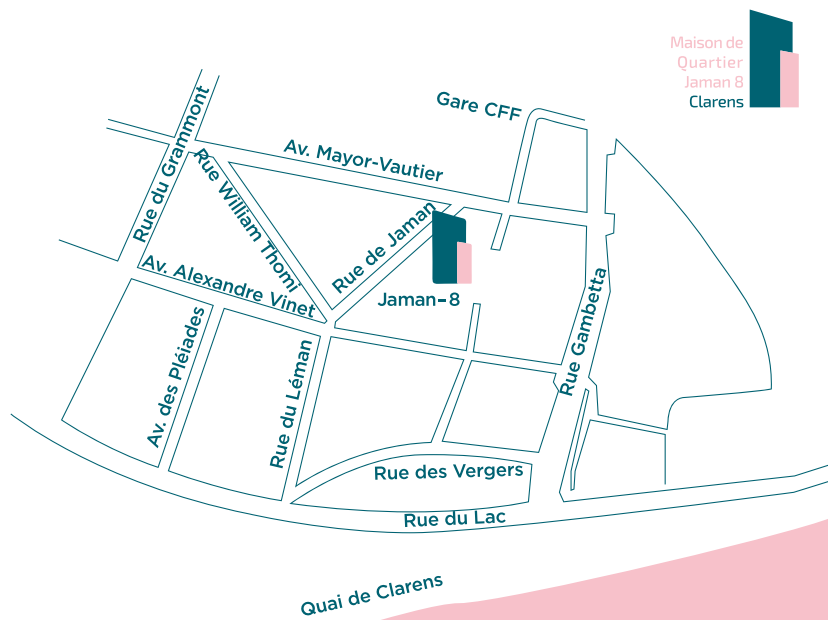


MAISON DE QUARTIER JAMAN 8 CLARENS

PROGRAMME
FÉVRIER À JUILLET 2019



Maison de Quartier Jaman 8
Rue de Jaman 8 - 1815 Clarens

RÉCEPTION:

LU-VE de 14h - 18h au 021 962 80 20
Site internet : www.montreux.ch/jaman8
SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!
www.facebook.com/jaman8clarens



SECTEUR « POUR TOUS »

Notre secteur est destiné aux activités socioculturelles et associatives. Il vise à favoriser les échanges entre les habitants de Clarens et propose un accès à des activités diverses et variées. La Maison de Quartier est aussi à la disposition des associations locales. Pour plus d'informations sur les possibilités de location de salles, merci de bien vouloir contacter la réception durant les heures d'ouverture.

Vous avez une question concernant une activité ? Vous aimeriez concrétiser un projet ? N'hésitez pas à nous contacter !

Horaires : Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h
Samedi et Dimanche: fermé
Contact : 021 962 80 23 (répondeur)
jaman8@montreux.ch

CENTRE DE LOISIRS « LA VIRGULE »

Dès l'âge de 6 ans, les jeunes peuvent s'essayer à de nombreuses activités : billard, baby-foot, carambole, ping-pong, jeux vidéo, jeux de société, activités cuisine ou bricolages. Les enfants et adolescents ont également la possibilité de pique-niquer tous les midis à La Virgule (mercredi excepté). Les activités sont gratuites et encadrées par des professionnels, aucune inscription n'est nécessaire.

Horaires : Lun-Mar-Jeu-Ven: 12h-14h et 15h45-18h
Mercredi: 14h-18h
Samedi et Dimanche: fermé
Contact : 021 962 80 22 - lavirgule@montreux.ch

APEMS

(ACCUEIL POUR ENFANTS EN MILIEU SCOLAIRE) - 1P À 6P

Accueil pendant la pause de midi en période scolaire le lundi, mardi, jeudi et vendredi. Les enfants sont pris en charge à la sortie de l'école, prennent un repas de midi labellisé « Fourchette verte junior », passent un moment de loisirs, de jeu et de détente.

Pour toutes inscriptions ou complément d'information :
021 962 78 30 ou apems@montreux.ch

PETITE ENFANCE

CAFÉ BIENVENUE



Les vendredis de 9h à 11h (hors vacances scolaires). Accueil multiculturel et immersion dans la langue française pour les femmes et les petits enfants en âge préscolaire pour favoriser le lien mère-enfant. (0/4 ans).

Contact : Anne Mentha-Krähenbühl au 078 845 86 18

DES HISTOIRES DU MONDE EN BALADE À MONTREUX EN ARABE ET EN ALBANAIS



Ce projet propose des animations en langue d'origine autour des livres, des comptines et des histoires. Il est destiné aux familles allophones avec enfants en bas âge.

