



MAISON  
DE QUARTIER  
JAMAN 8

PROGRAMME  
D'ACTIVITÉS

OCTOBRE 2025 -  
JANVIER 2026



COMMUNE DE  
MONTREUX

Maison de Quartier  
**Jaman8**

# PETITE ENFANCE



## CAFÉ BIENVENUE



Accueil multiculturel en immersion dans la langue française pour les femmes et enfants en âge préscolaire (0-4 ans)

**Les mercredis de 9h à 11h**  
(sauf vacances scolaires)

Entrée libre, sans inscription

### Contact pour questions

021 962 80 20 (lu-ve de 15h à 17h)  
cafebienvenue@outlook.com

# HISTOIRES DU MONDE EN BALADE À MONTREUX



Animations en langue d'origine autour de livres, de comptines et d'histoires pour les familles arabophones et albanophones avec enfants en bas âge

**Les mercredis de 14h à 15h**  
(sauf vacances scolaires)

- En albanais (avec Albana Shala) :  
1<sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 3 décembre 2025
- En arabe (avec Rana Alhayany) :  
8 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2025

Entrée libre, sans inscription

### Contact pour questions

Danielle Grangier 079 362 41 46  
danielle.grangier@montreux.ch



# TOUS PUBLICS



## CLARENSFILMS



**Projection de films en version originale,  
sous-titrée en français**

**Les 1<sup>er</sup> mercredi de chaque mois à 19h30**  
(sauf vacances scolaires)

### Prochaines séances

- Mercredi 1<sup>er</sup> octobre 2025 :  
«I'm Still Here», film brésilien de Walter Salles
- Mercredi 5 novembre 2025 :  
« All Ways Imagine As Light »,  
film indien de Payal Kapadia
- Mercredi 3 décembre 2025 :  
« Lunana : A Yak in the Classroom »,  
film bhoutanais de Pawo Choyning Dorji
- Mercredi 7 janvier 2026 :  
« L'Amour du monde »,  
film suisse de Jenna Hasse

Entrée libre, dès 16 ans

## JAMAN 8 À TABLE



**Moment convivial autour d'un bon repas  
préparé par une habitante ou un habitant  
du quartier**

**Le 3<sup>e</sup> mercredi de chaque mois  
dès 12h30** (sauf vacances scolaires)

### Prochaines dates

15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2025

Participation de CHF 5.-

Sur inscription à la réception de Jaman 8 ou  
auprès du personnel du « Secteur pour tous »  
(pas d'inscription par téléphone)

Places limitées !

## ESPACE COUTURE



**Echange et créativité autour d'activités  
de couture**

**Le 3<sup>e</sup> mardi de chaque mois de 15h à 18h**  
(sauf vacances scolaires)

Matériel mis à disposition

### Prochaines dates

18 novembre, 16 décembre et 20 janvier  
Entrée libre, sans inscription

## REPAIR'CAFÉ



**Réparation d'appareils électroniques,  
de vélos et travaux de couture dans le  
cadre de cette journée organisée en  
collaboration avec la Fédération romande  
des consommateurs (FRC)**

**Samedi 8 novembre 2025 de 10h à 17h**

sur la Grand-Place de Clarens (à la Maison de  
Quartier en cas de pluie)

Entrée libre, sur inscription sur le site de le  
FRC : [www.frc.ch/agenda-frc](http://www.frc.ch/agenda-frc)

**Contact pour questions**  
[vaud@frc.ch](mailto:vaud@frc.ch)

## HALLOWEEN



**Pour petits et grands, un Halloween effrayant !**

**Le vendredi 31 octobre**

- De 17h à 18h : pluie de bonbons à gagner  
au centre de loisirs la Virgule
- De 18h à 19h : soupe à la courge, thé et vin  
chaud offerts dans la cour du Collège Vinet

Entrée libre, sans inscription

# SENIORS



## ACCUEIL SENIORS



**Un accueil placé sous le signe de l'échange pour les aînées et les aînés avec repas de midi et jeux durant l'après-midi**

**Tous les jeudis, de 12h à 18h**

(sauf vacances scolaires) :

- 12h-14h : repas
- 14h à 18h : accueil avec jeux et boissons à disposition

Possibilité d'organiser des activités telles que : matchs aux cartes, lotos, thés dansants, ...

