

Programme novembre • décembre 2024 janvier 2025

Voici la liste des événements Forum elle proposés pour les mois à venir
Section Vaudoise

Novembre 2024				
nov.	12	mardi	Conférence : « Les risques d'Internet et les moyens de s'en protéger » Pas d'inscription : Ne pas oublier de présenter votre INVITATION (jointe au présent envoi) qui vous sert de laisser-passer à l'entrée	½ jour
	19	mardi	Visite guidée de l'exposition Fantômes de papier, en visite au château Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 4 novembre 2024	½ jour
	21	jeudi	Cours – être maître de mon Smartphone Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 1 ^{er} novembre 2024	½ jour
	26	mardi	Cours – être maître de mon Smartphone Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 1 ^{er} novembre 2024	½ jour
	27	mercr.	Présentation : DEP (le dossier électronique du patient) : quoi, comment ? Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 5 novembre 2024	½ jour
Décembre 2024				
déc.	2	lundi	Fête de Noël – avec le vainqueur du Concours Projets Lavaux Classic Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 2 novembre 2024	½ jour
	9	lundi	Présentation : DEP (le dossier électronique du patient) : quoi, comment ? Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 5 novembre 2024	½ jour
	10	mardi	Voyage de Noël – Montbéliard et Morteau en car Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 19 novembre 2024	1 jour
	13	vendr.	Cours – être maître de mon Smartphone Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 1 ^{er} novembre 2024	½ jour
Janvier 2025				
janv.	09	jeudi	Cours – être maître de mon Smartphone Inscription auprès de Philippa King Rojo avant le 1 ^{er} novembre 2024	½ jour

📞 Notez que je dispose dès lors d'un numéro de portable consacré à Forum elle. Il s'agit du +41 77 236 47 84. Mon numéro fixe reste le même (+41 21 903 27 04)

Quelques rappels concernant les inscriptions :

- Certains évènements ayant un nombre de participants limité, plus vous vous inscrivez rapidement, plus vous compterez parmi les personnes qui reçoivent une confirmation d'acceptation.
- Seules les membres de Forum elle dont les cotisations annuelles ont été réglées peuvent participer aux activités.
- Sans certificat médical, selon les conditions de 2023, chaque inscription pour une activité payante est due. En cas de maladie, certificat maladie à l'appui, ou de décès d'un proche parent, c'est Forum elle qui s'acquitte des frais engagés à votre place. Parfois, il est possible de retrouver une personne de remplacement mais c'est à la responsable d'inscription de prendre la décision à savoir si oui ou non, ceci est possible. Dans le cas contraire, il est naturel que Forum elle vous facture les frais engendrés.

Voici encore les conditions d'annulation en vigueur depuis le 1er janvier 2023 :

1. Jusqu'à 30 jours avant la date de l'activité	CHF 0
2. De 29 jusqu'à 20 jours avant la date de l'activité	CHF 30 % de la somme due
3. De 19 à 15 jours avant la date de l'activité	50 % de la somme due
4. De 14 à 7 jours avant la date de l'activité	70 % de la somme due
5. De 6 à 0 jours avant la date de l'activité	90 % de la somme due

⇒ Toute annulation doit être adressée à la responsable des inscriptions.

⇒ Si vous avez un empêchement le jour-même de l'activité, appelez le numéro de téléphone indiqué et/ou envoyez un SMS au 077 236 47 84. Il n'est pas certain que l'on vous réponde car l'organisatrice est généralement assez occupée lors des départs.

Recherche :

En tant que nouvelle présidente de la section vaudoise de Forum elle, je serais heureuse de voir d'autres personnes **rejoindre le comité**. En attendant, je recherche du soutien pour :

- **suggérer** des lieux inédits ou des activités ou des conférenciers qui sortent de l'ordinaire afin de pouvoir concocter un programme divers et intéressant
- **organiser** des visites avec toute l'administration qui s'ensuit
- **accompagner** des activités en aidant celles qui ont besoin d'un petit coup de pouce
- **décorer** les salles ou accueillir les membres lors des évènements de groupe, les assemblées générales, etc.
- **rédiger** des communications ou faire la relecture des missives écrites par le comité.

