

Janvier – Conférence: Sa succession, la préparer avec sérénité!

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.

| | |
|--|---|
| Date: mercredi 28 janvier, à 14h30 (-> 16h30+) | Délai d'inscription: 18 janvier 2026 |
| Lieu: Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 ^{er} étage | Conférenciers: Me Dominique Sierro, avocat et notaire, Me Timothée Bonvin-Zermatten, avocat et notaire |
| Votre participation: CHF 10.– Non membre: CHF 20.– | Verre de l'amitié à l'issue de la conférence |
| Infos + tél. du jour: 079 376 23 50 / Pauline | Vous ne recevrez pas de confirmation. |
| Parking: veuillez parquer votre véhicule sur le parking du personnel de Migros (gratuit) ou sur le parking communal (1 heure gratuite, puis 50 ct/heure). | |

Février – Conférence-atelier: l'intelligence artificielle

L'intelligence artificielle (IA) fait désormais partie de notre quotidien: recommandations en ligne, assistants vocaux, traduction automatique, diagnostic médical assisté... Mais qu'est-ce que l'IA exactement? Comment fonctionne-t-elle? Quels sont ses avantages, ses limites, ses enjeux au quotidien et pour la société? Cette conférence-atelier, accessible sans connaissance préalable, propose de découvrir ce qu'est l'IA.

| | |
|---|---|
| Date: mardi 17 février 2026, à 14h30 (-> 17h00+) | Délai d'inscription: lundi 9 février 2026 |
| Lieu: Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 ^{er} étage | Conférenciers: 2 collaborateurs de SDinformatique Sàrl, Sion |
| Votre participation : CHF 15.– Non membre: CHF 30.– | Pause café/thé |
| Infos + tél. du jour: 079 376 23 50 / Pauline | Vous ne recevrez pas de confirmation. |
| Les dernières 40' seront consacrées à quelques exercices pratiques. Dans la mesure du possible, pour celles qui le souhaitent les participantes viennent avec un téléphone portable ou une tablette (sans obligation), sur lequel/laquelle une application IA est téléchargée telle que ChatGPT, Gemini, etc. | |
| Parking: veuillez parquer votre véhicule sur le parking du personnel de Migros (gratuit) ou sur le parking communal (1 heure gratuite, puis 50 ct/heure). | |

Mars – Café-récits «Vieillir en Suisse » organisé par la Médiathèque Valais de Martigny Vu le thème abordé, nous nous associons à cet événement.

| | |
|--|--|
| Date: jeudi 5 mars 2026, à 14h30 (-> 16h00+) | Délai d'inscription: jeudi 26 février 2026 |
| Lieu: Martigny, Médiathèque Valais, Av. de la Gare 15 | Organisé par la Médiathèque Valais de Martigny et inscription auprès de Forum elle pour les membres intéressées. |
| Votre participation : gratuit | Des places seront réservées aux membres de Forum elle qui s'inscriront chez Esther. |
| Infos + tél. du jour: 079 376 23 50 / Pauline | Vous ne recevrez pas de confirmation. |

Mars – Visite de l'entreprise Hugo Reitzel

Hugo Reitzel est une entreprise familiale suisse, fondée en 1909 à Aigle. 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 à travers sa marque HUGO, qui privilégie les produits locaux suisses. Nous profiterons de notre présence à Aigle pour visiter son château, perché au milieu des vignes.

Détails, page suivante

Mars – Visite de l'entreprise Hugo Reitzel

| | |
|--|--|
| Date: mercredi 18 mars 2026 | Délai d'inscription: jeudi 26 février 2026 |
| Lieu: Aigle | Voyage en autocar avec l'Oiseau Bleu |
| Votre participation: CHF 100 (voyage en autocar, 2 visites, repas de midi, sans boisson mais avec café/thé) | En cas d'annulation après le délai d'inscription, la finance d'inscription est due. |
| Infos + tél. du jour : 079 284 91 73 / Esther | Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous ne recevrez pas de confirmation. |

Avril – Séjour au Tessin avec l'Oiseau bleu

Évadez-vous au Tessin, pour un séjour assurément ensoleillé!

