

## Août – Découverte de nos villages: en balade du côté d'Isérables

*A la découverte d'Isérables, village des Bedjuasses et des Bedjuis. Nous aurons l'occasion de nous promener sur une boucle de la voie des Erables (compter +/- 1 heure) avec montées et descentes pour ensuite découvrir, à travers une visite guidée, les pépites du musée local. Au terme de la balade, une verrée sera organisée.*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 31 août, à 14h20 (-> 17h00+)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Délai d'inscription:</b> 24 août 2026                                                                                                                                                                         |
| <b>Lieu de rendez-vous:</b> station du téléphérique Isérables                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Guides:</b> Narcisse Crettenand (visite guidée du musée) et Pauline Gigandet (balade)                                                                                                                         |
| <b>Votre participation:</b> entrée du musée CHF 4.0, transport et boisson à v/charge. Le surplus pour la visite guidée est pris en charge par Forum elle.<br>Avec la carte <b>Raiffeisen MemberPlus</b> (Visa Debit Card, Debit MasterCard, Visa Card, MasterCard) ou le pass MemberPlus digital, <b>l'entrée au musée est gratuite.</b>                                                                        | Les visiteuses du musée d'Isérables prendront un billet simple course «Musée» au départ de Riddes. Elles bénéficieront de la gratuité du retour, avec le téléphérique, si le billet est estampillé par le musée. |
| <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. L'activité est limitée à 30 personnes.                                                                                       |
| Pour venir à Isérables, prendre le téléphérique à Riddes (parking) chaque 13' ou 43' (durée du trajet: 6') ou venir en voiture et parquer sur le grand parking gratuit à l'entrée d'Isérables (10' à pied jusqu'au télé)<br><i>Ne pas oublier votre carte Raiffeisen MemberPlus ou le Pass MemberPlus ou le QR-code !</i><br><b><i>Merci de vous inscrire <u>directement</u> auprès de Pauline Gigandet</i></b> |                                                                                                                                                                                                                  |

## Septembre – Excursion à Château d'Oex

*Situé au cœur de Château-d'Oex, le Musée du Vieux Pays-d'Enhaut est une véritable pépite pour quiconque s'intéresse aux traditions alpines. La visite guidée permettra de se familiariser avec le patrimoine d'autrefois à travers ses célèbres découpages d'art, des reconstitutions d'intérieurs historiques et des objets de la vie pastorale traditionnelle.*

|                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 16 septembre 2026                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Délai d'inscription:</b> 28 août 2026                                                                                                                                                         |
| <b>Lieu:</b> Château d'Oex                                                                                                                                                                                                                                           | Voyage en car avec L'Oiseau Bleu                                                                                                                                                                 |
| <b>Votre participation:</b> CHF 110.00 + prix du musée CHF 10.00 si pas de carte Raiffeisen<br>Avec la carte <b>Raiffeisen MemberPlus</b> (Visa Debit Card, Debit MasterCard, Visa Card, MasterCard) ou le pass MemberPlus digital, l'entrée au musée est gratuite ! | Le prix comprend le voyage en car yc café/croissant + repas de midi sans boisson + visite guidée.<br>En cas d'annulation <u>après le délai d'inscription</u> , 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>8h00</b> Sierre gare CFF en face de la poste<br><b>8h30</b> Sion gare CFF, <b>sortie ville (bus)</b>                                                                                                                                                              | <b>9h00</b> Martigny gare routière vers gare CFF<br><b>9h20</b> Monthey gare AOMC                                                                                                                |
| <b><i>Ne pas oublier la carte Raiffeisen MemberPlus ou le Pass MemberPlus ou le QR-Code!</i></b><br><i>Nous repartirons de Château d'Oex vers 16h30</i>                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                  |

## Octobre – En visite à Berne, au Palais fédéral

*... 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. A noter qu'une préinscription a été demandée pour cette activité.*

***L'activité est complète, aucune nouvelle inscription n'est malheureusement acceptée. Une liste d'attente sera tenue en cas de désistement.***