Au plaisir de vous rencontrer :

A chaque excursion, j'ai le plaisir de rencontrer de nouvelles personnes et de faire connaissance avec des femmes qui, par le cheminement de leur parcours de vie personnel, ont chacune quelque chose de particulier à raconter. Je suis heureuse de reconnaître quelques participantes déjà croisées lors d'une activité précédente et me réjouis dès lors de faire un brin de causerie avec vous à l'occasion d'une prochaine sortie.

N'oubliez pas de continuer à encourager d'autres connaissances à rejoindre Forum elle et ainsi à élargir les liens de notre groupe !

Amicalement,



Visite guidée de l'exposition Fantômes de papier au Château de Nyon

Mardi 19 novembre 2024



Voici une très belle et originale exposition.

Vous vous rendez par vos propres moyens au Château de Nyon qui se trouve à quelques pas de la gare de Nyon.

Puis, accompagnées par une guide, nous allons découvrir des figures créées en papier par l'artiste belge Isabelle de Borchgrave et mises en situation dans le Château de Nyon. Art contemporain et XVIIIe siècles se mêlent avec des fantômes de papier venus en visite depuis la cour de Frédéric II, roi de Prusse. De la dentelle jusqu'au boutons des chaussures, tout est en papier dans une mise en scène inspirée de portraits de la cour de Berlin.

chaussures, tout est en papier dans une mise en scène inspirée de portraits de la cour de Berlin.

Heure de rendez-vous	14h15
Lieu de rencontre	Château de Nyon, Place du Château, 1260 Nyon
Visite guidée	14h30 à 15h30
Prix de l'activité	CHF 15.- (quinze). Merci de disposer du montant exact
Compris	visite guidée et accompagnée
Non compris	transports
Date butoir d'inscription	lundi 4 novembre 2024 auprès de Philippa King Rojo
Désistement	par téléphone (077 236 47 84) / courriel : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Nombre de participantes limité **Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident et se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participantes est insuffisant.**

✂ -----

Coupon à retourner – Visite guidée de l'exposition au Château de Nyon – 19 novembre 2024

Inscription par courrier postal « A » auprès de Philippa King Rojo • Ch. Aux Channey 26 • 1077 Servion

email : philippa.king.rojo@forum-elle.ch / Tél : 077 236 47 84

Nom/prénom :

Adresse (Rue + N°) :

Code postal / Lieu : N° portable :

Courriel électronique :

Par ma signature j'accepte les conditions d'annulation

(Date + signature)

Maîtriser son smartphone – cours de base

Jeudi 21 et mardi 26 novembre, vendredi 13 décembre 2024 et jeudi 9 janvier 2025



A la demande de plusieurs membres de Forum elle, voici le premier cours de base pour devenir maître de son smartphone. La liste citée n'est pas exhaustive mais constitue un point de départ :

- Configurer son adresse email, recevoir et envoyer un courriel
- Constituer une liste de contacts et l'employer
- Installer un nouveau programme et apprendre à le configurer
- Connaître certains éléments sécuritaires afin de ne pas faire de « bêtises »
- Savoir se connecter au WiFi, un réseau, employer l'itinérance ou plutôt éviter des frais à l'étranger ou proche de la frontière
- WhatsApp : l'utiliser à bon escient
- Chercher et utiliser une information disponible sur le web
- Payer son billet de bus avec l'application CFF et calculer son trajet
- Faire des achats avec TWINT
- Éclairer son chemin, enclencher son réveil, écouter la radio, noter un rendez-vous...



Lieu de l'activité	Route d'Oron 10, 1010 Lausanne (à quelques pas de l'arrêt du métro à La Sallaz)
Horaire	de 10h00 à 12h00
Prix de l'activité	CHF 25.- (vingt-cinq). Merci de disposer du montant exact
Compris	cours, support de cours
Non compris	collation
Date butoir d'inscription	vendredi 1^{er} novembre 2024 auprès de Philippa King Rojo
Désistement	par téléphone : 077 236 47 84 / courriel : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Nombre de participantes limité **Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident et se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participantes est insuffisant.**



Coupon à retourner – Cours informatique sur smartphone – plusieurs dates possibles

