

Rapport annuel 2024

L'année 2024 a été riche en événements et activités diverses permettant à la plupart de nos membres de trouver, au sein de l'Association Forum elle, une raison et l'envie de participer.

Sur les douze manifestations programmées nous en avons réalisé onze, auxquelles se sont inscrites 500 personnes. Abstraction faite de 2020, marquée par le Covid, nous enregistrons chaque année depuis cinq ans une progression au niveau des participations. C'est fort réjouissant et cela nous encourage à poursuivre sur cette lancée.

Au niveau des membres, nous avons connu un fléchissement depuis 2022. Mais la courbe redevient ascendante depuis la fin de l'année, et nous constatons qu'un simple article ou encarté publié dans Migros Magazine relatant une conférence ou une activité Forum elle nous amène à tous les coups de nouvelles membres, lesquelles nous restent ensuite fidèles. Travailler notre visibilité est donc essentiel et dans ce sens, l'accueil positif que nous réserve la responsable de la communication de Migros Valais, Mme Estelle Kpoho-Dorsaz, dont un des mandats est de rédiger des articles pour Migros Magazine, nous est bien précieux.

Nos membres sont également d'excellentes ambassadrices de nos activités. En parlant de manière enthousiaste des moments exaltants qu'elles ont pu vivre lors d'une conférence, d'une visite, d'un spectacle, d'une excursion ou d'un atelier, elles contribuent également à fédérer autour d'elles de nouvelles membres. Un grand Merci à toutes celles qui portent notre voix, «exportent» l'existence de Forum elle, ici et là dans nos villes et villages, en plaine comme à la montagne.

Durant l'année, le comité s'est réuni à quatre reprises, dont une journée en juillet passée à élaborer le programme 2025. Une séance a également été planifiée pour la révision des comptes. Bien entendu, il n'est pas nécessaire de se voir physiquement pour traiter de toutes les affaires courantes: les emails, WhatsApp et téléphones suffisent à les régler.

Au titre de présidente de Forum elle, je participe chaque année en octobre à l'assemblée du Comité coopératif de Migros Valais, présidé par Mme Mélanie Zuber, et au repas qui suit. C'est l'occasion de présenter au Comité coopératif, à l'Administration et à la Direction ce que nous avons réalisé au cours de l'année, d'échanger sur la santé et l'évolution de notre association, de nourrir les liens et d'entretenir de bonnes relations avec les cadres de Migros Valais, gages d'une confiance mutuelle et d'un soutien renouvelé.

En tant que présidente de la section Valais romand, je suis en lien étroit avec le Comité central, au même titre que les présidentes des seize autres sections suisses. Forum elle Suisse compte plus de 7000 membres. Notre engagement et le rôle-clé que nous jouons au sein de la dynamique Migros est reconnu par la Fédération des coopératives Migros.

Les présidentes de sections se réunissent plusieurs fois par année. En 2024, je me suis rendue à Berne en février pour la conférence des présidentes et deux jours fin octobre pour notre séminaire annuel, à Bâle en juin pour la conférence des présidentes et à Aarau début mai pour l'Assemblée des déléguées. C'est à ce moment-là que la nouvelle présidente centrale, Mme Sandra Luzia Schafroth de Bâle, a été élue en remplacement de Mme Béatrice Richard, arrivée au terme de son mandat. Une présidente dont la personnalité est différente de la précédente, mais tout aussi compétente et très attachante.

Au moment où je rédige ce rapport, je réalise qu'il sera le dernier puisque moi aussi j'arrive au terme de mon mandat, après trois ans de vice-présidence et huit ans de présidence. Je passe le témoin à une nouvelle personne, motivée à prendre le relais, si tant est que vous accepterez de l'élire lors de notre Assemblée générale, le 10 avril prochain.

Notre trésorière, Mme Alice Zuber, se retire également après douze ans d'excellents et efficaces services. Elle laisse à celle qui lui succèdera une situation financière des plus saines, ce qui est un atout indéniable pour la viabilité de notre section, tout en donnant quelques latitudes appréciables lorsqu'il s'agit d'évaluer la faisabilité économique de futures activités.

A ce propos, et avant d'envisager l'avenir qui ne sera bientôt plus entre les mains de l'ancien comité, penchons-nous quelques instants sur les moments forts que nous avons pu vivre ensemble chaque mois, à l'exception de la pause estivale qui intervient toujours en juillet.

