



MAISON
DE QUARTIER
JAMAN 8

PROGRAMME
D'ACTIVITÉS

FÉVRIER 2026 -
JUIN 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):
4 février, 4 mars, 22 avril, 6 mai et 3 juin 2026
- En arabe (avec Rana Alhayany):
11 février, 11 mars, 29 avril, 13 mai et 10 juin 2026

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**

Le 1^{er} mercredi de chaque mois à 19h30

Prochaines séances

- Mercredi 4 février 2026 :
« Departures », film japonais de Yōjiro Takita
- Mercredi 11 mars 2026 :
« Mar Adentro »
film espagnol d'Alejandro Amenábar
- Mercredi 1^{er} avril 2026 :
« Printemps, été, automne, hiver et printemps »,
film coréen de Kim Ki-Duk
- Mercredi 6 mai 2026 :
« Lingui, les liens sacrés »,
film tchadien de Mahamat Saleh Haroun
- Mercredi 3 juin 2026 :
« Versailles », film français de Pierre Schoeller

Entrée libre, dès 16 ans

ESPACE COUTURE



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

Le 3^e mardi de chaque mois de 15h à 18h
(sauf vacances scolaires)

Matériel mis à disposition

Prochaines dates

17 mars, 21 avril, 19 mai et 16 juin 2026

Entrée libre, sans inscription

JAMAN 8 À TABLE



**Moment convivial autour d'un bon repas
préparé par un-e habitant-e du quartier**

Le 3^e mercredi de chaque mois dès 12h30

Prochaines dates

18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai et 17 juin 2026

Participation de CHF 10.-

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

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 6 juin 2026 de 10h à 17h

sur la Grand-Place de Clarens (à la Maison
de Quartier Jaman 8 en cas de pluie)

Entrée libre, inscription obligatoire sur le site
www.frc.ch/agenda-frc

Contact pour questions

vaud@frc.ch



SENIORS



ACCUEIL SENIORS



Un accueil placé sous le signe de l'échange pour les aîné-e-s avec repas de midi et jeux durant l'après-midi

Tous les jeudis, de 12h à 18h

- 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 PAR PROSENECTUTE



Intelligence artificielle : pourquoi et comment elle change nos vies ?

Le lundi 16 mars 2026 de 14h30 à 16h30

Contact et inscriptions

Stéphanie Allesina, animatrice régionale :
079 917 61 27

CONNAISSANCE 3



L'Université des seniors: apprendre n'a pas d'âge et tant mieux ! Organisation de conférences aux thématiques actuelles et locales.

Prochaines dates

Les mardis 3, 10 et 24 février et le 3 mars à 14h30

Prix : CHF 15.- (adhérents CHF 10.-)

Programme complet sur www.connaissance3.ch

THÉ DANSANT



Pour valser et swinguer sur des airs connus interprétés par Peter

Prochaines dates

Les mercredis 25 février et 27 mai 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

DANSES DE TOUS PAYS



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

Les mardis de 14h15 à 15h15

(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 tous les seniors (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

Les samedis 28 février et 2 mai 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 – CARNET DE VOYAGE



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 19h15 à 20h15
(sauf vacances scolaires)

Tarif : CHF 10.– 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^{er} cours gratuit)

Contact et inscriptions

Anne-Lise Marguerat au 079 699 60 63 ou
[021 964 24 21](mailto:021_964_24_21@alizmag@bluewin.ch) 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

COMPASS FOUNDATION

Atelier d'art pour enfants de 6 à 12 ans

Tous les mercredis, de 14 h à 16 h (sauf
vacances scolaires) Tarif : CHF 5.– (matériel
fourni) / 079 753 48 23 – Zhanna

**Studio de danse Jazz-Funk pour enfants
de 6 à 14 ans** Tous les mercredis de 16h à 18h
(sauf vacances scolaires) Tarif : CHF 5.– /
076 596 74 15 Vira

Atelier d'art pour adultes

Tous les jeudis, de 18h à 20h (sauf
vacances scolaires) Tarif : CHF 7.– (matériel
fourni) / 079 753 48 23 – Zhanna

Studio de yoga

Les cours sont adaptés à tous les niveaux
Tous les mercredis, de 18h30 à 20h
Tous les vendredis, de 9h30 à 11h
(sauf vacances scolaires) Tarif : CHF 7.–
(matériel fourni) / 079 480 56 78 Ilona

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

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^{er} 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

CONSULTATIONS 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 »



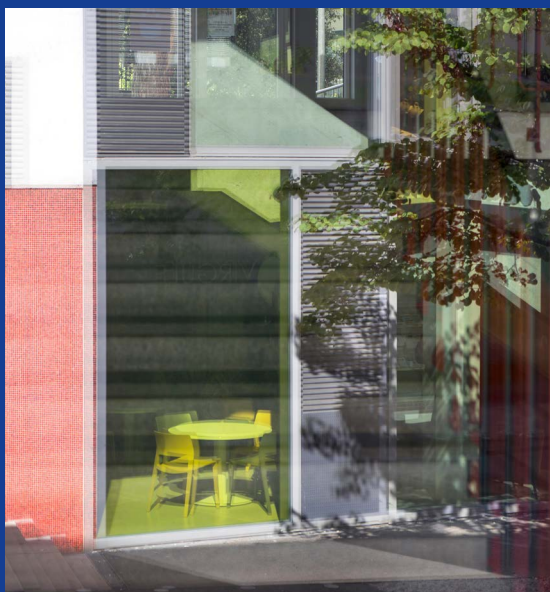
**Espace de socialisation et d'orientation
ouvert à toute personne issue de la migration**

Tous les mardis de 17h30 à 20h

(sauf vacances scolaires)
Entrée libre, sans inscription

Contact pour questions

Association Alteritas au 077 966 17 17 ou
alteritasinsertion@gmail.com



LANGUES



GROUPE 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^{er} 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 francophones ayant des difficultés de lecture et d'écriture

Cours débutants, projet « Li(v)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

FR

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

Contact pour questions

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

ASSOCIATION FRANÇAIS EN JEU

FR

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 ou 021 552 44 05
(lu-je, horaires bureau, sauf vacances scolaires)



SECTEUR « POUR TOUS »

Propose des activités socioculturelles et favorise les échanges entre habitant-e-s.
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 (sauf vacances scolaires).

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

Inscriptions et informations

021 962 78 29 ou apems@montreux.ch

Programme sous réserve de modification. Agenda complet sur www.jaman8.ch

RÉCEPTION JAMAN 8

Lundi au vendredi, 14h à 18h

Commune de Montreux
Maison de Quartier Jaman 8
Rue de Jaman 8
1815 Clarens

021 962 80 20

www.jaman8.ch

facebook.com/jaman8clarens



COMMUNE DE
MONTREUX

Maison de Quartier
Jaman8