Inscription par courrier postal « A » auprès de Philippa King Rojo • Ch. Aux Channey 26 • 1077 Servion

email : philippa.king.rojo@forum-elle.ch / téléphone : 077 236 47 84

jeudi 21 nov. mardi 26 nov. vendr. 13 déc. 2024 jeudi 9 janv. 2025

Cochez les quatre dates ou l'une ou l'autre, selon votre disponibilité

Nom/prénom :

Adresse (Rue + N°) :

Code postal / Lieu : N° portable :

Courriel électronique :

Par ma signature j'accepte les conditions d'annulation

(Date + signature)

Conférence sur le DEP (dossier électronique du patient) avec la possibilité d'établir un dossier sur place (à convenir pour l'après-midi)

Mercredi 27 novembre 2024 et lundi 9 décembre 2024



Le Dossier Électronique du Patient (DEP) est un dossier de santé personnel en ligne qui nous appartient et qui contient des documents de santé utiles en cas de traitement. Le DEP doit à l'avenir jouer un rôle central dans le système de santé. Il renforce la qualité des traitements médicaux, augmente la sécurité des patients et améliore l'efficacité du système de santé.

Les DEP sont déposés par des professionnelles et des professionnels de santé (exemple : rapport de sortie de l'hôpital, carnet de vaccination, ordonnances pour la pharmacie, rapports radiographiques) ou par nous-même (exemple : directives anticipées).

Notre dossier nous appartient ainsi que les données qu'il contient. C'est nous qui décidons quels professionnels de santé peuvent accéder à nos données et nous pouvons à tout moment, changer les personnes ou organisations y ayant accès.

Pourquoi c'est important ?

La Confédération promeut le DEP car tous les hôpitaux et les cliniques privées de Suisse, y compris les cliniques de réadaptation et les cliniques psychiatriques participent déjà au dossier électronique. De nombreux autres fournisseurs de soins (plus de 2 400) participent ou participeront bientôt (services de soins à domicile, EMS, cabinets de médecins, pharmacies, infirmières et infirmiers indépendant, physiothérapeutes, laboratoires, sages-femmes). Avoir un dossier médical déjà déposé est important en cas d'une prise en charge d'urgence. Nous ne perdons plus de temps à faire des analyses et des examens à répétition.

BONUS : Repartez avec votre DEP prêt à l'emploi !

Rendez-vous	9h45, Salle 2, Réseau Santé Région Lausanne, Rue du Bugnon 4, 1005 Lausanne
Conférence	10h00 à 12h00 : Présentation, démonstration, discussion
Facultatif	Dès 13h00 ou à convenir, un professionnel se tient à disposition pour établir un DEP, y compris la partie de reconnaissance d'identité nécessaire
Prix de l'activité	GRATUIT
Date butoir d'inscription	mardi 5 novembre 2024 auprès de Philippa King Rojo
Désistement	par téléphone : 077 236 47 84 / courriel : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident et se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participantes est insuffisant.



Coupon à retourner – Conférence sur le DEP – mercredi 27 novembre et lundi 9 décembre 2024

Inscription par courrier postal « A » auprès de Philippa King Rojo • Ch. Aux Channey 26 • 1077 Servion

email : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

mercredi 27 novembre 2024

lundi 9 décembre 2024

Cochez les deux dates si vous êtes disponible pour l'une et l'autre

Nom/prénom :

Adresse (Rue + N°) :

Code postal / Lieu : N° portable :

Courriel électronique :

Par ma signature j'accepte les conditions d'annulation

(Date + signature)

Fête de Noël de Forum elle avec un spectacle éblouissant

Lundi 2 décembre 2024



Notre fête de Noël va clore une époque. En effet, par la suite et jusqu'en 2029, la salle sera fermée pour rénovation.

Lauréat du Concours Lavaux Classic en 2023, Samuel Gogniat, né en 2006, commence la percussion à l'âge de sept ans au Conservatoire de Lausanne, puis suit également des cours de piano. Actuellement, étudiant à la Haute École de Musique de Lausanne, Samuel a gagné plusieurs premiers prix à des concours nationaux et internationaux comme le International Percussion Youth Competition en Belgique en 2021. En 2022 et 2023, il a joué au Verbier Festival Junior Orchestra. Nous sommes privilégiées de l'avoir à notre fête de Noël où il va nous présenter un programme non seulement de musique connue, mais également de pièces théâtrales où il y a autant à regarder qu'à écouter.



