

Les formations

Réservées aux membres, payantes et sur inscription par téléphone ou email.
Places limitées. Lieu: Maison du Monde *sauf indication contraire.*

BOURSE PLURI-ELLES

Cours obligatoire pour pouvoir présenter son dossier de candidature à la bourse de formation octroyée par Pluri-Elles.

Samedi 1^{er} février

Horaire: 9h-12h

Prix: 10.- la séance

Inscription uniquement par mail:

info@pluri-elles.ch

Délai d'inscription: 24 janvier

COUTURE: BASE*

6 séances débutantes pour apprendre à manier une machine à coudre, à couper du tissu avec un patron et à réaliser un projet.

7 et 14 février, 21 et 28 mars,

4 avril et 2 mai

Horaire: 9h-11h

Prix: 120.- les 6 séances

Délais d'inscription: 1^{er} février

Garderie selon la demande¹

COUTURE: ATELIER CRÉATIF*

6 séances pour réaliser un projet personnel de couture. Ce cours est destiné aux personnes ayant déjà suivi le cours «débutantes» ou aux personnes connaissant bien le maniement d'une machine à coudre.

7 et 14 février, 21 et 28 mars,

4 avril et 2 mai

Horaire: 9h-11h

Prix: 120.- les 6 séances

Délais d'inscription: 1^{er} février

Garderie selon la demande¹

**Ces deux cours ont lieu en même temps. Nombre de participantes maximum: 8*

VOCABULAIRE DE CONDUITE AUTOMOBILE

Apprendre les mots nécessaires pour répondre aux questions de l'examen théorique de conduite.

14 février, 21 et 28 mars, 4 avril, 2, 16 et 23 mai

Horaire: 13h45-15h45

Prix: 100.- les 7 séances

Délais d'inscription: 7 février

Garderie selon la demande¹

TECHNIQUES DE PEINTURE

2 séances composées d'une partie théorique et d'une partie pratique

- **Crayon noir pour débutantes:**
14 et 21 février
- **Aquarelle pour débutantes:**
21 et 28 mars
- **Aquarelle continuation:**
2 et 9 mai

Horaire: 13h45-15h45

Prix: 30.- par atelier + participation matériels

Garderie selon la demande¹

¹Garderie: Pluri-Elles l'ouvre spécialement pour ses formations et à ses frais!

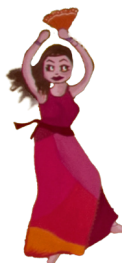
Une caution de 10.- sera demandée.

Pluri-Elles



Programme des activités & formations

de janvier à juin 2025



Les activités

Ouvertes à toutes, gratuites et réservées aux femmes.
Lieu: Maison du Monde *sauf indication contraire*



CAFÉ PAPERASSE

14h30 - 15h45 | **Lundi 13.01.25** | **Jeudi 20.02.25** | **Lundi 10.03.25** | **Jeudi 03.04.25**

Lundi 12.05.25 | **Jeudi 05.06.25**

Factures, assurances, lettres ou téléphone, comment faire ?
Prenez vos papiers et nous vous aiderons.

DEUIL PÉRINATAL ET FAUSSE COUCHE

Jeudi 23.01.2025 | **19h**

Un moment pour partager nos vécus de mamans touchées ou intéressées par le deuil périnatal (décès d'un enfant avant sa naissance).
Pour nous accompagner: Marie Veuthey Crettex et Manuelle Fracheboud.

YOGA DU RIRE

Mardi 04.02.2025 | **19h** | **Maison des Jeunes**

Nadine nous initiera à cette technique de détente mêlant exercices de rires et de respiration.



UN PLAT, UN PAYS : LE KOSOVO

Jeudi 13.02.2025 | **19h**

Vlora parlera de son pays d'origine et nous apprendra à confectionner une *pite (burek)*.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Samedi 08.03.2025 | **dès 18h** | **Maison des Jeunes**

Souper canadien ouvert aux familles suivi d'un moment festif.
Informations complémentaires suivront.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Mercredi 26.03.2025 | **19h**

Informations complémentaires suivront.



MERCREDI FAMILLE

Mercredi 09.04.2025 | **15h-17h**

Contes et activités autour de Pâques avec Kelly et Sonia, en collaboration avec la Maison du Monde

LA DÉPRESSION POSTPARTUM

Mardi 15.04.25 | **19h**

Présentation de la dépression suite à l'accouchement par Fabienne Rime.

NORDIC WALKING

Jeudi 08.05.2025 | **13h45-15h45** | **Parking de la piscine de Monthey**

Découverte de la marche rapide avec des bâtons par Aude Gex-Collet.

SAUCES RAPIDES AUTOUR DU MONDE EN 10 MINUTES

Jeudi 22.05.2025 | **19h**

Amenez vos ingrédients et leur accompagnement et apprenez-nous à cuisiner votre sauce préférée. Préparation: 10 minutes max.

VISITE DE L'ÉCOLE SUISSE DE VITRAIL ET CRÉATION

Vendredi 06.06.2025 | **19h**

Les secrets de la fabrication des vitraux vous seront dévoilés par des spécialistes.
Rendez-vous devant AUKIOSQUE.



Ce printemps et durant tout l'été, ouverture de la buvette participative AUKIOSQUE en collaboration avec Soluna et d'autres instances. **Tous les vendredis de 16h à 18-19h**, des dames de Pluri-Elles vous feront goûter leur spécialités. D'autres jours d'ouverture avec d'autres intervenants sont également prévus.

Communication en temps voulu et selon situation météorologique.

L'association

Pluri-Elles est une association interculturelle de femmes suisses et migrantes.

L'Association a pour but d'offrir un lieu pour favoriser la rencontre entre des femmes d'horizons divers. Les activités de l'association cherchent à mettre en valeur le savoir, les compétences et l'expérience de chacune, à valoriser les échanges interculturels, et à débattre sur les sujets liés à la migration. Les formations, payantes et réservées aux membres, sont pensées spécifiquement pour notre public.

*Des questions sur l'association, les formations ou les activités ?
Vous voulez devenir membre ?*

Contactez-nous: www.pluri-elles.ch



Maison du Monde - Av. du Crochetan 42 - 1870 Monthey - info@pluri-elles.ch - 079 345 99 52
Facebook: PluriEllesMonthey - Instagram: plur-ielles - www.pluri-elles.ch