

## PROGRAMME DU 1<sup>ER</sup> SEMESTRE 2026

*Ce programme peut être sujet à des modifications.*

*Chaque activité fait/fera l'objet d'une invitation détaillée avec inscription.*

<p><b>28 janvier 2026, 14h30, Martigny</b></p>	<p><b>Conférence: La succession - démarches, droits et devoirs</b> La conférence a pour but de fournir les éléments et les outils nécessaires afin de préparer sa succession avec sérénité. Ainsi, les fondamentaux seront abordés afin de permettre d'organiser sa succession de son vivant dans les meilleures conditions et de s'assurer que ses volontés soient respectées.</p>
<p><b>17 février 2026, 14h30, Martigny</b></p>	<p><b>Conférence-atelier: Découverte de l'intelligence artificielle</b> L'intelligence artificielle (IA) fait désormais partie de notre quotidien: suggestions, assistants vocaux, traduction automatique, etc. Mais qu'est-ce que l'IA? Comment fonctionne-t-elle? Quels avantages, enjeux et limites? La conférence-atelier est destinée à toute personne curieuse de découvrir les bases de l'IA et son application au quotidien.</p>
<p><b>5 mars 2026, 14h30, Martigny Médiathèque Valais Av. de la Gare 15</b></p>	<p><i>Cette activité est organisée par la Médiathèque Valais de Martigny. En raison de la thématique, nous nous associons à cet événement.</i> <b>Café récits «Vieillir en Suisse» organisé par la Médiathèque Valais de Martigny.</b> Le café-récits est un moment simple et précieux: une heure autour d'une thématique, guidée par une animatrice, où chacun.e peut partager une histoire, un souvenir, une émotion ou simplement écouter. Celles et ceux qui le souhaitent pourront prolonger la discussion autour d'un café, thé ou verre de vin.</p>
<p><b>18 mars 2026 Aigle</b></p>	<p><b>Visite de l'entreprise Hugo Reitzel à Aigle</b> Hugo Reitzel est une entreprise familiale suisse, fondée en 1909. Elle est reconnue comme un leader dans l'industrie des condiments et pickles, spécialisée notamment dans la fabrication de cornichons et légumes au vinaigre, moutardes, mayonnaises, sauces, etc...L'entreprise se distingue notamment à travers sa marque HUGO, qui privilégie les produits locaux. La visite du château d'Aigle est aussi planifiée.</p>
<p><b>15 au 16 avril 2026 Tessin</b> <b>Pré-inscription souhaitée d'ici le 20.01.</b> <i>Cf bulletin de pré-inscription avec détails.</i></p>	<p><b>Séjour de deux jours au Tessin en autocar</b> Évadez-vous pour une escapade de 2 jours au Tessin. Le séjour vous mènera au Lac de Mergozzo à Pallanza avec une visite libre du parc fleuri de la Villa Taranto avant d'embarquer pour une traversée du Lac Majeur. Puis vous visiterez Lugano où vous serez hébergées. Le lendemain, vous partirez, à bord d'un train à crémaillère, à l'ascension du Monte Generoso où vous admirerez "Fiore di pietra", œuvre conçue par Mario Botta. Le voyage se terminera avec un arrêt à Bellinzona.</p>

<b>13 avril 2026</b> <b>14h30, Saillon</b> <i>Si le séjour au Tessin est annulé, cette activité est prévue. Dans la négative, elle aura lieu le 29.06.25</i>	<b>Découverte de nos villages: Balade sur le Sentier des oiseaux</b> Le Sentier des oiseaux de Saillon s'impose comme un véritable havre pour les personnes qui désirent en connaître un peu plus sur les oiseaux. Bordé de panneaux didactiques et composé de deux boucles, il dévoile les secrets d'une biodiversité riche. Nous privilégierons la boucle sud de 3 km, au bord du Rhône, d'une durée de 1,5 hres env.
<b>22 avril 2026,</b> <b>14h30</b> <b>Martigny</b>	<b>55e Assemblée générale de Forum elle Valais romand</b> Avec la présence de M. Mario Caldelari, directeur de Migros Valais, ainsi que de Mme Sandra Luzia Schafroth, présidente centrale de Forum elle.
<b>6 mai 2026,</b> <b>14h30</b> <b>Vercorin</b>	<b>Découverte de nos villages: En balade à Vercorin</b> Parcourir en une heure et demie les ruelles de Vercorin en observant les façades, les inscriptions et décos. Une balade dans l'histoire pour se replonger dans la civilisation agropastorale du vieux village. Avec en prime les magnifiques œuvres d'art du pôle de l'église.
<b>27 mai 2026,</b> <b>14h30</b> <b>Martigny</b>	<b>Conférence: L'alimentation des senior.e.s - manger pour rester en forme</b> Et si bien manger, après 60 ans, était votre meilleur allié pour garder énergie et plaisir au quotidien? Avec l'âge, les besoins nutritionnels évoluent: perte d'appétit, digestion plus délicate ou maladies chroniques peuvent parfois compliquer le quotidien. Bonne nouvelle : il existe des solutions simples et gourmandes pour continuer de se régaler tout en prenant soin de sa santé.
<b>16 juin 2026</b> <b>Broc/Fribourg</b>	<b>Visite de l'entreprise Cailler à Broc, au cœur de la Gruyère</b> La journée gourmande débutera par la découverte de la célèbre Chocolaterie Cailler, pour une immersion dans l'univers du chocolat. La visite nous guidera à travers l'histoire du cacao et le processus de fabrication, de la fève à la tablette. Ensuite, nous prendrons la direction de Fribourg, où nous profiterons d'un repas convivial avant d'explorer le charme pittoresque de sa vieille ville historique.
<b>22 ou 28 octobre 2026, Berne</b>  <b>Pré-inscription souhaitée d'ici le 30.03.</b>  <i>Cf bulletin de pré-inscription avec détails.</i>	<b>Une journée à Berne : Visite guidée du Palais fédéral</b> Avec la possibilité de partager un moment de convivialité avec Mme Marianne Maret, conseillère aux Etats. Nous prendrons le repas de midi à Berne et selon le temps à disposition, nous flânerons dans la vieille ville afin d'y découvrir ses merveilles. La réservation de la visite s'effectue, en ligne, 6 mois à l'avance, par groupe de 30 maximum. <i>Afin d'estimer le nombre de participantes, pré-inscription souhaitée !</i>

*N'hésitez pas à inviter une amie ou une connaissance afin de lui faire découvrir Forum elle, une occasion d'enrichir nos liens respectifs et notre association!*

*Pour rester informée: [www.forumelle-valais.ch](http://www.forumelle-valais.ch) et/ou [www.forum-elle.ch](http://www.forum-elle.ch)!*