Participation de CHF 10.- pour le repas (sur inscription au 021 962 80 23 - répondeur) et entrée libre l'après-midi

## CONFÉRENCE INFO-SENIORS



**Formation de deux heures pour apprendre à utiliser l'application « Mobile CFF »**

**Prochaine date**

Le lundi 3 novembre de 14h à 16h

**Contact et inscriptions**

Stéphanie Allesina, animatrice régionale :  
079 917 61 27

## THÉ DANSANT



**Pour valser et swinguer sur des airs connus interprétés par Peter**

**Prochaines dates**

Les mercredis 8 octobre et 26 novembre de 14h à 17h

Participation de CHF 5.-, collation comprise  
Sans inscription (merci aux groupes de s'annoncer)

**Contact pour questions**

Stéphanie Allesina, animatrice régionale :  
079 917 61 27

## DANSE DE TOUS PAYS



**Entre traditions, musique et danse, un cours enrichissant qui propose d'aller à la rencontre de différentes cultures**

**Les mardis de 14h30 à 15h30**

(sauf vacances scolaires)

CHF 8.- le cours (abonnement semestriel - inscription possible à tout moment)

**Inscriptions**

Pro Senectute Vaud : 021 646 17 21 ou  
sport@vd.prosenectute.ch

## COURS DE YOGA



**Découverte des bienfaits d'une pratique qui contribue au bien-être physique et mental**

**Tous les lundis de 15h30 à 16h30**

(sauf vacances scolaires)

Ouvert et adapté à toutes et tous (prévoir un tapis de yoga et un petit coussin d'assise)

CHF 18.- par cours, sur inscription

**Contact et inscriptions**

Giovanna Prati (diplômée IYI) au 079 488 11 58



# COURS ET ATELIERS



## ATELIER GYM ET DANSE PAR VALENTINE SÖDERSTRÖM



Un atelier placé sous le signe du mouvement, spécialement destiné aux femmes

**Samedi 15 novembre 2025 de 10h à 12h**

Tous niveaux (prévoir des habits confortables et des baskets)

Entrée libre, sur inscription au 021 962 80 23 (répondeur)

## ART EN AQUARELLE



Livia Balu, artiste peintre et enseignante propose d'apprendre, de créer et de s'épanouir grâce à la pratique de l'aquarelle

**Tous les mercredis de 19h à 20h30**  
(sauf vacances scolaires)

Tarif : CHF 15.- par cours, sur inscription

### Contact et inscriptions

Livia Balu au 079 325 13 74 ou  
balu.livia@gmail.com

## UN MOMENT POUR SOI PAR LE MOUVEMENT



Un atelier pour gérer son stress, se détendre et se rencontrer, au travers de mouvements d'éveil corporel

**Tous les mardis de 18h30 à 19h45**  
(sauf vacances scolaires)

Cours destiné aux adultes. CHF 240.- pour un module de 12 séances (1<sup>er</sup> cours gratuit)

### Contact et inscriptions

Anne-Lise Marguerat au 079 699 60 63 ou  
021 964 24 21 ou alizmag@bluewin.ch

## COURS DE YOGA



Découverte des bienfaits d'une pratique qui contribue au bien-être physique et mental

**Tous les mardis de 9h à 10h**  
(sauf vacances scolaires)

Ouvert et adapté à toutes et tous (prévoir un tapis de yoga et un petit coussin d'assise)