En albanais : 20 février, 27 mars, 3 avril, 29 mai, 26 juin
En arabe : 13 février, 13 mars, 10 avril, 15 mai, 12 juin
Les rencontres ont lieu le mercredi après-midi de 14h à 15h dans la salle 34 de Jaman 8.

Entrée libre et sans inscription.
Contact : Danielle Grangier au 079 362 41 46
danielle.grangier@montreux.ch

ACCUEIL LIBRE PARENTS-ENFANTS



Un moment convivial de partage entre parents et leurs petits enfants. Jeux à disposition. Rencontre avec d'autres familles et enfants du quartier. Les enfants restent sous la responsabilité des personnes qui les accompagnent.

Horaires : Tous les lundis, mardis, mercredis et jeudis de 9h à 11h.
Lieu : Centre de loisirs La Virgule
Contact : 021 962 80 20 (lu-ve de 14h à 18h)

GYMCÂLINE ÉVEIL CORPOREL ET RELATIONNEL

GYMNASTIQUE PARENTS-ENFANTS



Ateliers destinés aux parents dont les enfants sont âgés de 0-3 ans. Les groupes sont formés selon l'âge et la mobilité des enfants.

Les mardis, mercredis et jeudis à 9h, 10h et 11h.
Hors vacances scolaires
inscriptions : www.gymcaline.ch
Contact : info@gymcaline.ch / 079 507 24 37

POUR TOUS

JAMAN 8 À TABLE!



Venez partager un moment convivial autour d'un bon repas préparé par un-e habitant-e du quartier, un mercredi par mois dès 12h.

Dates : 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 19 juin
Participation : CHF 5.-
inscriptions : 021 962 80 23 (répondeur)

ESPACE COUTURE



Accueil convivial ouvert à tous autour de la couture tous les troisièmes mardis du mois de 15 à 18h.

Dates : 19 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai et 18 juin
Matériel mis à disposition - Entrée libre

VIDE DRESSING



SAMEDI 4 MAI DE 10H À 17H

Vente de vêtements et accessoires à prix abordables :

inscriptions : pour les vendeurs jusqu'au mercredi 1^{er} mai au 021 962 80 23 (répondeur)

ClarensFilms

Tous les premiers jeudis du mois à 19h30
Entrée libre, dès 16 ans - film proposé en version originale sous-titrée en français

- 07.02.19 **Lola**, film philippin, réalisé par Brillante Medoza
- 07.03.19 **Tango**, film hispano-argentin réalisé Carlos Saura
- 04.04.19 **Lion**, film franco-britannique, réalisé par Garth Davis
- 02.05.19 **Capharnaüm**, film franco-libanais, réalisé par Nadine Labaki
- 06.06.19 **Un temps pour l'ivresse des chevaux**, film iranien, réalisé par Bahman Ghobadi



SENIORS

ACCUEIL SENIORS



Tous les jeudis, accueil convivial pour les aînés avec jeux et boissons à disposition, de 14h30 à 18h. Possibilité d'organiser des activités telles que : matchs aux cartes, lotos, thés dansants, selon l'envie des participants.

PLATEFORME MÉDICALE QUAI SANTÉ

Activité Seniors menée par Pascal Fabregat, coach de Quai Santé, qui vous propose différentes techniques pour pratiquer le sport avec plaisir.

Tous les vendredis
14h-15h : Stretching - étirements - bien-être
15h-16h : Condition physique générale
Places limitées, **inscriptions :** 021 962 80 20 (lu-ve de 14h à 18h)
Tarif : CHF 10.- / heure (à payer sur place)



THÉ DANSANT

EN COLLABORATION AVEC PRO SENECTUTE



Amateurs de danse, la piste est à vous... Venez partager un agréable moment en musique et danser sur des airs interprétés par Peter. Ouvert à tous !

Date : mercredi 13 mars 2019
Horaires : 14h-17h.
Participation : CHF 5.- collation comprise
Renseignements : Stéphanie Allesina, animatrice régionale, 079 917 61 27 (merci aux groupes de s'annoncer)

DANSES DE TOUS PAYS



Bouger et garder la forme à tout âge ! Cours collectifs destinés aux seniors débutants et avancés. Cotisation annuelle de CHF 240.- payable par trimestre (1^{er} cours gratuit)

Dates : les mardis de 14h à 15h15
inscriptions : Pro Senectute VD / Stéphanie Dutoit
021 646 17 21