

Rapport annuel 2025

Par Pauline Gigandet, présidente dès le 10 avril 2025 avec la collaboration de Karine Sierro, past présidente

Pour Forum elle Valais romand, l'année a été riche en changements, activités, rencontres, échanges. Tout d'abord, elle a été marquée par des mutations conséquentes au sein du comité, soit un changement de présidente et de trésorière. Ainsi, le 10 avril, l'assemblée générale, d'une part, a pris congé de Karine Sierro, présidente et d'Alice Zuber, trésorière et gestionnaire des membres. D'autre part, Pauline Gigandet a été nommée présidente. Esther Zuber, membre du comité, a repris la trésorerie et la gestion des membres alors que Philomène Zufferey, membre du comité, assure le secrétariat.

L'investissement au sein du comité a été remarquable. Dans ce cadre, 8 séances ont été tenues. En plus des activités à coordonner et planifier, il a fallu, entre autres, assurer au mieux la transition, assurer une nouvelle dynamique de groupe, se familiariser avec nos nouvelles fonctions, définir les nouveaux cahiers des charges et adopter l'un ou l'autre règlement interne du nouveau comité. Les tâches, réparties entre 3 membres, ont été relativement conséquentes.

Les activités planifiées, à l'exception d'une, ont connu un certain attrait au regard de la participation (567). Le nombre de membres (175) reste relativement stable bien que les adhésions (27) soient légèrement inférieures aux démissions (28). Celles-ci sont dues principalement à l'âge ou malheureusement à la maladie. Le recrutement de nouvelles membres pour Forum elle constitue un défi de taille. Il se heurte à un déficit de visibilité et de notoriété, à la mutation des modes d'engagement, ainsi qu'à un certain désenchantement de la clientèle face aux transformations de la Migros. Fort heureusement, nous pouvons compter sur nos membres dont quelques-unes sont de fructueuses ambassadrices en incitant leur connaissance à adhérer. Grand merci à elles. En conclusion, l'enjeu sera de réussir à concilier les aspirations personnelles de chacune avec les impératifs de notre projet collectif.

Sur le plan financier, l'exercice se clôture par un déficit de CHF 4'608.92. Ce résultat s'explique par un dépassement budgétaire sur certains postes, lié notamment à des activités déficitaires et des frais d'annulation, l'impression en couleur d'un support visuel ainsi qu'aux frais engendrés par l'assemblée annuelle particulière. À l'avenir, un suivi plus rigoureux des coûts sera instauré pour garantir l'adéquation des dépenses avec notre capacité financière.

Sur le plan national, les présidentes de sections cantonales se sont retrouvées trois fois afin d'échanger, de mettre en commun idées, souhaits et préoccupations ou de réfléchir à des projets. Le 6 mai, nous avons aussi participé à l'assemblée des déléguées de Forum elle Suisse à Viège, organisée magistralement par nos consoeurs du Haut Valais, avec la présence de nos 3 déléguées : Gabrielle Cornut, Pauline Gigandet et Karine Sierro. Mais encore le comité a pris part à l'événement de reconnaissance, les 13/14 septembre à Bâle, organisé par Forum elle Suisse. La manifestation festive a aussi été l'occasion de décerner le 1^{er} prix à titre posthume à Adèle Duttweiler. Le prix, matérialisé sous la forme d'une rose, a été remis à Edith Spillmann, présidente de l'assemblée des déléguées de la Fédération des coopératives Migros.

En fin d'année, votre présidente a eu encore l'occasion de présenter les activités 2025 de Forum elle Valais romand au comité coopératif de Migros Valais, dans le cadre de son assemblée.

Quelques statistiques :

Membres

Année	Admissions	Démissions	Total au 31.12.
2025	27	28	174
2024	30	32	175

Heures effectuées par le comité

Séances de comité

Année	Effectuées	Année	Organisées
2025	770	2025	8
2024	900	2024	4

Activités

Année	Réalisées	Annulées	Participant.e.s
2025	11	1	567
2024	11	1	498

1 assemblée – 1 visite d'entreprise - 2 ateliers — 2 conférences – 2 repas – 3 excursions

Activités

Jeudi 23 janvier : conférence l'AVC chez les femmes

Conférence passionnante donnée par le Dr Christophe Bonvin. Ses compétences, son expérience, ses capacités pédagogiques et son talent oratoire ont captivé l'assemblée qui est restée attentive pendant plus d'une heure et demie. La réputation sulfureuse de l'AVC souffre de sa particularité. Surnommé « le tueur silencieux », il ne cause la plupart du temps aucune douleur. Les symptômes classiques vont de la faiblesse ou de la paralysie d'un bras ou d'une jambe, de troubles de la sensibilité, de la parole ou de la vue, de vertiges brutaux associés à une perte d'équilibre ou des maux de tête soudains et violents. Une seule bonne réaction s'impose sur-le-champ : appeler le 144.

