

COURS ET ATELIERS *

ATELIER DE DANSE ORIENTALE

Montsé Paredes vous invite à retrouver l'harmonie et l'équilibre à travers la danse orientale.

Heure : 18h30-20h * 
Dates : les mardis 5, 12, 19 et 26 février, 4, 11, 18 et 25 juin, 2, 9, 16 et 23 juillet
Tarif : CHF 10.- par atelier
Prévoir : des habits confortables pour l'activité.
Inscriptions : 021 962 80 23 (Répondeur)

APPUI SCOLAIRES

Madame Kiala vous propose des cours d'appuis en français et en langues (allemand et anglais).

Dates : le mardi de 16h30 à 18h pour le français. Le jeudi de 16h30 à 18h pour l'allemand et l'anglais. Réservés aux élèves de la 7^{ème} à la 8^{ème} Harnos, scolarisés à Clarens.
Tarif : CHF 5.- par appui
Renseignements et inscriptions : directement sur place (salle 31 au 3^{ème} étage)

ATELIER JOURNAL CRÉATIF

Un journal pour faire une pause et se déposer dans la magie de la créativité. Les ateliers ont lieu de 19h à 21h.

Dates : les mardis 19 février, 19 mars, 16 avril, 21 mai, 18 juin.
Atelier réservé aux adultes, chacun peut être suivi séparément
Tarif : CHF 10.- par atelier
Inscriptions : 021 981 15 56 ou manomo@bluewin.ch (places limitées)

ATELIER « UN MOMENT POUR SOI PAR LE MOUVEMENT »

Prendre un temps pour soi, pour gérer son stress, se détendre et se rencontrer au travers de mouvements d'éveil corporel.

Dates : les mardis de 18h30 à 19h45. Cours destiné aux adultes.
Inscriptions : pour un module de 12 séances.
Tarif : CHF 20.-/séance ou 240.-/12 (1^{er} cours gratuit)
Contact : Anne-Lise Marguerat au 079 699 60 63 ou 021 964 24 21 ou par mail à alizmag@bluewin.ch

COURS DE DESSIN « LE LANGAGE DE LA LIGNE ! »

PAR LIVIA BALU

Artiste de Clarens, Livia vous propose cet atelier dont l'objectif concret est d'apporter aux participants des bases solides de dessin. Ceci, en utilisant la qualité expressive des lignes, comme dans les académies des beaux-arts.

Dates : les mercredis 6 et 13 février, 6 et 13 mars, 3 et 10 avril, 5 et 12 juin, 3 juillet de 18h15 à 19h45 – dès 18 ans
Tarif : CHF 5.- par atelier
Inscriptions : 021 962 80 23 (Répondeur)

Studio LesZarts_Mass Goku_Swiss All Styler

Cours de Street dance et Hip-Hop (dès 9 ans)
Tous les lundis de 19h à 22h et les mercredis de 16h à 22h.

Tarifs par mois : adulte : CHF 85.-/étudiants : CHF 75.-/enfants : CHF 55.-
Contact : Mam's au 079 289 08 46 (sms uniquement) ou par mail à studioleszarts@gmail.com

ATELIER GYM ET DANSE

PAR VALENTINE SÖDERSTRÖM

Atelier gratuit destiné aux femmes et ouvert à tout niveau. Prévoir des habits confortables et des baskets.

Dates : les samedis 9 février et 22 juin de 10h à 12h
Entrée libre sur inscriptions : 021 962 80 23 (répondeur)

ATELIER DE KINÉSIOLOGIE

Venez apprendre quelques techniques pour votre bien-être et celui de vos proches.

Jeudi matin : de 09h à 10h – salle 32
14 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai, 6 juin et 11 juillet
Jeudi soir : de 19h à 20h – salle 32
28 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai et 27 juin
Attention places limitées
Tarif : CHF 5.- par cours
Inscriptions : 021 921 05 40
Informations : mf.vernaz@gmail.com

COURS DE YOGA

Le yoga calme le stress et l'anxiété, permet d'améliorer la respiration, renforce le dos, assouplit les articulations et ligaments, tout en augmentant les défenses immunitaires... Le cours est adapté à toutes et tous.

Dates : les mardis de 9h20 à 10h20
Tarif : CHF 20.-/cours.
Seniors : de 10h30 à 11h30, **tarif :** CHF 18.-/cours.
Contact : Giovanna Prati (diplômée IY) au 079 488 11 58

PERMANENCES

CONSULTATION SOCIALE DE PRO SENECTUTE VAUD

Les personnes dès 60 ans et leur entourage sont reçues gratuitement, sur rendez-vous uniquement, le **mardi** matin de 10h à 12h (3^{ème} étage – salle 32).

Contact : Hélène Alter, assistante sociale au 024 557 27 27 ou helene.alter@vd.prosenectute.ch ou Bureau régional-Av. de la Gare 14-1880 Bex.

