

INVITATION

Janvier - février - mars 2025

Chère membre de Forum elle, chère amie,

Comme annoncé dans un précédent courrier, nous introduisons une nouvelle manière de présenter les manifestations et les bulletins d'inscriptions.

Nous vous envoyons ici les invitations des mois de janvier, février et mars, avec les bulletins d'inscription à découper.

Les bulletins d'inscriptions sont à retourner, par poste ou par mail uniquement (pas d'inscription par tél. ni par WhatsApp), à:

Alice Zuber, rue du Grain d'or 2, 3960 Sierre
alice.zuber@forum-elle.ch

Pour chaque manifestation, un formulaire d'inscription en ligne est à disposition sur notre site www.forumelle-valais.ch/inscriptions-manifestations.

Lors des conférences, vous pouvez vous faire accompagner par une personne de votre choix. Les sorties, quant à elles, sont réservées aux membres.

En cas d'annulation de votre participation à une sortie après le délai d'inscription, un montant de Fr. 10.– sera dû. En cas de désistement, pour quelque raison que ce soit, la veille ou le jour d'une sortie, une pénalité vous sera facturée.

En participant à nos manifestations, vous consentez à ce que des photos de vous-même puissent être publiées sur le site web de Forum elle ou dans le rapport annuel de Forum elle.

Nous espérons que vous continuerez à soutenir activement notre section et inciterez vos amies et connaissances à nous rejoindre.

Avec nos meilleurs vœux pour de joyeuses Fêtes et au plaisir d'une prochaine rencontre, nous vous adressons, chère membre, chère amie, nos cordiales salutations.

Forum elle Valais romand - Le comité

www.forumelle-valais.ch - www.forum-elle.ch
suite au verso >

Janvier - Conférence «L'accident vasculaire cérébral (AVC)»

L'AVC peut survenir à tout âge. Comment agir pour l'éviter? Le Dr Christophe Bonvin, médecin chef du service de neurologie à l'Hôpital de Sion, médecin-chef du service de l'Unité cérébrovasculaire du Valais, nous informera des facteurs de risque d'un AVC et nous dira comment nous pouvons les contrôler et les réduire ainsi de manière significative.

Date: jeudi 23 janvier à 14h30

Lieu: salle de conférence de la centrale Migros Valais, rue des Finettes 45, 1920 Martigny

Prix: • Fr. 10.– pour les membres de Forum elle (*merci de préparer la monnaie*)
• Fr. 15.– pour les accompagnant-e-s.

A l'issue de la conférence, nous partagerons le verre de l'amitié.

Délai ultime de réception des inscriptions: jeudi 9 janvier.

Tél. (du jour uniquement): 079 276 59 04

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.

IMPORTANT

Veuillez parquer votre véhicule sur le **parking du personnel** (gratuit) ou sur le **parking communal** (1 heure gratuit, puis 50 ct/heure), **mais en aucun cas** sur le parking de Migros M-Finettes, d'Aktiv Fitness ou de la Poste.

Février - Conférence-atelier sur le thème de la prévention des chutes

Présentation et illustration avec des parties pratiques par Mme Françoise Bruchez, ergothérapeute, ambassadrice du programme «Equilibre-en-marche» développé par le BPA (Bureau de prévention des accidents). Chaque participante repartira avec une brochure d'exercices pour travailler la force des jambes, l'équilibre statique et l'équilibre dynamique, ainsi qu'avec des pistes pour d'éventuelles adaptations à domicile.

Date: mardi 18 février à 14h30

Lieu: salle de conférence de la centrale Migros Valais, rue des Finettes 45, 1920 Martigny

Prix: • Fr. 10.– pour les membres de Forum elle (*merci de préparer la monnaie*)
• Fr. 15.– pour les accompagnant-e-s.

A l'issue de la conférence, nous partagerons le verre de l'amitié.

Délai ultime de réception des inscriptions: lundi 3 février.

Tél. (du jour uniquement): 079 276 59 04

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.

Parking: comme ci-dessus

Mars - Visite de la Distillerie Morand à Martigny

La Distillerie Morand existe depuis quatre générations et a acquis une réputation loin à la ronde grâce à ses produits de qualité, issus des vergers de la région. Nous visiterons les locaux où sont produites notamment la célèbre Abricotine et la fameuse Williamine, ainsi que la gamme des sirops Morand. Nous découvrirons les secrets de fabrication de la maison et terminerons par une dégustation.

Date: mardi 11 mars à 14h30

Lieu: Distillerie Morand, place de Plaisance 2, 1920 Martigny

Prix: gratuit (visite guidée et dégustation offerts par notre section)

Délai ultime de réception des inscriptions: lundi 24 février.

Réservé aux membres de Forum elle. Rendez-vous sur place, déplacement individuel.

Tél. (du jour uniquement): 079 276 59 04

Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident.

Bulletin d'inscription

à envoyer à Alice Zuber (ou clic sur «envoyer»)

Conférence «L'accident vasculaire cérébral»

Jeudi 23 janvier à 14h30 - salle de conférence de la Centrale Migros Valais, Martigny

Prénom et nom

Adresse.....

NPA et lieu.....

Tél. portable.....

Je serai accompagnée par

Date Signature

Délai ultime de réception des inscriptions: jeudi 9 janvier

✂

Bulletin d'inscription

à envoyer à Alice Zuber (ou clic sur «envoyer»)

Conférence-atelier sur le thème de la prévention des chutes

Mardi 18 février à 14h30 - salle de conférence de la Centrale Migros Valais, Martigny

Prénom et nom

Adresse.....

NPA et lieu.....

Tél. portable.....

Je serai accompagnée par

Date Signature

Délai ultime de réception des inscriptions: lundi 3 février

✂

Bulletin d'inscription

à envoyer à Alice Zuber (ou clic sur «envoyer»)

Visite de la Distillerie Morand à Martigny

Mardi 11 mars à 14h30 - Distillerie Morand, Martigny

Prénom et nom

Adresse.....

NPA et lieu.....

Tél. portable.....

Date Signature

Délai ultime de réception des inscriptions: lundi 24 février