

Monthey

Avenue du Simplon 24b

Sion

Rue de Lausanne 69

024 471 40 18
animation@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch



Merci de prévoir CHF 4.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les
informations pratiques
sur notre site web

Décembre 2024

Lundi 02.12.2024	-	09:00	Marche : Etang des Rochers - Mayens-de-la-Dzour Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 03.12.2024	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier guitare et chansons Avec Elvio
Mercredi 04.12.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de bougies Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Jeudi 05.12.2024	Sion	14:00 – 17:00	Atelier cinéma. Chacun apporte quelque chose à partager Avec Patrick
Vendredi 06.12.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 09.12.2024	Monthey	09:00	Marche : bord du Lac Léman de Pully à Ouchy
Mardi 10.12.2024	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Mercredi 11.12.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 12.12.2024	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : fondue à la tomate et poires au chocolat – sur inscription Part. CHF 7.-
Vendredi 13.12.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier fabrication de Kit Cookies pour le Marché de Noël
Samedi 14.12.2024	Monthey	17:00	Sortie autogérée : Bains de Lavey Avec Isabelle. Part. CHF 20.-
Lundi 16.12.2024	-	09:00	Marche : Chemin des vignes à Martigny Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30

Décembre 2024

Mardi 17.12.2024	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : poulet à la mouemba – sur inscription Avec Isabelle. Part. CHF 7.-
	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : le Plan de crise conjoint : informations et partage d'expériences » Avec T. Zambrano-Ovalle, pair praticienne en santé mentale Institut & Haute Ecole de la Santé La Source, A.-F. Christinat, proche d'une pers. concernée par un trouble psychique - PositiveMinders, P. Ferrari, infirmière clinicienne spécialisée & maître d'enseignement Institut & Haute Ecole de la Santé La Source & dpt de psychiatrie du CHUV, A. Ehretsmann, pair praticienne en santé mentale Centre de Compétence de la Pair-Aidance en Santé Mentale (ComPASM)
Mercredi 18.12.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Jeudi 19.12.2024	Monthey	09:00 – 14:00	Mise sous pli du programme d'activités de janvier à avril Avec repas – sur inscription
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi karaoké Avec Graziella
Vendredi 20.12.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	16:00 – 21:00	Stand de l'Avep au Marché de Noël de Monthey (à confirmer)
Lundi 23.12.2024	Monthey	09:00	Marche : Thollon les Mémises - France Part. CHF 9.-
Mardi 24.12.2024	-	Journée entière	Férié - Noël
Mercredi 25.12.2024	-	Journée entière	Férié - Noël
Jeudi 26.12.2024	-	Journée entière	Férié - Noël
Vendredi 27.12.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil avec repas canadien et après-midi karaoké Chacun apporte quelque chose à partager
Lundi 30.12.2024	-	Journée entière	l'Avep est fermée
Mardi 31.12.2024	-	Journée entière	Férié - Nouvel-An