

## Avril – Découverte de nos villages : en balade du côté de Saillon

*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 2 boucles, il dévoile les secrets d'une biodiversité riche. Nous privilégierons la boucle sud de 2,5 km, située au bord du Rhône, à plat, d'une durée de +/- 1,5 heure.. A la fin de la balade, nous irons nous rafraîchir au bar à café Le Fiacre.*

|                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 13 avril, à 14h30 (-> 17h00+)                                                                                                                                                                                                            | <b>Délai d'inscription:</b> 6 avril 2026                                                       |
| <b>Lieu:</b> Saillon, parking au départ du Sentier des oiseaux, route de Fully (à +/- 100 mètres du Relais de la Sarvaz).                                                                                                                             | <b>Guides:</b> Simone Michellod et Pauline Gigandet                                            |
| <b>Votre participation:</b> Boisson/gâteau à v/charge                                                                                                                                                                                                 | Boisson et gâteau à votre charge, au bar à café Le Fiacre à Saillon Rte de Fully/Rte de Saxon. |
| <b>Infos + tél. du jour:</b> 079 376 23 50 / Pauline                                                                                                                                                                                                  | Vous ne recevrez pas de confirmation. La balade aura lieu par n'importe quel temps.            |
| <b>Parking:</b> Saillon, au départ du Sentier des oiseaux, Route de Fully/chemin du Botsa (à 100 mètres du relais La Sarvaz. <b>Transports publics :</b> arrêt du car postal « Relais La Sarvaz » à 1 minute à pied du départ du Sentier des oiseaux. |                                                                                                |

## Avril - Assemblée annuelle de Forum elle Valais romand

*Nous vous invitons chaleureusement à participer à notre assemblée générale annuelle afin de prendre le pouls de nos succès et insuccès de l'année écoulée, mais encore de découvrir les activités et les défis qui rythmeront l'année 2026. C'est aussi le lieu privilégié pour exprimer vos souhaits et vos attentes. Après l'assemblée, nous partagerons un moment convivial.*

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 22 avril 2026, à 14h30                                                                                                                              | <b>Délai d'inscription:</b> 10 avril 2026                                                                                               |
| <b>Lieu:</b> Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 <sup>er</sup> étage                                                         | <i>avec la participation de Mario Caldelari, directeur de Migros Valais, et Sandra Luzia Schafroth, présidente de Forum elle Suisse</i> |
| <b>Votre participation :</b> gratuit                                                                                                                             | Un apéro sera servi en fin d'assemblée                                                                                                  |
| <b>Infos + tél. du jour:</b> 079 376 23 50 / Pauline                                                                                                             | Vous ne recevrez pas de confirmation. La balade a lieu par n'importe quel temps.                                                        |
| <b>Ordre du jour: cf invitation séparée</b>                                                                                                                      |                                                                                                                                         |
| <b>Parking:</b> veuillez parquer votre véhicule sur le parking du personnel de Migros (gratuit) ou sur le parking communal (1 heure gratuite, puis 50 ct/heure). |                                                                                                                                         |

## Mai - Découverte de nos villages : en balade à Vercorin

*Parcourir en une heure et demie les ruelles du vieux Vercorin en observant les façades, les inscriptions et décorations. Une balade dans l'histoire aussi pour se replonger dans la civilisation agropastorale dont témoigne le vieux village. Avec en prime les magnifiques œuvres d'art du pôle de l'église.*

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 6 mai 2026                                                                                                                         | <b>Délai d'inscription:</b> 24 avril 2026                                                                                                                                                                              |
| <b>Lieu:</b> Vercorin, parc à moutons, situé au milieu du village                                                                               | Guide : Nicolas Perruchoud                                                                                                                                                                                             |
| <b>Votre participation :</b> visite à charge de Forum elle / Transports, boisson & gâteau à votre charge                                        | Boisson et gâteau à votre charge dans un restaurant du village                                                                                                                                                         |
| <b>Infos + tél. du jour:</b> 078 749 54 54 / Philomène                                                                                          | Vous ne recevrez pas de confirmation. La balade aura lieu par n'importe quel temps.                                                                                                                                    |
| <b>Parkings :</b> parking à Vercorin à l'entrée du village <i>ou</i> parking sous l'école. Parking gratuit à Chalais au départ du Téléphérique. | <b>Transports publics :</b> Car postal jusqu'à Chalais puis téléphérique pour Vercorin. Départ du téléphérique à 13h50 à Chalais avec possibilité d'acheter un billet collectif dès 10 pers. (Philomène vous attendra) |

## Mai – Conférence : l'alimentation des senior.e.s, manger pour rester en forme

*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>Date:</b> 27 mai 2026, 14h30                                                                                                                                  | <b>Délai d'inscription:</b> 15 mai 2026                                                          |
| <b>Lieu:</b> Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 <sup>er</sup> étage                                                         | <b>Intervenante :</b> Pauline Solioz, diététicienne ASDD, Fondation Senso                        |
| <b>Votre participation:</b> CHF 10.00 / Non membre CHF 15.00                                                                                                     |                                                                                                  |
| <b>Infos + tél. du jour :</b> 079 376 23 50 / Pauline                                                                                                            | Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous ne recevrez pas de confirmation. |
| <b>Parking:</b> veuillez parquer votre véhicule sur le parking du personnel de Migros (gratuit) ou sur le parking communal (1 heure gratuite, puis 50 ct/heure). |                                                                                                  |

## Juin – Visite de l'entreprise Cailler à Broc

*La journée gourmande débutera par la découverte de la célèbre Chocolaterie Cailler, pour une immersion dans l'univers du chocolat. La visite audio-guidée nous fera revivre l'histoire du cacao ainsi que 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>Date :</b> 16 juin 2026                                                                       | <b>Délai d'inscription:</b> 5 juin 2026                                                          |
| <b>Lieux :</b> Broc et Fribourg                                                                  | Voyage en car avec L'Oiseau Bleu                                                                 |
| <b>Votre participation :</b> CHF 110.--/car 25 pers. ou CHF 100.--/car dès 30 pers.              | En cas d'annulation après le délai d'inscription, la finance d'inscription est due               |
| <b>Infos + tél. du jour:</b> 079 284 91 73 / Esther                                              | Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous ne recevrez pas de confirmation. |
| <b>7h30</b> Sierre gare CFF en face de la poste<br><b>8h00</b> Sion gare CFF, sortie ville (bus) | <b>8h30</b> Martigny gare routière vers gare CFF<br><b>8h50</b> Monthey gare AOMC                |