1^{er} jour: Notre aventure commence au lac de Mergozzo, à Pallanza avec une visite libre du parc fleuri de la Villa Taranto. Repas de midi en commun avant d'embarquer pour une traversée du lac Majeur en ferry. Nous nous dirigerons ensuite vers Lugano avec une petite visite guidée de la ville, puis prise des chambres à l'hôtel Ibis Lugano Paradiso. Repas du soir en musique au grotto San Salavatore. Soirée libre.

2^e jour: nous partirons, à bord d'un train à crémaillère unique, à l'ascension du Monte Generoso (1704 m). Nous admirerons "Fiore di pietra" (Fleur de pierre), structure panoramique conçue par l'architecte tessinois Mario Botta. Le repas de midi sera pris au restaurant Bellavista. Puis nous rejoindrons Lugano, le Monte Ceneri et Bellinzona avec un arrêt près des trois châteaux médiévaux (Castel Grande, Montebello et Sasso Corbaro), inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO. Et ce sera déjà le retour en Valais...

| | |
|---|--|
| Date: mercredi 15 et jeudi 16 avril 2026 | Délai pour manifester votre intérêt/Pré-inscription: mardi 20 janvier 2026. |
| Votre participation: CHF 530.– basé pour 20 à 29 personnes ou CHF 470.– basé dès 30 personnes. Supplément pour chambre individuelle: CHF 80.–. | |
| Le prix comprend: le voyage et les déplacements pour les visites prévues en autocar, les repas mentionnés, soit 2 repas à midi, 1 repas du soir et 1 petit déjeuner buffet, le logement en chambres à 2 lits avec salle de bain et WC en hôtel ***, les taxes locales, d'entrée et frais de péages, le train au Monte Generoso, la TVA. Non compris dans le prix: les boissons lors des repas, l'assurance annulation si utile. | |
| Infos + tél. du séjour: 079 284 91 73 / Esther | Si le voyage est confirmé, vous recevez un bulletin d'inscription définitive afin de confirmer votre participation ! Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. |
| Merci de manifester votre intérêt (pré-inscription) <u>d'ici le 20 janvier</u> via le bulletin d'inscription ou par courriel esther.zuber@forum-elle.ch dans le but d'évaluer la faisabilité du séjour. Dès fin janvier, nous reprendrons contact afin de vous informer si le séjour peut être organisé. Si oui, à quelles conditions. | |

Octobre – En visite à Berne

Nous avons planifié une visite guidée du Palais fédéral avec la possibilité de partager un moment avec Mme Marianne Maret, conseillère aux Etats, avant ou après la visite! En fonction du temps à disposition, nous flânerons dans la vieille ville afin d'y découvrir ses merveilles (arcades, Zytglogge, collégiale, etc.).

Comme la réservation de la visite guidée peut se faire uniquement en ligne, 6 mois à l'avance et pour un groupe limité à 30 personnes (possibilité d'avoir 2 groupes l'un après l'autre), nous aimerions connaître votre intention d'ici fin mars afin d'organiser cette sortie (en car ou en train) en fonction du nombre de participantes.

| | |
|---|--|
| Date : jeudi 22 ou mercredi 28 octobre 2026 | Délai d'intention: lundi 30 mars 2026 |
| La sortie se fera en car ou en train avec un repas partagé en commun. La visite guidée du Palais fédéral durera une heure, soit le 22 octobre : 14h00 et/ou 16h00 ou le 28 octobre : 9h30 et/ou 10h30. A la visite s'ajouteront un moment de convivialité avec Mme Marianne Maret, un repas ainsi qu'une balade dans la vieille ville. | |
| Infos + tél. du jour: 078 749 54 54 / Philomène | Vous recevrez une confirmation à fin avril/début mai avec un bulletin d'inscription définitive, les horaires et le coût. Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. |