CHF 20.- par cours, sur inscription

### Contact et inscriptions

Giovanna Prati (diplômée IYI) au  
079 488 11 58



# PERMANENCES



## INFO-CONSEIL MIGRATION RIVIERA DE LA FRATERNITÉ DU CSP VAUD



**Une permanence collective et anonyme par des professionnel-le-s de la Fraternité du Centre Social Protestant Vaud**

Accueil pour toute personne du district de la Riviera, suisse ou étrangère, cherchant des informations et soutien autour de la migration, l'installation et l'intégration en Suisse

**Tous les mercredis de 13h à 15h, sans rendez-vous**

### Contact pour questions

Alfonso Concha au 021 560 60 98 ou [alfonso.concha@csp-vd.ch](mailto:alfonso.concha@csp-vd.ch)

## SOUTIEN INFORMATIQUE ET ADMINISTRATIF AVEC ADMIN'FACILE



**Une permanence pour les personnes qui rencontrent des difficultés avec les outils informatiques. Possibilité de venir avec son appareil (ordinateur, tablette, smartphone)**

**Chaque 1<sup>er</sup> lundi du mois de 18h à 19h30** (sauf vacances scolaires)

Ouvert à toutes et tous (spécialement adapté pour les seniors), sans inscription. CHF 5.-

### Contact pour questions

Admin'facile au 021 532 30 08 ou [support@adminfacile.ch](mailto:support@adminfacile.ch)

## CAFÉ GYNÉCO



**Un espace de discussion avec une sage-femme et une gynécologue, proposé par l'association Donii, autour de questions essentielles d'intimité (contraception, cycles, grossesse, sexualité...)**

### Prochaine date

Le jeudi 11 décembre à 14h  
Entrée libre, sans inscription

### Contact pour questions

Association Donii au 078 252 40 26 ou [info@donii.ch](mailto:info@donii.ch)

## CONSULTATIONS « ITINÉRANCE » DU CENTRE D'ACCUEIL MALLEY PRAIRIE



**Des consultations ambulatoires pour les femmes et les hommes victimes de violences conjugales**

Accueil pour parler de la violence conjugale et trouver informations et ressources pour y faire face. Entretiens possibles avec interprète sur demande

**Les jeudis, une semaine sur deux**

**Sur rendez-vous** auprès du Centre d'accueil Malley Prairie au 021 620 76 76

## ESPACE « INCONTRO »



**Un espace d'échange et d'accompagnement pour hommes issus de la migration pour discuter, pratiquer le français ou recevoir de l'aide pour ses courriers**

**Tous les mardis de 17h à 20h**

(sauf vacances scolaires)  
Entrée libre, sans inscription

### Contact pour questions

Association Alteritas au 077 929 52 85 ou [alteritasinsertion@gmail.com](mailto:alteritasinsertion@gmail.com)

# LANGUES



## GRUPE FEMMES DU MONDE



**Un accueil multiculturel et intergénérationnel pour les femmes de toutes origines**

**Les mercredis de 9h à 11h**

(sauf vacances scolaires)

Dès 18 ans. Entrée libre, sans inscription

### Contact pour questions

Secteur « pour tous » au 021 962 80 23 (répondeur)

## FEMMES ET SPIRITUALITÉ



**Un groupe favorisant le dialogue entre femmes de religions différentes pour partager valeurs, entraide et respect mutuel**

**Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois de 14h à 15h30** (sauf exception)

Entrée libre, sans inscription (réservé aux femmes avec ou sans enfants)

### Contact pour questions

Magali Borgeaud dit Avocat au 077 491 16 79 ou magali.borgeaud@eerv.ch

## LIRE ET ÉCRIRE



**Des cours destinés aux personnes franco-phones ayant des difficultés de lecture et d'écriture**

Cours débutants, projet « Li(y)re Ensemble » avec garderie, et cours « permis de conduire »

