

COURS ET ATELIERS



APPUIS 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 vendredi de 16h30 à 18h pour l'allemand et l'anglais. Réservés aux élèves de la 7^{ème} à la 8^{ème} Harmos, scolarisés à Clarens.
Tarif : CHF 5.- par appui
Renseignements et inscriptions : directement sur place (salle 31 ou 32 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 11 février, 10 mars, 07 avril, 12 mai et 09 juin 2020. Atelier réservé aux adultes, chacun peut être suivi séparément.
Tarif : CHF 10.-/atelier, matériel compris (excepté votre cahier)
Inscriptions indispensables : 021 981 15 56 ou manomo@bluewin.ch (places limitées)

COURS D'AQUARELLE



« ATELIER L'ENVOI » PAR ANGELO ENRICO DEL BARBA, ARTISTE PEINTRE DE CLARENS

Cours et stages d'aquarelle individuels et collectifs. Apprendre les techniques et découvrir les joies de l'aquarelle dans un esprit de partage et dans un cadre convivial.

Cours ouverts aux adultes et enfants, débutants et avancés.

Horaires : tous les vendredis de février à juin 2020 de 14h à 16h ou de 16h à 18h
Tarif : plusieurs possibilités de paiement selon la durée, prendre contact avec l'artiste
Inscriptions et renseignements : 079 332 88 92 angeenr.adb@gmail.com – www.delbarba.ch

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 29 février, 27 juin, 12 septembre et 7 novembre 2020 de 10h à 12h.
Entrée libre sur inscriptions : 021 962 80 23 (répondeur)

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

LETTRES & CV

PAR CATHERINE BERDOZ



Besoin d'une lettre motivation, d'un CV, de conseils et de soutien sur le marché du travail ? Lettres & CV est là pour vous aider.

Quand : le jeudi de 14h15 à 17h15. **Tarif :** CHF 5.-
Durée du rendez-vous : 1 heure. Uniquement sur rendez-vous.
Contact : 077 498 75 47
Pour divers renseignements par e-mail : lettresetcv@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.
Cours séniors : les lundis de 15h30 à 16h30 et les mardis de 10h30 à 11h30, tarif CHF 18.-/cours.
Contact : Giovanna Prati (diplômée ILY) au 079 488 11 58

COURS DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE PANMILAR



PanMilar est une association offrant des cours de préparation à la naissance destinée aux femmes enceintes étrangères et aux couples issus de la migration. Les rencontres sont animées par une sage-femme et des interprètes communautaires expérimentées.

Quand : Les vendredis de 14h à 17h sur inscription.
Comment : S'inscrire par le site : www.panmilar.ch ou par téléphone: 077.410 20 24
Participation : S'adapte en fonction du revenu du couple ou de la femme. Pour la totalité des 7 séances (6 séances prénatales x 2h + 1 séance post-partum de 2h) : CHF 20.- s'il n'y a aucun revenu familial, CHF 50.- s'il y a 1 revenu et CHF 100.- s'il y a 2 revenus.

COURS DE DESSIN



« LE LANGAGE DE LA LIGNE ET HISTOIRE DE L'ART APPLIQUÉE » 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 05 et 12 février, 4 et 11 mars, 1^{er} et 08 avril, 06 et 13 mai, 03 et 10 juin de 18h15 à 19h45 – dès 18 ans
Tarif : CHF 8.- par atelier
Inscriptions : 021 962 80 23 (Répondeur)

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.

LE JARDIN DES PARENTS



Un espace de rencontre et de dialogue pour les parents d'enfants et d'adolescents

La vie de parents n'est pas toujours simple... Le Jardin des Parents est un espace pour cultiver l'échange d'expériences et semer des graines de sagesse entre parents, simplement.

Dates : Les mercredis 04 mars, 1^{er} avril, 06 mai et 10 juin 2020, de 20h à 22h. Entrée libre sans inscription
Contact : info@jardin-des-parents.ch ou 078 669 51 59

PERMANENCE INFO-CONSEIL MIGRATION

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.

La permanence a lieu tous les mercredis, de 13h à 15h, sans rendez-vous à Jaman 8 à Clarens. Pour consulter les dates de présence et les horaires, rendez-vous sur www.csp.ch/vaud/fraternite/permanences
Téléphone : 021 213 03 53

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



GRUPE FEMMES DU MONDE

Donner l'opportunité de pratiquer la langue française, se rencontrer et créer des liens. Possibilité pour les participantes de réfléchir et organiser l'agenda des activités au sein du groupe.

Dates : Les jeudis de 9h à 11h. Entrée libre et sans inscription. Accueil multiculturel et intergénérationnel pour femmes, dès 18 ans.
Informations : 021 962 80 23 (répondeur)

ASSOCIATION LIRE ET ECRIRE



Cours destinés à des personnes qui parlent couramment le français mais qui ont des difficultés à lire et à écrire.

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** et le **jeudi 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 **vendredi matin**, de 9h à 11h30

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

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.

Cours «atelier citoyenneté» (comprendre la Suisse)

➔ Bibliothèque sur la Suisse, la région et le français, avec prêt gratuit de livres.

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



ASSOCIATION FRANÇAIS EN JEU

Cours de français pour adultes migrants en situation de précarité de la région la Riviera.

➔ 2 cours semi-intensifs semestriels pour débutants (2x3h **lundi** et **mercredi matins**) et avancés (2x3h **lundi** et **mercredi soirs**).

➔ Nombreux cours hebdomadaires (2h/semaine) à l'année, niveau A ou B1, **du lundi au jeudi**, en matinée et le soir.

➔ Un cours « Apprendre l'école » destiné aux parents d'élèves de la commune de Montreux, pour apprendre le français et comprendre le système scolaire vaudois. **Les mardis** de 8h45 à 10h30.

➔ 2 cours hebdomadaires pour parents avec accès à la garderie LiVre Ensemble pour les enfants de 18 mois à 4 ans, sous réserve de place disponible. **Les lundis** et **jeudis** de 9h30 à 11h30.

Inscriptions : Les lundis de 17h à 18h45 au secrétariat Français en Jeu, rue des Remparts 7, 1814 La Tour-de-Peilz, 021 552 44 05. Frais d'inscription : CHF 40.-/an.

