

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.

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

Avril - Assemblée générale 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.

Date: 22 avril 2026, à 14h30	Délai d'inscription: 10 avril 2026
Lieu: Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 ^{er} étage	<i>avec la participation de Mario Caldelari, directeur de Migros Valais, et Sandra Luzia Schafroth, présidente de Forum elle Suisse</i>
Votre participation : gratuit	Un apéro sera servi en fin d'assemblée
Infos + tél. du jour: 079 376 23 50 / Pauline	Vous ne recevrez pas de confirmation.
Ordre du jour: cf invitation séparée	
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).	

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.

Date: 6 mai 2026	Délai d'inscription: 24 avril 2026
Lieu: Vercorin, parc à moutons, situé au milieu du village	Guide : Nicolas Perruchoud
Votre participation : visite à charge de Forum elle / Transports, boisson & gâteau à votre charge	Boisson et gâteau à votre charge dans un restaurant du village
Infos + tél. du jour: 078 749 54 54 / Philomène	Vous ne recevrez pas de confirmation. La balade aura lieu par n'importe quel temps.
Parkings : parking à Vercorin à l'entrée du village ou parking sous l'école. Parking gratuit à Chalais au départ du Téléphérique.	Transports publics : 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.

Date: 27 mai 2026, 14h30	Délai d'inscription: 15 mai 2026
Lieu: Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 ^{er} étage	Intervenante : Pauline Solioz, diététicienne ASDD, Fondation Senso
Votre participation: CHF 10.00 / Non membre CHF 15.00	
Infos + tél. du jour : 079 376 23 50 / Pauline	Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. 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).	

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.

Date : 16 juin 2026	Délai d'inscription: 5 juin 2026
Lieux : Broc et Fribourg	Voyage en car avec L'Oiseau Bleu
Votre participation : 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
Infos + tél. du jour: 079 284 91 73 / Esther	Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous ne recevrez pas de confirmation.
7h30 Sierre gare CFF en face de la poste 8h00 Sion gare CFF, sortie ville (bus)	8h30 Martigny gare routière vers gare CFF 8h50 Monthey gare AOMC

En visite à Berne - le 22 octobre 2026 / Date confirmée.

La visite guidée du Palais fédéral a été fixée au jeudi 22 octobre 2026. Après ou avant la visite (soit le matin ou l'après-midi), nous aurons la possibilité de partager un moment avec Mme Marianne Maret, conseillère aux Etats! 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 (soit matin ou après-midi) 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 vous donnerons des nouvelles d'ici fin juillet/début août en vous demandant de confirmer votre inscription.**