

Programme 1^{er} semestre 2025

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 à nos membres. Notez d'ores et déjà les dates du 1^{er} semestre 2025 dans votre agenda.

- Jeudi 23 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.
- Mardi 18 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.
- Mardi 11 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.
- Jeudi 10 avril** **54^e Assemblée générale de Forum elle.** Avec la présence et l'intervention de M. Mario Caldelari, directeur de la Société coopérative Migros Valais, suivie d'un apéritif dînatoire et du tirage au sort de cinq bons de 90 francs pour une sortie en 2025 offerts par notre partenaire Voyages L'Oiseau Bleu.
- Jeudi 15 mai** **Visite des somptueux jardins du château de Vullierens.** Dès la mi-mai fleurissent les iris qui créent une impressionnante mosaïque de couleurs. Une des collections d'iris les plus modernes d'Europe avec plus de 400 variétés, un «must» à découvrir en compagnie de notre guide. Nous nous promènerons dans les somptueux jardins et admirerons le parc des sculptures avec une vue magnifique sur les Alpes et le Léman.
- Jeudi 12 juin** **Découverte de la ville de Soleure et d'Altreu, le village européen de la cigogne.** Rencontre avec les cigognes, ces splendides échassiers migrateurs qui année après année restent fidèles à Altreu et nichent sur les toits des fermes. Puis nous découvrirons Soleure, la plus belle ville baroque de Suisse, surnommée la Cité des ambassadeurs. Sa vieille ville, piétonne, est de toute beauté et sa grandiose cathédrale est un chef-d'œuvre d'architecture classique.

Nous vous conseillons vivement d'agender dès maintenant ces dates, le nombre de participantes pouvant être limité pour certaines visites.

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

Ce programme peut être sujet à modifications.

Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreuses à ces rencontres Forum elle.

www.forumelle-valais.ch - www.forum-elle.ch