PERMANENCE INFO-CONSEIL MIGRATION RIVIERA

DONNÉE PAR LE CSP LA FRATERNITÉ

Permanence collective destinée à toute personne habitant la Riviera, étrangère ou suisse recherchant des informations en lien avec la migration. Informations et conseils en lien avec l'installation et l'intégration en Suisse.

Dates : un mercredi sur deux, de 13h à 16h, sans rendez-vous à la Maison de Quartier Jaman 8 à Clarens. Pour consulter les dates de présence et les horaires, rendez-vous sur www.csp.ch/vald/fraternite-permanences
Contact : 021 213 03 53

LE JARDIN DES PARENTS

La vie de parents n'est pas toujours facile... Ensemble parlons-en ! Le Jardin des Parents vous propose des rencontres pour poser des questions, échanger sans jugement et repartir avec de nouvelles idées.

Dates : les mercredis 6 mars, 3 avril, 1^{er} mai et 12 juin 2019, de 20h à 22h - Entrée libre
Contact : www.jardin-des-parents.ch ou 079 669 51 59

CONSULTATIONS ITINÉRANCE

CENTRE D'ACCUEIL MALLEY PRAIRIE

Le Centre d'accueil MalleyPrairie propose des consultations ambulatoires sur rendez-vous pour les femmes et les hommes victimes de violences conjugales. Leur but est de pouvoir parler de la violence conjugale et d'essayer de trouver des alternatives et des informations pour tenter d'y remédier. A la demande, ces entretiens peuvent également avoir lieu avec l'aide d'une interprète pour des personnes de langue étrangère.

Dates : une fois par semaine, les jeudis matin ou après-midi. La salle sera annoncée sur l'écran d'accueil.
Contact : Pour tous renseignements et prise de rendez-vous, vous pouvez appeler le Centre d'accueil MalleyPrairie au 021 620 76 76

LANGUES

ASSOCIATION LIRE ET ECRIRE

Destinée à des personnes qui parlent couramment le français.

- ➔ Projet Li(v)re ensemble - permet aux parents d'enfants en âge préscolaire de suivre un cours de Lire et Ecrire ou de Français en Jeu pendant que les enfants sont encadrés par des animatrices. **Le lundi matin** de 9h à 11h30
- ➔ Cours Permis de conduire qui s'adresse à des personnes ayant le projet de passer le permis théorique. **Le mercredi soir** de 18h à 20h
- ➔ Cours pour débutants en lecture et écriture. **Le mardi et le jeudi matin**, de 9h à 11h30

Contact : 021 922 46 10 ou riviera@lire-et-ecrire.ch

ASSOCIATION FRANÇAIS EN JEU

Cours de français pour adultes en situation de précarité et habitant la Riviera. **Tarif :** CHF 40.-/an.

- ➔ 2 Cours semi-intensifs semestriels, débutants et avancés (lundi et mercredi, 2x3h).
- ➔ Nombreux cours hebdomadaires annuels, débutants jusqu'au niveau B1, 2h/semaine.
- ➔ 2 Cours hebdomadaires annuels « Apprendre l'école » destinés aux parents d'élèves de la commune de Montreux, pour apprendre le français et comprendre le système scolaire vaudois.
Dates : les mardis de 8h45 à 10h30.

Inscriptions sans rendez-vous :
Les lundis de 17h à 18h45 au secrétariat, Collège Charlemagne, rue des Remparts 7, 1814 La Tour-de-Peilz, 021 552 44 05.

ASSOCIATION POUR LE FRANÇAIS À CLARENS

APPRENDRE - PARTAGER - PARTICIPER

L'occasion de parler et de comprendre le français avec des personnes de tout âge et de toute origine.

- ➔ Activités variées : mini-conférences, rencontres, sorties, visites, fêtes conviviales, ateliers cuisine.
- ➔ Groupe de danse et costumes Ethno-couleurs pour enfants.
- ➔ Cours de français. Aide individuelle à la correspondance. Ateliers de préparation à la naturalisation et citoyenneté.
- ➔ Bibliothèque sur la Suisse, la région et le français : **Mardi** 18h15 à 19h15 et **Jeudi** 10h30-11h30 avec prêt de livres.

Informations : www.français-clarens.ch/nouvelles
Contact : Ann Fasnacht au 079 228 62 16
info@francais-clarens.ch

MAIS ENCORE...

ABRAC

Association des bénévoles auprès des réfugiés à Clarens et environs. L'association a pour buts principaux d'organiser des activités permettant d'intégrer les réfugiés à la vie locale, de favoriser les échanges avec la population et d'améliorer leur qualité de vie.

Contact : Laurence Sierro / abrac.clarens@gmail.com
Pour en savoir plus sur les activités : www.abrac.ch

FEMMES ET SPIRITUALITÉ

Rejoignez le groupe « Femmes et spiritualité ». Trois aumôniers vous proposent un moment d'échange avec d'autres croyantes, de cultures et de religions différentes. Pique-nique et boissons fournis – enfants bienvenus.

Dates : chaque premier mercredi du mois, de 12h à 15h
Contact : Marie-Laure de Preux au 076 615 21 58