Mardi 18 février 2025 : conférence-atelier « Equilibre en marche »

Intéressante conférence-atelier que celle donnée par Mme Françoise Bruchez, ergothérapeute et ambassadrice du programme « Equilibre-en-marche » développé par le Bureau de Prévention des Accidents (BPA) devant un parterre de 70 personnes attentives par la problématique des chutes. On ne vieillit pas toutes et tous de la même manière, selon notre sexe, notre culture, notre génétique et notre manière de vivre. Des facteurs sociaux, économiques et notre environnement physique influencent également notre espérance de vie. Des facteurs intrinsèques évoluent avec le temps comme la vue, l'ouïe, l'état cognitif, le psychique, l'alimentation, etc. Nous avons également pratiqué des exercices simples. D'autres infos : www.equilibre-en-marche.ch

11 mars 2025 : visite de la Distillerie Morand et dégustation

L'association Forum elle Valais romand était heureuse de pouvoir offrir à ses membres la visite guidée et la dégustation. Réparties en 3 groupes, nous avons d'abord eu un aperçu de l'histoire de la Maison Morand, fondée en 1889 par Louis et Mathilde Morand. Cette entreprise familiale en est à sa 5^{ème} génération. Elle continue à jouer un rôle économique important, se réinventant en permanence tant au niveau des produits que dans celui de sa stratégie commerciale. Nous avons visité la partie technique et admiré les magnifiques alambics en cuivre. Puis nous avons passé à la partie dégustation d'eaux-de-vie, de « douce » et de liqueur sur fruits de williamine, d'abricotine et de framboises. C'est la Douce d'abricot qui semble avoir remporté tous les

suffrages ! Nous sommes reparties, enchantées, avec un petit cadeau généreusement offert par la Maison Morand.

10 avril 2025 : assemblée générale à Martigny à 14h30

Assemblée générale particulière en raison du fait que la présidente Karine Sierro - après 8 années à la présidence et 3 à la vice-présidence - se retirait pour laisser place à Pauline Gigandet nommée d'abord comme nouvelle membre du comité puis acclamée à l'unanimité comme nouvelle présidente. Cette assemblée prenait congé également de sa trésorière émérite, Alice Zuber après 12 années de fonction. Un hommage, à la hauteur de leur investissement et de la qualité de leur travail, leur a été rendu. Nous avons reconduit également dans leur fonction deux membres du comité, à savoir Philomène Zufferey et Esther Zuber, toutes deux applaudies chaleureusement. Nous avons été honorées de la présence et du message de la présidente centrale, Sandra Luzia Schafroth. Elle était accompagnée de la secrétaire du comité suisse, Monika Früh. Comme chaque année, nous avons pu compter sur la présence du directeur de Migros Valais, Mario Caldelari qui a dressé un portrait de la santé de la coopérative valaisanne et informé que Migros fêtait cette année ses 100 ans d'existence. Un tirage au sort a permis à cinq membres présents à l'Assemblée générale de recevoir un bon d'une valeur de Fr. 90.- offert par notre partenaire Voyages l'Oiseau bleu, à faire valoir lors d'une sortie Forum elle. Puis nous avons toutes partagé dans la joie et la bonne humeur un cocktail d'înatoire offert par la section.

15 mai 2025 : excursion aux somptueux Jardins des iris du Château de Vullierens

C'est par une très belle journée ensoleillée que 42 membres ont pris part à l'excursion organisée en pays vaudois, à Vullierens. Bien que son intérieur ne soit pas ouvert au public, son château est une propriété historique et familiale remarquable. Les jardins sont réputés pour leur impressionnante collection d'iris, 400 variétés avec des milliers de fleurs, une collection unique en Europe. On y trouve également une mosaïque de 50'000 fleurs à admirer d'avril à octobre : fleurs saisonnières, tulipes, rhododendrons, rosiers et arbres centenaires. Mais encore, les jardins sont un musée à ciel ouvert abritant plus de 90 sculptures contemporaines uniques. La visite guidée des iris, suivie d'une balade libre, nous a offert un festival de couleurs et de formes. En guise de dessert, nous avons assisté au spectacle sonore et visuel du Bing Bang, sculpture monumentale de l'artiste Etienne Krähenbühl.

