

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

Novembre 2024

Vendredi 01.11.2024	-	Journée entière	Férié - Toussaint
Lundi 04.11.2024	Monthey	09:00	Marche: Lucens - Cremin - 6.7km et 190m de dénivelé Avec Elvio
Mardi 05.11.2024	Monthey	14:30 – 16:30	Atelier initiation au crochet Avec Chantal. Part. CHF 4.-
Mercredi 06.11.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de bougies pour le marché de Noël
Jeudi 07.11.2024	Sion	13:30 – 16:30	Visite de l'exposition : « Valais Sound System » au Musée d'Histoire du Valais, le Pénitencier Part. CHF 4.-
Vendredi 08.11.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier diamond painting Avec Anne-Marie. Part. CHF 4.-
Lundi 11.11.2024	-	09:00	Marche : balade à Savièse Départ AVEP Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 12.11.2024	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 13.11.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Cercle de lecture et échanges Avec Patrick
Jeudi 14.11.2024	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de cosmétiques maison Part. CHF 6.-. Prendre ses récipients
Vendredi 15.11.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 16.11.2024	Monthey	09:00	Festival Planète Santé à Lausanne Part. CHF 4.- / Gratuit pour AVS AI
Lundi 18.11.2024	Monthey	09:00	Marche : les Avants funiculaire de Sonloup Avec Elvio. Part. CHF 5.-

Novembre 2024

Mardi 19.11.2024	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : croûte aux champignons – sur inscription Avec Elvio. Part. CHF 7.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy...: l'arrêt du tabac, pourquoi est-il si difficile?" Avec Cathy Berthouzo, chargée de prévention et d'évaluation Addictions-CIPRET, Promotion santé Valais
Mercredi 20.11.2024	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 21.11.2024	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de bijoux Part. CHF 5.-
Vendredi 22.11.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 25.11.2024	Monthey	09:00	Balade autogérée : Marché aux Oignons à Berne Avec Isabelle. Part. CHF 6.-
Mardi 26.11.2024	Monthey	14:00 – 16:30	Les pâtisseries d'Anne-Marie : tarte bourdaloue et granola Avec Anne-Marie. Part. CHF 4.-
Mercredi 27.11.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 15:30	Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative Avec Quentin
Jeudi 28.11.2024	Sion	17:30 – 21:00	Soirée bowling (2 parties) et pizza au bowling des Rottes à Conthey - sur inscription Rdv à 17h30 à l'Avep à Sion ou 18h sur place. Part. CHF 15.-
Vendredi 29.11.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société
Samedi 30.11.2024	Monthey	10:00	Musée Suisse du Jeu à la Tour-de-Peilz " de la case au pixel " Part. CHF 5.-