

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 2024

Jeudi 01.02.2024	Sion	14:30 – 17:00	Atelier musical. Amenez vos instruments
Vendredi 02.02.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 05.02.2024	-	09:00	Marche : Tour des 5 étangs au Mayen d'Arbaz Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 06.02.2024	Monthey	14:00 – 16:30	Les pâtisseries d'Anne-Marie : sablés miel noisette et carrés au citron Animé par Anne-Marie. Part. CHF 4.-
Mercredi 07.02.2024	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 08.02.2024	-	09:30	Découverte de l'Avep à Sion et repas avec le groupe au Verso l'Alto Départ Avep Monthey 9h30 - Martigny (Cristal) 10h00 - Sion (gare) 10h30. Part CHF 5.- pour le repas
Vendredi 09.02.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Préparation du prochain programme d'activités de mai à août
Samedi 10.02.2024	Monthey	13:15	Sortie Karaoke au Fun Planet de Villeneuve et balade au bord du lac Part. CHF 6.-
Lundi 12.02.2024	-	09:00	Marche : raquettes à Ovronnaz – Chou – boucle de 278m de dénivelé pour 6 km Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 13.02.2024	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 14.02.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade en ville de Sion
Jeudi 15.02.2024	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine turque – sur inscription Part. CHF 7.-
Vendredi 16.02.2024	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 partages de voyages Apportez vos photos pour partager votre aventure au groupe

Février 2024

Lundi 19.02.2024	Monthey	10:00	Marche : raquettes à Solalex
Mardi 20.02.2024	Martigny	19:30	Psytrialogue «Échanges autour du tenir-bon et lâcher-prise en santé mentale » à Martigny (Rue de l'Hôtel de Ville 3) Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 21.02.2024	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 la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Jeudi 22.02.2024	Sion	13:45 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
Vendredi 23.02.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 24.02.2024	-	09:00	Sortie aux Bains de Saillon Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. Part. CHF 16.-
Lundi 26.02.2024	Monthey	09:00	Marche autogérée : réserve naturelle de Vionnaz Animée par Elvio
Mardi 27.02.2024	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : Fondation Domus : Accueillir – Soigner - Réintégrer » Avec Sévrine Chappot, responsable pédagogique et des admissions, Fondation Domus
Mercredi 28.02.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier création d'une étoile décorative avec des rouleaux de papier toilette Animé par Christelle. Chacun apporte minimum 15 rouleaux. Part. CHF 3.-
Jeudi 29.02.2024	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : gâteau poire-chocolat et moment partagé Animé par Elvio. Part. CHF 4.-