12 janvier: Conférence «Immersion dans le monde du silence»

Rencontre exceptionnelle avec Diane, 33 ans, sourde depuis l'enfance et qui ne s'exprime qu'à l'aide de la langue des signes, avec ses mains, son corps et les expressions de son visage. Elle est accompagnée d'une interprète qui devient sa voix et traduit dans notre langue.

Immersion étonnante dans un monde qui ne nous est pas familier, dans une culture sourde trop peu connue. Nous avons vécu des moments intenses au cours desquels nous avons été mises à contribution, de manière à pouvoir comprendre les difficultés auxquelles les personnes sourdes sont confrontées, et qui n'ont pas d'autre choix que d'entrer en contact avec le monde entendant par la communication non verbale, la communication visuelle. Cette activité de découverte a été riche en enseignements et a permis d'aller à la rencontre de nos différences pour mieux vivre ensemble.

6 février: Conférence «La médecine des seniors» et les directives anticipées

L'intérêt et l'importance du thème du jour n'ont pas échappé à nos membres qui se sont mobilisées en nombre pour assister à la conférence animée en binôme par le médecin cantonal, le Dr Eric Masserey, et le chef de service de la gériatrie de l'Hôpital du Valais, le Dr Martial Coutaz.

Ces derniers ont présenté tour à tour leurs recommandations et leur vision dans le domaine des mesures préventives pour un vieillissement réussi ainsi que dans celui des directives anticipées.

Nous avons parlé encore des facteurs de risques intrinsèques et extrinsèques favorisant les chutes.

Le Dr Coutaz nous a informées de ce qu'il se fait dans les hôpitaux pour les personnes âgées, notamment du pôle de gériatrie qu'il coordonne, constitué d'une unité d'ortho-gériatrie, d'une consultation d'évaluation gériatrique ambulatoire, d'une memory clinique, d'un coaching de médecine gériatrique à l'attention des futurs médecins généralistes, d'une unité d'ostéoporose.

Dans les projets futurs sont évoquées la mise sur pied d'une unité d'aide à la démence aigüe, d'équipes mobiles gériatriques d'intervention dans les EMS et CMS, d'un service d'urgence dédié aux seniors.

Quant aux directives anticipées, le médecin cantonal a mis à notre disposition le document dans sa version courte. Reconnaissant qu'il est compliqué de le remplir et qu'il n'est pas toujours facile de trouver un médecin disponible pour nous aider dans cette tâche, il a rassuré son public en nous informant d'un moyen simple et efficace. Il s'agira en effet d'indiquer sur un feuillet qui sera daté et signé les décisions capitales dont tout corps médical a besoin en priorité lors de la prise en charge d'une personne incapable d'exprimer sa volonté: par oui ou non, il nous invite à répondre par écrit aux questions suivantes: veut-on être réanimé, recevoir des soins intensifs, un traitement de la douleur jusqu'à l'inconscience, donner nos organes. Il nous incite ensuite à en parler à nos proches, à notre médecin, notamment pour anticiper les complications d'une maladie existante.

Ce document «maison» qui définit à l'avance les mesures médicales importantes que nous acceptons ou refusons renforce notre autodétermination et décharge les proches, lesquels sont nécessairement les premiers à être consultés lors d'une situation critique.

Un après-midi dense et ô combien utile!

14 mars: Spectacle Viktor Vincent, mentaliste, au théâtre du Martolet à Saint-Maurice

Salle comble en ce jeudi soir. Tous sont venus pour vivre des expériences de l'ordre du «Fantastik» grâce à Viktor Vincent, considéré comme le meilleur mentaliste français. Les expériences qu'il propose sont troublantes, hors norme, mélangeant l'astuce, l'illusion, la suggestion et la psychologie, et leurs secrets n'appartiennent qu'à lui. Très rapidement, nous avons basculé dans un univers parallèle et singulier où nous étions assaillies par le doute entre réalité et illusion. Viktor Vincent semble lire dans les pensées d'autrui et être doté d'un don paranormal, mais tout cela n'est qu'une impression. Il répète qu'il n'a aucun pouvoir surnaturel. Mais alors comment fait-il? Contrairement au magicien qui va tromper l'œil grâce à sa dextérité, le mentaliste va tromper l'esprit et la logique. C'est déroutant et bluffant! Il nous fait vivre en direct des expériences du merveilleux tel qu'on le rencontre au cinéma ou en littérature. Nous avons été impressionnées et éblouies par toute l'étendue de son talent et par sa manière unique de mêler mentalisme et récit. Un voyage mental fascinant, envoûtant et inoubliable!

