

Pluri-
Elles



Programme des activités & formations

de janvier à juin 2026

Les activités (www.pluri-elles.ch)



Ouvertes à toutes, gratuites et réservées aux femmes.

Lieu: Maison du Monde *sauf indication contraire*

Attention ! Dès avril 2026, activités dans le nouveau bâtiment, avenue du Simplon 10

CAFÉ PAPERASSE

14h30 - 15h45 | Jeudi 15.01.26 | Lundi 02.02.26 | Jeudi 12.03.26 | Lundi 20.04.26

Jeudi 21.05.26 | Lundi 08.06.26

Factures, assurances, lettres ou téléphone, comment faire ?

Prenez vos papiers et nous vous aiderons.

LE DIABÈTE

Mardi 13.01.26 | 19h

Comprendre le diabète avec Béatrice Kurmann, infirmière en diabétologie, pour offrir à chacun le pouvoir d'agir sur sa santé!

UN PLAT, UN PAYS: YEMEN

Jeudi 22.01.26 | 19h

Découvrirez la spécialité «Zurbian» avec Ebtissam.



CARNAVAL: AIDE POUR RÉALISER VOTRE COSTUME!

Vendredi 16.01.26 | Vendredi 23.01.26 | 9h-11h

Vous voulez réaliser un costume pour vous ou vos enfants. Janine et Anne-Marie seront là pour vous conseiller et vous aider. Venez avec votre modèle et vos tissus !

Sur inscription! Délai: 13.01.26

ÉPILATION AU FIL

Mardi 10.02.26 | 19h

Sherin sublimerà votre visage par une épilation parfaite.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Samedi 07.03.26 | 18h30 | Maison des Jeunes

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

Informations complémentaires suivront.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Jeudi 26.03.26 | 19h

Informations complémentaires suivront.



ÊTRE PROCHE AIDANT

Mardi 21.04.26 | 19h | Av. du Simplon 10

L'énergie de l'aidant, le soin de soi, moteur du lien aidant-aidé! Avec Mme Gross de l'association proches-aidants Valais. Hommes bienvenus.

DÉCO NATURE

Mardi 05.05.26 | 14h | Av. du Simplon 10

Réalisation, avec Raymonde, d'une décoration avec des objets trouvés dans la nature.

AQUAGYM

Mardi 19.05.26 | 19h | Piscine des Perraires | Collombey

Bouger en douceur et tonifier en profondeur: venez tester ce sport en piscine!

Sur inscription.

MERCREDI FAMILLE

Mercredi 10.06.26 | 15h-17h | Av. du Simplon 10

Activités en collaboration avec le Service de l'intégration.

INITIATION AU QI-GONG

Jeudi 18.06.26 | 19h | Av. du Simplon 10

Harmonisez votre énergie et retrouvez votre sérénité par Ze Lu.



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 réunissant des femmes suisses et migrantes. Elle offre un espace de rencontre favorisant les échanges et la valorisation des savoirs et expériences de chacune. Ses activités mettent en avant l'interculturalité et les thèmes liés à la migration. Les formations, payantes et réservées aux membres, sont adaptées à son public.

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

Contactez-nous : www.pluri-elles.ch



Les formations (www.pluri-elles.ch)

Réservées aux membres, payantes et sur inscription par téléphone ou email.
Places limitées. Lieu: Maison du Monde et, **dès avril 2026**, dans le nouveau bâtiment, avenue du Simplon 10.

BOURSE PLURI-ELLES

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

31.01.26

Horaire: 9h-12h

Prix: 10. – la séance

Inscription uniquement par mail:

info@pluri-elles.ch

Délai d'inscription: 23 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.

Les dates des 6 séances de couture base seront communiquées en mars 2026.

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.

Les dates des 6 séances de couture atelier créatif seront communiquées en mars 2026.

Les cours manqués sont dus et ne peuvent être remplacés.

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

Une caution de 10. – sera demandée.

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

TECHNIQUES DE PEINTURE

2 ou 3 séances composées d'une partie théorique et d'une partie pratique.

- **Techniques mixtes:**
23, 30 janvier et 6 février
- **Crayon noir:**
6 et 13 mars
- **Aquarelle:**
17 et 24 avril

Horaire: 13h45-15h45

Prix: 30. – par atelier + participation matériels

Garderie selon la demande!

Délai d'inscription: 5 jours avant le début de l'atelier

COMPÉTENCES NUMÉRIQUES AVEC L'ORDINATEUR

Séance d'information.

Apprendre, pratiquer et prendre confiance sur l'ordinateur! Présentation des Ateliers «Débutant», «Initiation» et «Autonomie» par Carolina.

Les dates et horaires des Ateliers seront présentés et confirmés lors de cette séance.

03.02.26

Horaire: 19h-20h30

Gratuit

