



femmestISCHE  
hommestISCHE  
Valais

# Rapport d'activité 2024

DE



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



# C'est quoi Femmes-Tische / Hommes-Tische ?



*Femmes-Tische / Hommes-Tische Suisse*

Femmes-Tische/Männer-Tische est un projet national de médiation par les pairs. Celui-ci offre un espace aux personnes migrantes pour échanger sur des questions de santé, d'éducation et d'intégration. Au cœur du projet se trouvent les tables rondes, des discussions en petits groupes animées par des personnes formées, elles-mêmes issues de la migration. Les tables rondes sont gratuites et se déroulent généralement dans la langue maternelle des personnes. Elles ont lieu au domicile des personnes participantes, dans un lieu public ou dans une institution partenaire comme un foyer de l'asile. Parallèlement aux tables rondes, le programme a développé d'autres offres pour favoriser la santé des personnes issues de la migration, comme des cours de cuisine ou des ateliers autour des écrans

[🔗 Le lien vers le projet suisse](#)

[🔗 Le lien vers le projet en Valais](#)



# Thématiques

Les sujets qui ont été les plus souvent abordés lors des tables rondes en 2024 sont :

- Familles et écrans
- Ma vie ici – Parlons d'intégration
- Être et rester en bonne santé
- Ensemble contre le racisme
- Choix professionnels

Avant d'animer une table ronde sur une nouvelle thématique, les animateurs et animatrices suivent une formation sur ce sujet. Des supervisions ainsi que des formations sur les méthodes et outils d'animation leur sont également proposées. En 2024, 30 formations ont été organisées pour les équipes d'animation des deux régions linguistiques.

[🔗 Liste complète des thématiques](#)





← Retour

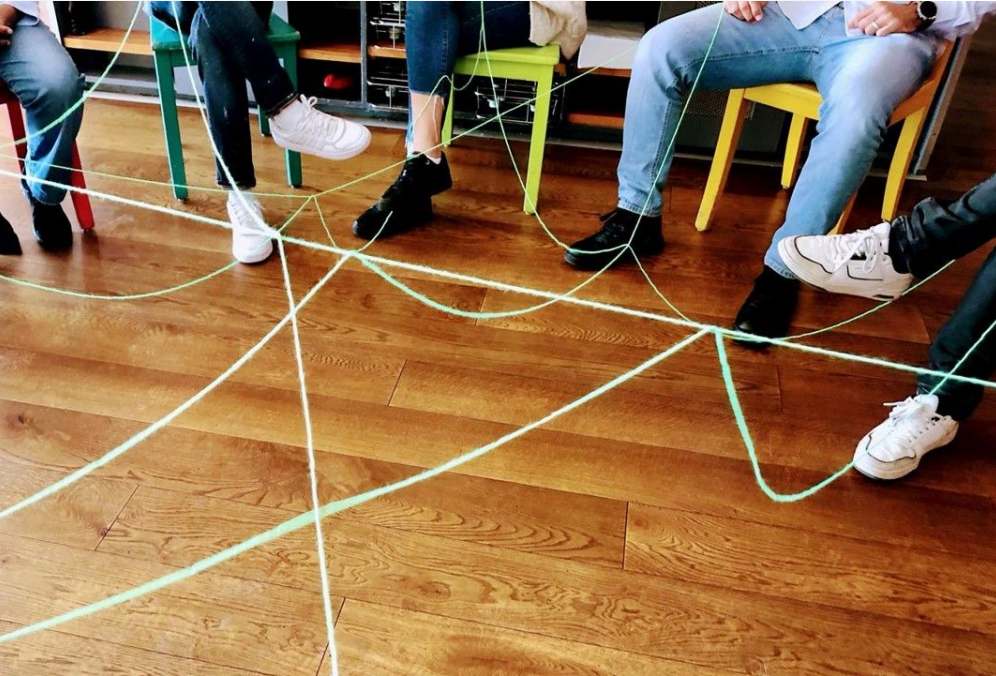
# Autres offres

Femmes-Tische / Hommes-Tische, ça n'est pas QUE des tables rondes ! Au fil du temps, nous avons élargi notre offre pour répondre aux besoins identifiés sur le terrain. Ces actions concernent les thématiques de l'alimentation, des écrans et du mouvement :

 **Alimentation**

 **Mouvement**

 **Écrans**



Cours de vélo pour femmes migrantes à Sierre

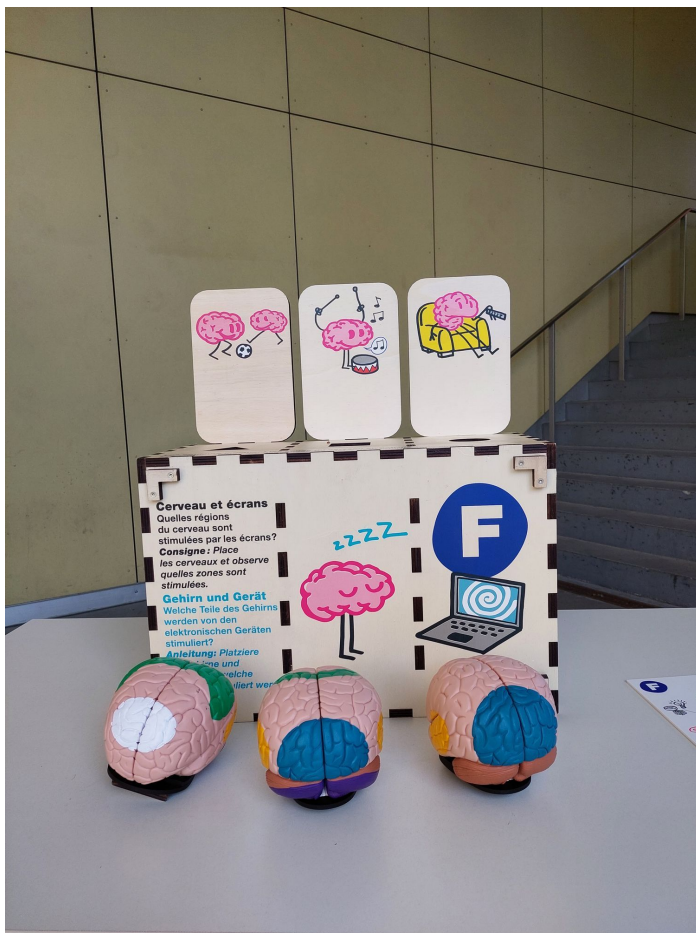


# Alimentation

En collaboration avec nos partenaires Fourchette verte et la Fondation Senso5, nous avons mis sur pied plusieurs actions autour de l'alimentation : 4 ateliers pratiques de cuisine et 1 cours sur le sucre. Au total, 56 personnes ont participé à ces actions. Dans le Haut-Valais, les ateliers ont été organisés dans les centres de requérants d'asile de Brigue et de Fiesch.



# Écrans



Nous avons animé 33 ateliers parents-enfants autour de la thématique des écrans, dans le cadre du programme cantonal pour une éducation numérique responsable. Ces ateliers, proposés dans la langue maternelle des personnes, permettent d'engager une discussion sur la place des écrans dans le quotidien des familles. Nous avons pu sensibiliser 219 personnes : 110 parents et 109 enfants. Nous souhaitons poursuivre cette sensibilisation essentielle auprès des familles en 2025.

[Programme cantonal pour une éducation numérique responsable](#)



← Retour

# Mouvement

En collaboration avec PRO VELO et le Service intégration de la Ville de Sierre, nous avons organisé en automne 2024 un cours de vélo pour femmes migrantes. Douze femmes érythréennes ont pris part à ce projet pilote avec beaucoup d'enthousiasme et de motivation. Un second cours est prévu au printemps 2025. Au-delà de l'apprentissage du vélo, cette initiative promeut l'autonomie, l'inclusion sociale et professionnelle, ainsi que la mobilité écologique, tout en renforçant la confiance en soi.



Cours de vélo pour femmes migrantes à Sierre



Émission Pile et Face de Canal9



← Retour



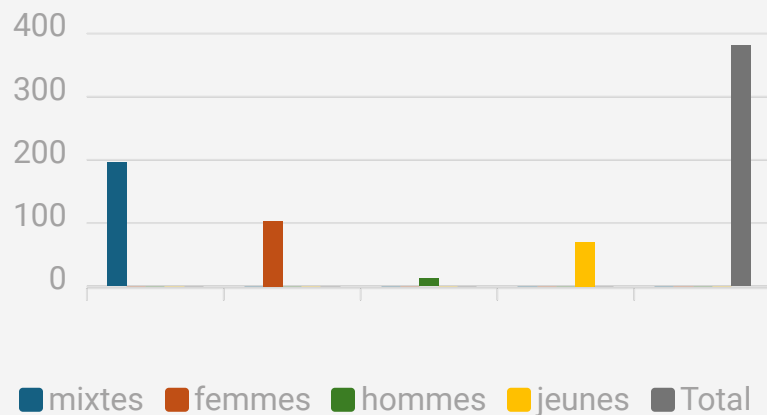
# Tables rondes 2024

Chaque jour de l'année, une table ronde a lieu dans notre Canton !

En 2024, 381 tables rondes ont été organisées dans le canton du Valais, pour un total de 2167 personnes participantes. Parmi elles, 97 ont eu lieu dans le Haut-Valais et 284 dans le Bas-Valais. 70 de ces tables rondes étaient des tables de jeunes.

Ces tables rondes ont eu lieu dans différents lieux :

- dans un foyer de l'asile (31%)
- au domicile d'un-e participant-e (30%)
- 23% dans une association, commune ou école de langue
- 13 % dans un café
- 2% en plein air
- 1% en ligne





← Retour

🏠 Accueil



**Marie Pitteloud**  
Coordinatrice Valais romand  
027 329 63 47 | 078 231 31 49  
[marie.pitteloud@psvalais.ch](mailto:marie.pitteloud@psvalais.ch)



**Denise Ruffiner**  
Coordinatrice Haut-Valais  
079 901 61 11  
[denise.ruffiner@psvalais.ch](mailto:denise.ruffiner@psvalais.ch)





← Retour

# Young-Tische



Notre programme ne cesse de se développer depuis sa création. Initié en 1996 en Suisse alémanique, le projet s'est étendu petit à petit aux femmes migrantes de toute la Suisse, avant de s'ouvrir aux hommes en 2014.

Actuellement, le programme poursuit son développement grâce au projet Young-Tische qui s'adresse aux jeunes issus de la migration. Le Valais est centre pilote pour ce projet-pilote national. En 2024, 70 tables rondes ont déjà été animées à des jeunes de 15 à 25 ans. De nouveaux thèmes ont été développés en Valais, notamment celui sur les droits et devoirs, créé sur la base de la plateforme cantonale [reglo.ch](http://reglo.ch)

Fin 2024, notre centre a donné un mandat à une psychologue de la santé afin d'identifier au mieux les besoins des jeunes migrants et de développer une méthodologie qui s'adapte au mieux à cette population. Un nouveau set d'animation sera créé en 2025 sur la base de cette analyse. Le fruit de ce travail sera ensuite, nous l'espérons, étendu au niveau national.

Images du set « Droits et devoirs des jeunes »



← Retour



## Langues :

En 2024, la grande majorité des tables rondes a eu lieu dans la langue première des participantes et participants. Au total, 18 langues différentes ont été parlées lors des rencontres. Les langues les plus fréquentes ont été le turc, l'ukrainien et russe, le perse, le somali et le thaï.

Pour 20% des tables rondes, la langue de discussion a été le français. Ces rencontres s'adressent à des personnes de différentes origines qui maîtrisent déjà suffisamment la langue locale. Il arrive que des Suisses y prennent part également – une belle occasion de créer des liens interculturels.



**Langues des animateurs et animatrices**



← Retour

# Messages des animatrices et animateurs :



**Message des coordinatrices**



**Messages des animatrices et animateurs**

[← Retour](#)[🏠 Accueil](#)

Derrière chaque succès, il y a toujours une collaboration réussie !

Grâce au précieux soutien et à la collaboration de nos partenaires, nous pouvons développer notre programme en permanence afin de répondre au mieux aux besoins de la population migrante vivant en Valais. Nous les remercions et nous réjouissons de poursuivre cette collaboration en 2025!

À l'ère du virtuel et des nouvelles technologies, Femmes-Tische / Hommes-Tische fait le pari audacieux de la simplicité : des échanges en petits groupes pour recréer du lien social. Nous sommes convaincues que c'est précisément dans cette simplicité que réside la force de nos tables rondes.

Nous tenons également à remercier tout particulièrement nos animatrices et animateurs : des personnes compétentes et toujours prêtes à accepter de nouveaux défis ! Leur engagement précieux constitue le cœur de Femmes-Tische / Hommes-Tische.

Vivement la suite !

**Marie Pitteloud & Denise Ruffiner**

[✉ Contacts des coordinatrices](#)



# Messages des animatrices et animateurs :

## Femmes-Tische / Hommes-Tische c'est....

Home Tische - Femme Tische është qelësi ku bashkëbiseda dhe informimi udhëzohet shëndetin dhe harmoninë ndërnjerzore, sidhe reflektimin drejt paqes.

...un moment agréable passé avec des compatriotes et un apprentissage commun de la culture locale, avec des bénéfices pour la santé et l'intégration.

Le partage et l'information sont la clé pour qui nous guide vers la bonne santé et l'harmonie humaine, c'est aussi le reflet de la paix.

...проведення часу у колі земляків та спільне вивчення місцевої культури, з користю для здоров'я та інтеграції

Le programme Femmes-Tische Hommes-Tische consiste à discuter ensemble dans notre langue maternelle sur différents sujets. C'est un lieu de formation, d'échange d'expérience, de partage d'idées sur divers sujets tels que la santé, le budget familial, le racisme, le respect culturel, etc. et principalement des défis auxquels nous sommes confrontés dans notre vie quotidienne.

መደብ ደቂ ኣንስትዮ ደቂ ተባዕትዮ ብቋንቋና ሓቢርና ንዝትየሉ መድረኽ ኢዩ። ጽቡቕ ስልጠና ዝካየዱ ቦታ እዩ። እዚ መደብ እዚ፣ ዝተፈለለ ኣርእስቲ ብምልዓል ተሞክሮና ንላዋወጠሉ፣ ሓሳባትና ንካፈለሉ፣ ጠቓሚና ዝኹነ ስልጠና ማለት ከም ጥዕና፣ በጀት፣ ኣንጻር ዓሌትነት፣ ባህላዊ ምክብባር ወዘተ ኣብ መዓልታዊ ሂወትና ዘጓንፈና ብድሆታት ንዛተየሉ መድረኽ ኢዩ።



← Retour

# Animateurs et animatrices

Les animatrices et animateurs ont toutes et tous un parcours migratoire. Leur connaissance des deux cultures, leurs compétences d'animation et leurs qualités humaines sont la clé du succès de notre programme.

L'équipe est actuellement composée de 24 personnes : 17 dans le Bas-Valais et 7 dans le Haut-Valais. En ce qui concerne les genres, il y a 18 femmes et 6 hommes. Chaque personne de l'équipe peut animer des tables de femmes, d'hommes ou mixtes. Cela dépend de la thématique, du contexte et de la sensibilité des participantes et participants.





# L'équipe

Un grand merci au CoPil, aux animateurs et animatrices,  
ainsi qu'à nos partenaires financiers et du réseau !

## CoPil

- Margaux Bressan, Service de la santé publique
- Cédric Dessimoz, Service de la santé publique
- Virginie Disero, Office de l'asile
- Olivier Milici, Service de la population et des migrations
- Jean-Bernard Moix, Promotion santé Valais
- Catherine Moulin-Roh, Promotion santé Valais
- Katy Solioz-François, Office de l'égalité et de la famille

## Coordinatrices

 **Marie Pitteloud**

 **Denise Ruffiner**

## Animateurs et animatrices du Haut-Valais

- Mustafa Biner
- Sofia Ibrahim
- Nerouz Hussein
- Lezgin Örnek
- Azalea Suarez-Moreno
- Benjamart Studer
- Mayya Lauber

## Animateurs et animatrices du Valais romand

- Elena Abramova
- Mohamed Ali
- Franceline Amos
- Zülküf Atilgan
- Selman Ayyildiz
- Rimma Bourdin
- Houda El Machi Piota
- Valeria Harlay
- Naime Jakupi
- Nastralie Malumba
- Abdulrezak Muktar
- Zakia Osman-Abdi
- Shilan Salim
- Mostafa Samadi
- Sule Yüksel Sayinta
- Anna Tzioti
- Aida Vuignier
- Fatima Zanad



# Perspectives 2025

- **Nouveaux thèmes**

En 2025, plusieurs nouveaux sets d'animation verront le jour :

- « Droits et protection de l'enfant », conçu par Mohamed Ali, un animateur de notre équipe.
- « Être parents », développé en partenariat avec Tanja Zuber.
- « Ensemble contre le cancer », créé par l'association haut-valaisanne Bärgefüf.

Chaque thème passera par une phase pilote, durant laquelle nos animateurs et animatrices testeront les outils et apporteront leurs retours pour optimiser le matériel.

- **Renforcement de la qualité**

Le nombre de tables rondes ne cesse de croître chaque année en Valais, ce qui nous réjouit! En 2025, au-delà de cette dynamique quantitative, nous mettrons l'accent sur la qualité du projet. Pour cela, plusieurs mesures sont mises en place : des feuilles de feedback pour les personnes participants, des visites sur le terrain ainsi que des formations ciblées pour nos animateurs et animatrices.

- **Seniors migrants**

Nous constatons une participation croissante de personnes de plus de 60 ans à nos tables rondes. En 2025, nous souhaitons adapter notre offre pour mieux répondre aux besoins spécifiques de ce public. Dans cette optique, nous menons une réflexion conjointe avec le programme cantonal « Agir pour sa santé » afin de développer une offre spécifique aux seniors du Canton issus de la migration.

- **Anniversaires**

En 2025, nous avons déjà le regard tourné vers 2026, une année qui marquera une étape importante pour nous. Le programme national célébrera alors ses 30 ans ! De plus, cela fera déjà 10 ans que Promotion santé Valais coordonne Femmes-Tische / Hommes-Tische dans le Canton. Nous nous réjouissons d'ores et déjà de fêter ces anniversaires à vos côtés !