19 avril: 53^e Assemblée générale

Une soixantaine de membres ont participé à l'Assemblée générale. Comme à l'accoutumée, la présidente a passé la parole en début d'assemblée au directeur de Migros Valais M. Mario Caldelari, entré en fonction en février 2023. Ce dernier n'a pas manqué de citer le fondateur de Migros, Gottlieb

Duttweiler, pour rappeler que Migros, au quotidien, place au centre de sa stratégie d'entreprise une culture du service orientée vers le client et non vers l'argent.

Suivant l'évolution de la société et du comportement des consommateurs, Migros se voit contraint d'abandonner plusieurs de ses sociétés comme SportX, melectronics, Mibelle Group et Hotelplan pour revenir vers son cœur de métier: le commerce de détail.

Le directeur nous a fourni quelques chiffres. Nous avons notamment appris que Migros est toujours le plus grand employeur privé de Suisse avec en moyenne 99'175 collaborateurs et collaboratrices. En Valais, Migros emploie 1300 personnes dont 88 apprentis et réalise un chiffre d'affaires de plus de 482 millions de francs.

M. Caldelari a consacré quelques minutes pour nous parler de la charte de Migros Valais, en termes d'identité, de mission, de valeurs et de relations. La charte engage la responsabilité sociale, sociétale et environnementale de la coopérative. Puis le directeur a encore pris le temps de répondre aux questions de l'assistance.

L'Assemblée générale a validé le procès-verbal de l'AG 2023 ainsi que le rapport d'activités et a accepté à l'unanimité les comptes 2023, présentés par notre trésorière Mme Alice Zuber après révision par les deux vérificatrices, Mmes Marie-Rose Abbé et Marlyse Lugon. Mme Abbé fonctionnait à ce poste pour la dernière fois et nous la remercions pour sa disponibilité appréciée et ses compétences précieuses durant de longues années. La présidente remercie l'assemblée pour sa confiance et la décharge donnée au comité.

Au chapitre des démissions et nominations, nous notons le remplacement de Mme Marie-Rose Abbé, vérificatrice des comptes, par Mme Chantal Udry-Micheloud. En ce qui concerne le comité, Mme Fernande Melly a présenté sa démission. Elle est chaleureusement remerciée pour son implication au fil des années. Deux nouvelles membres sont nommées au comité: Mmes Esther Zuber et Philomène Zufferey, chaleureusement acclamées par l'assemblée. Remerciements, cadeau et fleurs ont ponctué ce moment d'émotions.

Deux informations importantes ont suivi: l'annonce du retrait de Mme Alice Zuber à l'AG 2025 pour des raisons statutaires après douze ans de collaboration au sein du comité. Son poste sera repris par une des membres du comité. Votre présidente a également annoncé qu'elle ne solliciterait pas un troisième mandat à l'AG 2025 pour raisons familiales. L'appel à candidatures est lancé.

La proposition des déléguées qui représenteront la section Valais romand à l'Assemblée des déléguées à Aarau a été validée. Il s'agit de la présidente, présente d'office, ainsi que des deux nouvelles membres du comité, Mmes Esther Zuber et Philomène Zufferey.

L'AG s'est poursuivie avec la présentation des événements du deuxième semestre, le message du Comité central par Mme Elisabeth Schmid, trésorière de Forum elle Suisse, quelques divers, puis le tirage au sort de cinq bons d'une valeur de 90 francs pour une excursion Forum elle en autocar, offerts par notre partenaire Voyages L'Oiseau Bleu.

Nous avons clos la partie officielle en invitant nos membres à partager un moment de convivialité autour d'un cocktail dînatoire offert par la section.

7 mai: Assemblée des déléguées à Aarau

L'Assemblée des déléguées revêtait cette année un caractère particulier car il s'agissait de nommer deux personnes à des postes-clés. En effet, nous avons élu une nouvelle présidente centrale en remplacement de Mme Béatrice Richard, au terme de son mandat après huit ans de présidence, comme l'exigent les statuts. Le poste est repris par une Bâloise: Mme Sandra Luzia Schafroth. Nomination également d'une nouvelle responsable des finances en remplacement de Mme Elisabeth Schmid, parvenue également au terme de son mandat. Elle est remplacée par Mme Mengia Riedi.

14 mai: Visite d'une aspergeraie

Nous avons rendez-vous chez M. et Mme Max et Andréa Spycher qui exploitent une entreprise familiale de fruits et légumes à Saillon. Comme nous sommes en pleine saison de récolte des asperges, nous voulions en savoir davantage sur ce curieux légume qui pousse sous terre. Nos membres se sont divisées en deux groupes, l'un sur la plantation, l'autre à la logistique.

Nous avons appris comment se plantent, se cultivent et se récoltent les asperges, et ce qu'il en est du rendement et de la durée de culture sur la saison et sur les années.

A la logistique, nous avons vu le fonctionnement de deux machines. La première permet de trier les asperges par vision optique au moyen d'une caméra haute résolution, selon le calibre programmé, la longueur, la couleur, les défauts externes. Elle les lave puis les dispose automatiquement par catégorie

dans des bacs adaptés. Les asperges passent ensuite dans une autre machine automatique et électrique reliée à l'eau courante. Cet engin doté de 16 couteaux épluche l'asperge en un tour de main.

Sur la plantation, chacune a pu essayer d'extraire une asperge de la butte à l'aide d'un long couteau: la gouge. Il en faut de la dextérité et de la pratique pour le faire rapidement et sans la casser!

Après avoir acheté sur place quelques asperges fraîches du jour et quelques paniers de fraises savoureuses du Valais récoltées en pleine terre, nous avons partagé dans une ambiance conviviale un repas au restaurant des Bains de Saillon au cours duquel l'entrée, le plat principal et le dessert faisaient la part belle à l'asperge blanche, reine du printemps.

14 juin: Visite de la fabrique Perles du Léman et du Château de Saint-Gingolph

Qui aurait pensé que Saint-Gingolph jouissait d'une réputation internationale? Cela grâce à sa navigation marchande et son commerce de perles.

On naviguait sur le Léman probablement dès l'Antiquité. D'abord avec des barques à voiles carrées, puis à voiles latines triangulaires. On transportait notamment de la soie et des épices. L'arrivée du chemin de fer en 1850 générant un boom économique, on achemina des matériaux comme la pierre, le bois et le sable. Nous avons pu admirer toute une série de maquettes de bateaux à vapeur et de maquettes de barques et de cochères reconstituées avec leurs magnifiques voiles latines.

Dans une autre salle du château, nous avons suivi un film qui présentait la production de perles à partir d'écaillés d'un poisson, l'ablette du Léman. Un tourisme d'achat est né qui a duré 50 ans, de 1920 à 1973. Des palaces de la Riviera vaudoise, les dames fortunées anglaises et américaines traversaient le lac en navettes pour se procurer des bijoux, notamment des colliers de perles.

La production a repris il y a quatre ans. Il a fallu un millier d'essais pour faire resurgir le processus et voir renaître un patrimoine oublié, qui fait désormais le lien entre le passé et le présent, voire le futur. Nous nous sommes retrouvées ensuite au bord du lac au restaurant Le Rivage, chez Monmon, pour manger des filets de perches.

22-23 août: Escapade de deux jours au Tessin

Nous avons prévu de séjourner à Lugano et de nous rendre au Monte Generoso en train à crémaillère pour découvrir la «Fiore di pietra», véritable icône architecturale pour la région du Mendrisiotto et le canton du Tessin, imaginée par le célèbre architecte Mario Botta. C'est le fondateur de Migros, Gottlieb Duttweiler, qui a racheté le train du Monte Generoso en 1941. Il appartient à la Fédération des coopératives Migros et son soutien est assuré par le Pour-cent culturel Migros. La sortie a été annulée faute de participation suffisante.

19 septembre: Visite de la Fondation romande pour chiens guides d'aveugles à Brenles

Visite en trois temps: une démonstration, un film de 40 minutes «Les yeux de son maître» et la visite des installations.

Comment ne pas fondre d'émotions devant ces petites boules de poils! Nés il y a tout juste deux semaines, les chiots de race labrador retriever vont rester près de leur mère durant neuf semaines puis séjourneront en familles de parrainage pendant quatorze à dix-huit mois. A leur retour, ils seront évalués afin de déterminer s'ils sont aptes à être formés.