### Contact pour questions

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

## ASSOCIATION POUR LE FRANÇAIS À CLARENS



**L'occasion de parler et d'apprendre le français avec des personnes de tous âges et origines**

- Activités variées : rencontres, sorties, fêtes, ateliers ou mini-conférences
- Cours de français et aide à la correspondance
- Bibliothèque sur la langue, la Suisse et la région (prêt gratuit)

### Informations et programme

[www.francais-clarens.ch](http://www.francais-clarens.ch)

### Contact pour questions

Ann Fasnacht au 079 228 62 16 (WhatsApp) ou [info@francais-clarens.ch](mailto:info@francais-clarens.ch)

## ASSOCIATION FRANÇAIS EN JEU



**Cours de français pour adultes migrants en situation de précarité de la Riviera**

**Cours hebdomadaires** (débutant à avancé, parents avec garderie) et semi-intensifs  
Cours gratuits, CHF 40.-/an de frais d'inscription

### Contact pour questions

[riviera@francaisenjeu.ch](mailto:riviera@francaisenjeu.ch) ou 021 552 44 05 (lu-je, horaires bureau, sauf vacances scolaires)



## SECTEUR « POUR TOUS »

Propose des activités socioculturelles et favorise les échanges entre habitantes et habitants. Accueille aussi les associations locales. Pour les locations de salles, contacter la réception aux heures d'ouverture.

**Vous avez une question concernant une activité ?**

**Vous aimeriez concrétiser un projet ? N'hésitez pas à nous contacter !**

**Du lundi au vendredi de 8h30 à 18h. Fermé samedi et dimanche**

**021 962 80 23 (répondeur)**

**jaman8@montreux.ch**

## CENTRE DE LOISIRS « LA VIRGULE »

Dès 6 ans, découverte d'activités diverses : billard, baby-foot, ping-pong, jeux vidéo, jeux de société, cuisine ou bricolage. Pique-nique possible à La Virgule tous les midis (sauf le mercredi).

**Activités gratuites et encadrées par des professionnels, sans inscription**

**Les lundis, mardis, jeudis et vendredis de 12h à 14h et de 15h45 à 18h**

**Les mercredis de 14h à 18h**

**021 962 80 22**

**lavirgule@montreux.ch**

## APEMS (ACCUEIL POUR ENFANTS EN MILIEU SCOLAIRE) – 1P À 6P

Accueil de midi les lundis, mardis, jeudis et vendredis scolaires.

Repas labellisé « Fourchette verte junior », suivi de loisirs, jeux et détente.

**Inscriptions et informations**

**021 962 78 29 ou [apems@montreux.ch](mailto:apems@montreux.ch)**

Programme sous réserve de modification. Agenda complet sur [www.jaman8.ch](http://www.jaman8.ch)

## RÉCEPTION JAMAN 8

Lundi au vendredi, 14h à 18h

Commune de Montreux

Maison de Quartier

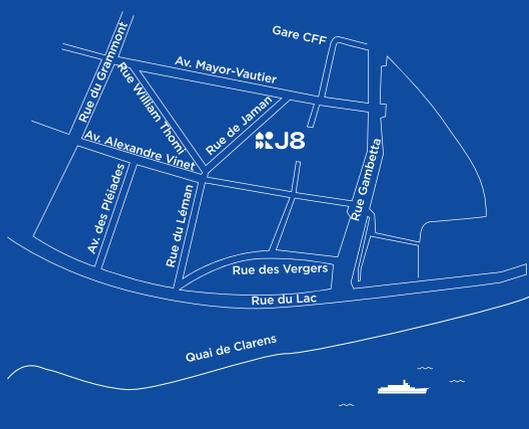
Rue de Jaman 8

1815 Clarens

021 962 80 20

[www.jaman8.ch](http://www.jaman8.ch)

[facebook.com/jaman8clarens](https://facebook.com/jaman8clarens)



COMMUNE DE  
MONTREUX

Maison de Quartier  
**Jaman8**