12 juin 2025 : excursion à Soleure et à Altreu, village européen de la cigogne

48 participantes ont eu le plaisir de participer à la sortie par une journée ensoleillée. La ville de Soleure, qualifiée de plus belle ville baroque de Suisse, présente un charme particulier et rafraichissant car située au bord de l'Aar. La visite guidée nous a permis de connaître les raisons pour laquelle la ville a un lien particulier avec le chiffre onze. Après avoir fait le tour des merveilles de la vieille ville, nous nous sommes rendues à la cathédrale St-Ours, véritable emblème de Soleure, copie conforme de celle de Namur, toutes deux conçues par l'architecte tessinois, Pisoni. Puis, nous avons pris le repas de midi en goûtant à la délicieuse tourte de Soleure. Sur le chemin du retour, nous avons fait une halte à Altreu, village des cigognes, où année après année, ces oiseaux migrateurs restent fidèles au village et nichent entre autres, sur les toits des maisons.

27 août 2025 : excursion « En route pour le Cern et le Salève »

La sortie au CERN a eu un succès retentissant. Plus de 70 membres s'étaient inscrites. Malheureusement, les conditions du CERN étant très strictes, seules 36 personnes ont pu y participer. Ainsi, nous avons dû prendre en compte cette contrainte et restreindre la participation. Le CERN est l'un des plus prestigieux laboratoires de physique fondamentale dans le monde. Des scientifiques de tous pays y travaillent afin de mieux comprendre de quoi est fait l'Univers et comment il fonctionne. Après la visite guidée, nous avons découvert la sculpture « Pérégrinations

à l'infini », ruban de la connaissance gigantesque en acier sur lequel sont gravés les noms de 396 découvertes scientifiques dans leur langue d'origine ! Puis, nous sommes montées en téléphérique au sommet du Salève, d'où nous avons apprécié la vue et avons profité de ce cadre d'exception tout en partageant le repas au restaurant panoramique.

9 septembre : excursion annulée au hameau de Colombire (Crans Montana)

Bien malheureusement, la sortie a dû être annulée en raison d'un nombre insuffisant de participantes avec des désinscriptions à court terme.

1er octobre 2025 : brisolée royale à Vétroz

Par une belle journée automnale, 48 personnes se sont retrouvées afin de savourer la brisolée royale au Relais du Valais à Vétroz. Servie au buffet et à volonté, elle a été très appréciée des participantes qui se sont régalées tout à la joie de se retrouver entre amies tout en échangeant avec leurs voisines de table.

20 et 27 novembre : atelier « créer une couronne de l'Avent »

26 personnes, dans le cadre de deux ateliers successifs, ont eu l'occasion de confectionner diverses décorations de Noël dans le cadre de l'Atelier de l'Avent. De la mi-novembre et durant 3 semaines, l'abri PC de Grône se transforme en véritable caverne d'Ali Baba grâce à l'initiative d'une association de bénévoles. Dans une ambiance conviviale et chaleureuse, les participantes ont partagé un moment de créativité et ont eu l'occasion de fabriquer couronnes de l'aveint, décorations de tables ou de portes ou encore accessoires personnalisés.

11 décembre : repas de Noël de Forum elle Valais romand

Le traditionnel repas de Noël de notre section a rassemblé 63 personnes dans le cadre chaleureux de la pizzeria de l'Hôtel Octodure, à Martigny. Cette édition restera gravée dans les mémoires grâce à la prestation remarquable du quatuor vocal Papatuor. De l'apéritif au dessert, les chanteurs ont animé de main de maître, alliant virtuosité vocale et humour sarcastique. Les rires ont rythmé les échanges. Une parenthèse de convivialité dont chacune se souviendra avec émotion. Mentionnons encore que chaque participante a reçu de la part de Migros Valais, un cornet «sélection » de boules de chocolats Frey, bien apprécié.

Forum elle ne pourrait exister sans le soutien de personnes et d'entités. J'aimerais aussi remercier nos membres mais encore mes 2 collègues du comité, Esther Zuber et Philomène Zufferey, pour leur précieuse contribution au fonctionnement du comité et de l'association. Mais encore Karine Sierro, past présidente ainsi qu'Alice Zuber, secrétaire-trésorière, pour leur disponibilité afin de faciliter le passage de témoin. A noter qu'Alice Zuber continue de nous donner un coup de main en mettant à jour le site www.forumelle-valais.ch. Mes remerciements s'adressent aussi à nos membres par leur fidélité et leur participation aux activités mais encore

- à la direction de Migros Valais, par son directeur M. Mario Caldelari, pour les soutiens financier et logistique accordés à notre association ;
- au personnel de la centrale de Migros Valais qui nous soutient pour les tâches administratives (envois aux membres) ou logistiques lors de nos conférences.
- au comité de Forum elle Suisse, par sa présidente Sandra Luzia Schafroth Frommenwiler ainsi que sa – nouvelle - secrétaire centrale, Sarah Derendiger ;
- à notre partenaire autocariste L'Oiseau bleu SA.

Pour en savoir + sur nos activités présentes et passées

www.forum-elle.ch | <https://forumelle-valais.ch>