle-valais.ch