Sur 50 chiens, 25 pourront être formés comme chiens d'assistance: un taux d'échec de 50%! Si le chien est réformé, il sera placé comme chien de compagnie mais restera toutefois propriété de la Fondation.

Nous avons pu suivre une démonstration très intéressante du parcours d'apprentissage suivi par trois chiens à différents stades de leur formation: un chien débutant, un chien au milieu de sa formation et un chien expert prêt à être placé.

Il faut compter environ 120 séances de 40 minutes de formation. La langue de travail est l'italien, une langue que les chiens assimilent bien: ils sont sensibles en effet à sa brièveté chantante et à sa précision. Tout l'apprentissage se fonde sur la notion de récompense. Il n'y a pas de punition.

Lorsqu'il porte son harnais typique, le chien travaille, il guide et est autorisé à entrer dans tous les lieux publics. Dès qu'on lui enlève le harnais, il sait qu'il peut se comporter normalement et se défouler. Un chien guide part à la retraite à douze ans.

Il faut compter 65'000 francs pour former un chien et le suivre chez le détenteur dans un premier temps. La Fondation, reconnue d'utilité publique, forme 22 chiens guides d'aveugles par an. La demande est grande, il y a deux ans d'attente.

La Fondation ne reçoit aucune aide financière, ni de la commune ni du canton. Elle reçoit en revanche un soutien de l'AI couvrant environ 25% du budget, des dons de clubs service ainsi que de privés.

Les formateurs nous ont encore informées des saillies naturelles, faites chez le vétérinaire ou encore chez des particuliers en Hollande.

Nous avons été fascinées par ces adorables chiens, admiratives de l'engagement et du travail des formateurs, émerveillées par l'affection et la loyauté qui lient le chien et son formateur. Quel bel après-midi!

On quitte ces lieux enchanteurs non sans avoir intégré la devise du chien guide: «Ecouter la voix de mon maître pour lui permettre de voir à travers mes yeux».

La visite a été précédée d'un repas à l'Auberge du Lion d'or à Siviriez.

17 octobre: Conférence «Le cannabis - utilisation à des fins médicales»

Migros Magazine a consacré début octobre un article à la conférence qu'organisait Forum elle Valais romand sur le thème de l'utilisation du cannabis à des fins médicales. Très belle affluence pour entendre Mme Barbara Broers, médecin et professeure spécialiste en prévention et santé publique, responsable de l'unité des dépendances aux HUG et membre du groupe d'experts suisse sur l'utilisation des cannabinoïdes en médecine.

La plante de laquelle on tire les principes actifs, planant ou calmant, soit le THC et le CBD, n'a de loin pas livré tous ses secrets. Cette plante est très complexe. On a découvert qu'il n'y a pas qu'un seul principe actif. Nous savons maintenant qu'il existe plus de cent cannabinoïdes ayant un effet pharmacologique. On peut donc comprendre que le CBD puisse soigner des maladies très différentes.

Les niveaux de preuve sont en constante actualisation. Par rapport aux affections et symptômes, Mme Broers nous montre un tableau (en évolution) indiquant d'ores et déjà une efficacité avérée pour les maladies chroniques comme la fibromyalgie et les douleurs neuropathiques, l'épilepsie, la spasticité comme la sclérose en plaque et la tétraplégie.

A ce jour, il manque encore des évidences scientifiques (en cours) et le remboursement des caisses-maladies, alors que la demande des patients pour le cannabis est en constante augmentation et que la prescription est facilitée (autorisation légale de l'Office fédéral de la Santé publique dès août 2022).

Plante diabolisée jusqu'à une époque récente, il semble bien que le vent tourne... Affaire à suivre!

22 novembre: Visite de la Maison FXB du sauvetage et de la base Air-Glacières à Sion

Ce fut un voyage passionnant et incroyable que celui vécu en cette matinée de novembre, fraîchement enneigée, à travers l'histoire du sauvetage hélicoptère dans les Alpes valaisannes. Le Dr Pierre Féraud, habillé en guide de montagne, a dressé un portrait de cette aventure depuis les pionniers que furent Hermann Geiger, Fernand Martignoni, Bruno Bagnoud et son fils François-Xavier Bagnoud.