Je cherche encore dix bénévoles bien plus douées que moi qui seraient d'accord de décorer la salle et servir le goûter aux autres participantes.

Lieu du rendez-vous	Salle des Fêtes, Rue de Lausanne 37, 1020 Renens
Horaire de la fête	14h00-17h00
Prix de l'activité	GRATUIT
Compris	spectacle et goûter
Date butoir d'inscription	samedi 2 novembre 2024 auprès de Philippa King Rojo
Désistement	par téléphone 077 236 47 84 / courriel : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident et se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participantes est insuffisant.

✂ -----

Coupon à retourner – Fête de Noël – 2 décembre 2024

Inscription par courrier postal « A » auprès de Philippa King Rojo • Ch. Aux Channey 26 • 1077 Servion

email : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Nom/prénom :

Adresse (Rue + N°) :

Code postal / Lieu : N° portable :

Courriel électronique :

Notez que, contrairement aux autres événements, il n'y aura pas de confirmation pour cette inscription

Oui, je me propose pour la décoration des tables et le service du goûter

(Date + signature)

Marché de Noël & Crèche de Noël aux cinq sens (France)

Mardi 10 décembre 2024 – ne pas oublier la carte d'identité



En 2024, Montbéliard s'est vu décerner le « Plus beau marché de Noël d'Europe » et, pour la troisième fois, a pris la 5^{ème} place dans le concours « European best Christmas markets » derrière le lauréat Budapest. Principauté historique des Comtes de Wurtemberg, la ville a hérité de la tradition et de l'esprit alémanique d'un Christkindlmarket, à l'instar du marché de Noël de Strasbourg. Bien que nous n'ayons pas la possibilité d'admirer ses lumières de nuit, nous aurons tout loisir de faire le tour de la ville, visiter les 160 stands et goûter aux spécialités qui font de ce marché de Noël un lieu magique et incontournable. En 2024, l'invité d'honneur est la Normandie avec son terroir riche en spécialités et son artisanat typique.

En début d'après-midi, nous repartons pour Morteau où, à l'église Notre Dame de l'Assomption, se trouve une crèche qui sort de l'ordinaire. Sur 650 m² se présente un petit village sicilien du 17^{ème} siècle, avec des corps de métiers divers : 1 500 personnages en terre cuite intégrés à la vie sociale, associative et sportive de ce lieu. La crèche de Noël aux cinq sens est une œuvre magnifique, une véritable immersion sensorielle pour les visiteurs qui a pour but de nous donner l'envie d'aller toucher, entendre, sentir, goûter et regarder tous les détails de ces magnifiques décors qui changent chaque année selon dans les lieux à disposition.



Départ de Lausanne	7h00, Vennes, niveau Aquatis avec un autocar bordeaux Thomas Voyage/Groupe Marti
Départ d'Yverdon	8h00 Gare CFF (NB chgt de place : devant la banque Raiffeisen)
Horaire – Montbéliard	arr. vers 10h30, puis temps libre jusqu'au départ du car à 13h30
Horaire – Morteau	arr. vers 15h, puis visite guidée de la crèche et temps libre jusqu'au départ du car à 16h30
Arrivée Yverdon	vers 18h30 selon les conditions de circulation
Arrivée Lausanne	vers 19h15 selon les conditions de circulation
Prix de l'activité	CHF 60.- (soixante). Merci de disposer du montant exact pour paiement dans le car
Compris	visite guidée et accompagnée de la crèche, pourboire au chauffeur
Non compris	repas / collations
Date butoir d'inscription	mardi 19 novembre 2024 auprès de Philippa King Rojo
Désistement	par téléphone : 077 236 47 84 / courriel : philippa.king.rojo@forum-elle.ch

Nombre de participantes limité

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident et se réserve le droit d'annuler l'activité si le nombre de participantes est insuffisant.

✂ -----

Coupon à retourner – Visite du marché de Noël et de la Crèche du 10 décembre 2024

Inscription par courrier postal « A » auprès de Philippa King Rojo • Ch. Aux Channey 26 • 1077 Servion

Nom/prénom :

Adresse (Rue + N°) :

Code postal / Lieu : N° portable :

Courriel électronique :

Je participe en compagnie de :

Par ma signature j'accepte les conditions d'annulation

(Date + signature)