

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

Merci à nos soutiens:

© Hamé Delacoste



Pluri-
Elles



Programme des activités & formations

de septembre à décembre 2025

Les activités

Ouvertes à toutes, gratuites et réservées aux femmes.

Lieu : Maison du Monde

Sauf indication contraire



CAFÉ PAPERASSE

14h30 - 15h45 | **Jeudi 11.09.25** | **Lundi 06.10.25** | **Jeudi 06.11.25** | **Lundi 01.12.25**

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

SORTIE FAMILIALE - SWISS VAPEUR PARC

Samedi 13.09.2025 | **10h15 - 17h** | **Gare CFF**

Jolie et amusante sortie en famille. Prendre un pique-nique. Hommes et enfants bienvenus. Rendez-vous à la gare CFF de Monthey à 10h15. Retour à Monthey vers 17h.

Délai d'inscription : 6 septembre

Prix : adulte 5.-, enfant 1.-

En cas de mauvais temps, reporté au 20 septembre.



DONNER AU LIEU DE JETER

Vendredi 26.09.2025 | **13h45 - 16h**

Vous avez des objets dont vous n'avez plus besoin mais qui seraient utiles à d'autre ? Vous pouvez les amener le jour même au début de l'activité.

FAMILLE ET ÉCRANS

Jeudi 02.10.2025 | **19h**

Table ronde autour du thème «Familles et écrans». Parents bienvenus.

DANSE ZUMBA

Mardi 04.11.2025 | **19h** | **Salle centrale**

Initiation de la danse Zumba avec Anastasija Siniakava. Habits confortables et petites baskets.

NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

Jeudi 13.11.2025 | **19h**

Contrôle du poids en restant en pleine forme par Madely.



FILM DOCUMENTAIRE «BIENVENUE CHEZ MOI»

Mardi 25.11.2025 | **20h**

Film sur la rencontre et l'échange entre des familles suisses et migrantes autour de la cuisine. Présence de la réalisatrice. En partenariat avec À Tous Livres. Hommes bienvenus.

MERCREDI FAMILLE

Mercredi 17.12.2025 | **15h-17h**

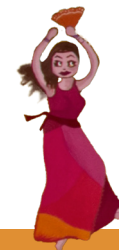
Contes de Noël, en collaboration avec la Maison du Monde.

Les formations

Réservées aux membres, payantes et sur inscription par téléphone ou email.

Places limitées. Lieu : Maison du Monde.

Sauf indication contraire.



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.

5, 12 et 26 septembre, 3 et 31 octobre, 28 novembre

Horaire: 9h - 11h

Prix: 120.- les 6 séances

Délais d'inscription: 1^{er} septembre

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

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.

5, 12 et 26 septembre, 3 et 31 octobre, 28 novembre

Horaire: 9h - 11h

Prix: 120.- les 6 séances

Délais d'inscription: 1^{er} septembre

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

**Ces deux cours ont lieu en même temps.*

Nombre de participantes maximum: 8, minimum: 6



**AU
KIOS
QUE**

Ouverture de la buvette participative **AUKIOSQUE**
les vendredis jusqu'au 10 octobre de 16h à 18-19h.

Communication en temps voulu et selon situation météorologique.

ATELIER «DÉCOUVERTE DE TECHNIQUES DE PEINTURE»

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

Techniques mixtes:
3 et 10 octobre

Aquarelle:
7 et 14 novembre

Aquarelle + thé +café:
5 et 12 décembre

Horaire: 13h45 - 15h45

Prix: 30.- par atelier

+ participation matériels

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

Les cours manqués sont dus et ne peuvent être remplacés.