Si Sion est devenu la capitale mondiale du sauvetage, cela s'explique par le fait que dès l'Antiquité, les gens pour des motifs religieux suivaient les voies romaines pour rejoindre Rome et voir le tombeau de saint Pierre. Or, le chemin le plus direct passait par le Grand Saint-Bernard, le col le plus haut et le plus dangereux. Les premiers sauveteurs étaient des religieux qui se rendaient en soutane et avec un matériel rustique à la recherche des voyageurs en perdition dans la montagne.

C'est Hermann Geiger qui a mis au point la technique et inventera le sauvetage en montagne en 1952. Dès cette date, Français, Italiens, Autrichiens, etc. se rendent à Sion pour se former. Hermann Geiger donne des cours d'atterrissage sur glacier.

En 1957 apparaît le premier hélicoptère à piston, un Bell 47 qui n'avait pas assez de puissance en altitude. Jusqu'en 1965, les sauvetages se faisaient en avion. Dès cette date, on abandonne l'avion pour privilégier l'Alouette 3, un hélicoptère à turbine. On crée la société Air-Glacières qui au fil des ans ne fera pas que du sauvetage, mais aussi des travaux aériens et du transport de marchandises.

Le 1^{er} juillet 1995, Bruno Bagnoud fonde la Maison FXB du sauvetage en mémoire de son fils François-Xavier Bagnoud, décédé tragiquement en 1986.

Nous avons appris comment fonctionne de nos jours le sauvetage de jour et de nuit, le matériel utilisé et les ressources nécessaires pour intervenir le plus rapidement et le plus efficacement possible.

Nous avons encore pu approcher un hélicoptère d'intervention médicalisé: brancard, matériel de treuillage, sacs avec matériel médical, et visiter la base avec le local du matériel spécifique d'intervention ordonné par thèmes: sauvetage à pied, pour des incidents ou accidents sur des remontées mécaniques, dans des crevasses, etc.

La Maison FXB du sauvetage a un gros projet à 40 millions: créer un futur musée du sauvetage à Sion baptisé «Alpine Rescue Xperience» qui fera l'historique du sauvetage en Valais avec des animations prévues pour le public.

Treize participantes ont profité de l'occasion de faire un baptême de l'air de quinze minutes en hélicoptère à un tarif préférentiel. Elles ont volé jusqu'au barrage de la Grande Dixence puis sont redescendues par le val des Dix.

5 décembre: Le Noël de Forum elle à Sierre

Belle participation et chaleureuse ambiance à la brasserie Le National à Sierre pour célébrer le Noël de notre association. Nos membres avaient revêtu leurs plus atours pour l'occasion. Quatre accordéonistes talentueux de l'Amicale des accordéonistes de Réchy-Chalais ont animé le repas, de l'apéritif au dessert, avec notamment quelques airs bien connus comme le fameux «Etoile des neiges» que nous avons entonné toutes en chœur, bras dessus, bras dessous, en se balançant au rythme de la musique. Quelques «couples» se sont formés et ont dansé avec plaisir entre les tables bien que l'espace fût quelque peu exigu. Puis, le temps de l'Avent s'y prêtant, nous avons chanté «Douce nuit, sainte nuit» accompagnées par les instruments. Toute bonne chose ayant une fin, nous avons pris congé de 2024 en nous promettant de nous revoir tout bientôt, en janvier déjà pour notre première activité de l'an nouveau. Des étoiles plein les yeux, heureuses d'avoir partagé un bon moment ensemble, nos membres sont rentrées à la maison, emportant avec elles un flacon de Limoncello, cadeau de Forum elle.

Remerciements

Un merci particulier:

- à toutes nos membres que le comité retrouve avec plaisir à chaque rencontre, pour votre amitié fidèle, votre plaisir à participer aux événements Forum elle que nous organisons à votre attention et pour toutes les formes de témoignage de reconnaissance que vous nous adressez régulièrement par voie électronique ou par courrier et qui sont pour le comité autant de motifs d'encouragement;
 - au comité central suisse par sa nouvelle présidente Sandra qui nous soutient en tout temps et crée un climat de travail agréable où nous nous sentons accueillies, respectées, écoutées. Le lien entre les présidentes en ressort renforcé et le sentiment d'appartenance à la grande et belle famille Forum elle est bien vivant;
 - à la Direction de Migros Valais, par son directeur M. Mario Caldelari, pour son soutien appréciable et sa participation chaque année à notre Assemblée générale;
 - à M. Andreas Biner, président de l'Administration de Migros Valais;
 - à Mme Mélanie Zuber, présidente du Comité coopératif de Migros Valais;
 - à toutes les collaboratrices et collaborateurs de la centrale administrative de Martigny pour leur soutien à la logistique, à l'impression et à l'envoi des invitations à nos membres, à la réservation et la mise en place de la salle de conférence; un merci chaleureux également au service informatique, par M. Dominique Favre, pour la partie projection des documents des intervenants externes sur les écrans de la salle de conférence;
 - à Mme Justine Aymon, assistante de direction, et à Mme Nadja Geiger, responsable Legal & Compliance, ainsi qu'aux assistantes administratives Mmes Sonia Moulin-Saudan et Muriel Voutaz, grâce auxquelles Forum elle peut fonctionner idéalement; elles sont la courroie de transmission indispensable et appréciée entre notre association et Migros Valais;
 - à M. Thierry Luyet, responsable du restaurant de la centrale, qui nous prépare sur commande la partie apéritive de nos conférences et de l'Assemblée générale;
 - à notre partenaire autocariste Voyages L'Oiseau Bleu SA par ses directeurs MM. Pierre et Nicolas Melly. Nous pouvons compter sur eux pour assurer nos déplacements en toute confiance, avec le confort que nous attendons. Nous les remercions également de tout cœur pour les cinq bons d'une valeur de 90 francs que les membres tirées au sort à l'issue de l'Assemblée générale feront valoir lors d'une excursion Forum elle en autocar.
- Au moment de rédiger ce rapport, nous nous souvenons des beaux moments passés avec M. Pierre Melly, décédé le 21 janvier 2025, et avons une pensée émue pour son épouse Fernande, notre ancienne secrétaire, son fils Nicolas qui le secondait à la direction et pour toute sa famille. Pierre, à la tête de son entreprise, a été un compagnon fidèle de Forum elle, nous conseillant et nous guidant judicieusement pendant des années sur les routes, vers les destinations choisies. Nous lui en sommes vivement reconnaissantes;
- aux membres du comité, Mmes Alice Zuber, Philomène Zufferey et Esther Zuber, qui apportent chacune à sa manière leurs compétences et leurs contributions au bon fonctionnement de la section.

Je les remercie chaleureusement de leur engagement sans faille, de leur collaboration à la réalisation de nos projets et de leur esprit d'équipe.

A la publication de ce rapport, le programme 2025 est déjà bien entamé. Une conférence sur l'AVC chez les femmes et une conférence-atelier sur la prévention des chutes en janvier et février vous ont bien intéressées et la participation était réjouissante. J'en suis très heureuse et espère que la suite du programme attirera également votre attention. Je vais tout bientôt céder ma place à la présidence avec le sentiment d'avoir réalisé beaucoup de projets qui me tenaient à cœur, avec l'aide de mon comité, le sentiment également d'avoir pu vous apporter de bons moments d'enrichissement, de plaisir, de convivialité et de découvertes. La réciproque vaut également. Vous avez été pour moi une seconde famille. J'ai puisé dans nos rencontres de la motivation, du bonheur à vous revoir à chaque rencontre, à échanger avec vous, à partager notre quotidien. Un grand MERCI à vous toutes. Je ne quitte pas le bateau pour autant mais ne serai plus aux avant-postes.

Je vous souhaite le meilleur pour la suite de l'année. Prenez bien soin de vous!

Karine Sierro, présidente

Sion, février 2025

Forum elle VSR - comité

Présidente

Karine Sierro-Masserey
Rue des Grillons 11
1987 Hérémenche
079 276 59 04
karine.sierro@forum-elle.ch

Secrétaire

Philomène Zufferey
Rue des Zittes 18
3966 Chalais
078 749 54 54
philomene.zufferey@forum-elle.ch

Trésorière & registre des membres

Alice Zuber
Rue du Grain d'or 2
3960 Sierre
079 693 89 55
alice.zuber@forum-elle.ch

Membre

Esther Zuber
Les Harroz 8
3966 Réchy
079 284 91 73
esther.zuber@forum-elle.ch

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