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 22 octobre 2026                                                                                                            | <b>Nous vous demandons de confirmer votre préinscription jusqu'au 2 octobre.</b>                                                                                               |
| <b>Lieu:</b> Berne                                                                                                                      | Voyage en car avec L'Oiseau Bleu                                                                                                                                               |
| <b>Votre participation:</b> CHF 90.00                                                                                                   | Le prix comprend le voyage en car avec café/croissant + repas de midi + visite.<br>En cas d'annulation <u>après le délai d'inscription</u> , la finance d'inscription est due! |
| <b>Infos + tél. du jour:</b> 078 749 54 54 Philomène                                                                                    | Forum elle décline toute responsabilité en cas d'accident. Vous ne recevrez pas de confirmation.                                                                               |
| <b>8h00 Sierre</b> gare CFF en face de la poste<br><b>8h30 Sion</b> gare CFF, <b>sortie ville (bus)</b>                                 | <b>9h00 Martigny</b> gare routière vers gare CFF<br><b>9h20 Monthey</b> gare AOMC     "                                                                                        |
| <b><i>Il est indispensable de prendre votre carte d'identité ou votre passeport!</i></b><br><i>Nous repartirons de Berne vers 17h30</i> |                                                                                                                                                                                |

## Novembre – Cultiver la joie

*Pour que la joie fleurisse, elle a besoin d'un terreau favorable. On la façonne en adoptant des gestes, des attitudes concrètes qui facilitent son émergence. Il existe également une voie pour instaurer un bonheur plus constant qui résonnerait en nous en continu. Dans cet atelier, nous verrons comment créer un état d'esprit propice à faire émerger la joie et comment se libérer de ce qui nous entrave dans la quête d'un état de joie durable. Les accompagnant•e•s sont les bienvenu•e•s.*

|                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 11 novembre, à 14h30                                                                                                                                | <b>Délai d'inscription:</b> 30 octobre 2026                                                      |
| <b>Lieu:</b> Martigny, Centrale Migros Valais, Finettes 45, salle de conférence au 1 <sup>er</sup> étage                                                         | <b>Intervenantes:</b> Isabelle Fumeaux et Patrizia Tamburino, animatrices en raja yoga           |
| <b>Votre participation:</b> CHF 10.00 / Non membre CHF 15.00                                                                                                     |                                                                                                  |
| <b>Infos + tél. du jour :</b> 078 749 54 54 Philomène                                                                                                            | 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). |                                                                                                  |

## Décembre – Magie de Noël au cœur d'Aoste

*Aoste est un musée à ciel ouvert. En décembre, les illuminations de Noël subliment les monuments romains, de l'Arc d'Auguste à la majestueuse Porta Praetoria, offrant un contraste saisissant entre l'Antiquité et les festivités modernes. Au cœur du centre historique, chacune à son rythme, nous visiterons en solo ou en groupe, le célèbre marché de Noël qui transforme les places médiévales en un véritable conte de fées. Dans le cadre chaleureux d'un restaurant, nous nous laisserons tenter par un repas du terroir.*

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date:</b> 10 décembre                                                                                | <b>Délai d'inscription:</b> 20 novembre 2026                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Lieu:</b> Aoste                                                                                      | Voyage en car avec L'Oiseau Bleu                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Votre participation:</b> CHF 100.00                                                                  | Le prix comprend le voyage en car + repas de midi sans boisson<br>En cas d'annulation <u>après le délai d'inscription</u> , 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>6h45 Sierre</b> gare CFF en face de la poste<br><b>7h15 Sion</b> gare CFF, <b>sortie ville (bus)</b> | <b>7h45 Martigny</b> gare routière vers gare CFF<br><b>PAS DE PRISE EN CHARGE à MONTHEY</b><br><b><i>Merci de vous munir de votre carte d'identité ou de votre passeport, sans oublier des EUROS</i></b><br><i>Départ d'Aoste vers 17h00</i> |