

Monthey
Rte Martoret 31a

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

Février 2023

Mercredi 01.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier bien-être. Part. CHF 3.-
Jeudi 02.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 13h30 à la gare de Sion ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
	-	17:00 – 18:00	Permanence téléphonique pour les proches
Vendredi 03.02.2023	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier créatif : textes et dessins à exposer à l'Avep Animé par Graziella et Christelle - avec séance de méditation
Samedi 04.02.2023	Monthey	15:00	Palais des Glaces Lac noir. Part. CHF 6.-
Mardi 07.02.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:00 – 17:00	Rencontre et partage avec les résidents du Home Saint Maurice
Mercredi 08.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 09.02.2023	Sion	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : cuisine asiatique – sur inscription. Part. CHF 7.-
Vendredi 10.02.2023	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
Lundi 13.02.2023	Monthey	10:00	Marche : Au fil du Rhône depuis Illarsaz
Mardi 14.02.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.- Accueil à 15h au Centre Métamorphose, Pl. de l'Hôtel-de-Ville 1A
	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : le couple et ses multiples facettes », avec Jocelyne Duc Schweri, SIPE Monthey Conseillère conjugale, thérapeute de couple, consult. couple-famille

Février 2023

Mercredi 15.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.- Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10
Jeudi 16.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Visite de la Fondation Pierre Gianadda
Vendredi 17.02.2023	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Peinture sur galets et bricolage sur support en bois. Part CHF 5.- Animé par Graziella et Christelle - avec séance de méditation
Samedi 18.02.2023	Monthey	09:30	Sortie autogérée - découverte d'Aquatis à Lausanne. Part. CHF 11.- Animée par Isabelle
Lundi 20.02.2023	Monthey	09:00	Marche : Bisse de Salins Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 10h00 - Sion (gare) 10h30
Mardi 21.02.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 17:00	Les pâtisseries d'Anne-Marie. Part. CHF 4.-
Mercredi 22.02.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier peinture et dessin avec séance de méditation. Part. CHF 3.- Animé par Christelle
Jeudi 23.02.2023	Sion	17:45	Soirée bowling et pizza – sur inscription. Part. CHF 11.-. Rendez-vous 17h45 à l'Avep à Sion ou 18h sur place
Vendredi 24.02.2023	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
Lundi 27.02.2023	Monthey	10:00	Marche : raquettes à Solalex. L'Avep fournit les raquettes
Mardi 28.02.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : cuisine savoyarde – sur inscription. Part. CHF 7.-
	Martigny	19:30	Psytrialogue « Quand l'envie s'en va ! » à Martigny (Hôtel de Ville 3) Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch