

Pluri-
Elles



Programme des activités & formations

de septembre à décembre 2026

Les activités

Ouvertes à toutes, gratuites et réservées aux femmes.

Lieu: COSMO 10 (av. du Simplon 10)

Sauf indication contraire



CAFÉ PAPERASSE

Lundis 07.09.26 et 09.11.26 | 14h-15h30 , Mercredis 07.10.26 et 02.12.26 | 9h-10h30

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

SORTIE FAMILIALE - VISITE DE LA SATOM

Samedi 26.09.2026 | 10h - 15h | Gare AOMC

Prendre un pique-nique. Hommes et enfants bienvenus.

Rendez-vous à la gare AOMC à 10h20 (train à 10h29).

Délai d'inscription : 18 septembre

Mettre des chaussures fermées !



« VOIE/X DE FEMMES - DE SION À ISTANBUL »

Judi 01.10.2026 | 19h

Projection du documentaire de Léna Héritier et Célia Follonier : 47 jours à vélo, interview de nombreuses femmes dans les pays traversés et rencontres des associations luttant pour le droit des Femmes. En collaboration avec A Tous Livres.

UN PLAT, UN PAYS : LA BOSNIE

Judi 08.10.2026 | 19h

Salade d'hiver: Nezira vous apprend à préparer de délicieux légumes en conserve bien croquants pour cet hiver.

«QUAND LES ÉMOTIONS DÉBORDENT À LA MAISON...»

Judi 12.11.2026 | 13h45-15h30

Atelier participatif où chacun peut partager son expérience, découvrir des repères concrets et repartir avec des outils simples. Par Hela, consultante en parentalité.

Délai d'inscription : 9 novembre



FEMMES MIGRANTES ET EMPLOI

Novembre | Informations complémentaires suivront

Soirée conférence et échanges pour celles qui souhaitent trouver un emploi, faire reconnaître un diplôme ou créer une entreprise.

BRICOLAGE DE NOËL

Judi 03.12.2026 | 13h45-15h30

Découverte de l'art du papier roulé (Quilling) avec Raymonde et réalisation d'une décoration.

Les formations

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

Places limitées. Lieu: COSMO 10 (av. du Simplon 10)

Sauf indication contraire.



ART ET ARTISANAT

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

Découvrir l'aquarelle :

23 et 30 septembre | 9h-11h

Acrylique abstraite texturée :

7 et 14 octobre | 9h-11h

Macramé :

7, 14, 21 et 28 novembre | 9h30-11h30

Prix : 15.- par séance + participation matériel

Délai d'inscription : 5 jours avant la formation

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

ORDINATEUR: DÉBUTANTES

Destiné aux membres n'ayant aucune expérience en informatique. Découverte de l'ordinateur et apprentissage des bases.

2, 9 et 16 septembre

Horaire : 9h-11h

Prix : 30.- les 3 séances

Délai d'inscription : 26 août

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

ORDINATEUR: INITIATION

Destiné aux membres ayant quelques notions en informatique. Consolidation des bases pour un usage au quotidien.

23, 30 septembre, 7, 28 octobre,

4, 11, 18 et 25 novembre

Horaire : 9h-11h

Prix : 80.- les 8 séances

Délai d'inscription : 16 septembre

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

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.

18 et 25 septembre, 2, 9 et 30 octobre, 6 novembre

Horaire : 9h-11h

Prix : 120.- les 6 séances

Délai d'inscription : 11 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.

18 et 25 septembre, 2, 9 et 30 octobre, 6 novembre

Horaire : 9h-11h

Prix : 120.- les 6 séances

Délai d'inscription : 11 septembre

Garderie selon la demande (caution de 10.-)

	Buvette participative 
Ouverture les vendredis jusqu'au 10 octobre de 16h à 18-19h	
<i>Communication en temps voulu et selon situation météorologique.</i>	

**Ces deux cours ont lieu en même temps. Nombre de participantes maximum : 8, minimum : 6*

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



COSMO 10 - Av. du Simplon 10 - 1870 Monthey - info@pluri-elles.ch - 079 345 99 52
Facebook: PluriEllesMonthey - Instagram: plur-ielles