

**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

## Janvier 2023

<b>Lundi</b> 02.01.2023	Monthey	10:00	<b>Marche : raquettes Grand Paradis Les Rives à Champéry</b> L'Avep fournit les raquettes
<b>Mardi</b> 03.01.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	14:30 – 17:00	<b>Atelier d'écriture - sur inscription. Accueil dès 14h15</b>
<b>Mercredi</b> 04.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier cuisine : préparation d'une couronne des rois. Part. CHF 3.-</b>
<b>Jeudi</b> 05.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Balade à la SPA d'Ardon</b> Rendez-vous à 13h30 à la gare de Sion ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
	-	17:00 – 18:00	<b>Permanence téléphonique pour les proches</b>
<b>Vendredi</b> 06.01.2023	Monthey	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier créatif : textes et dessins à exposer à l'Avep</b> Animé par Graziella et Christelle - avec séance de méditation
<b>Lundi</b> 09.01.2023	Monthey	09:00	<b>Marche autogérée : raquettes aux Monts-Chevreuil Col des Mosses</b> Animé par Isabelle. L'Avep fournit les raquettes
<b>Mardi</b> 10.01.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	15:00 – 17:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga - sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Accueil à 15h au Centre Métamorphose, Pl. de l'Hôtel-de-Ville 1A
<b>Mercredi</b> 11.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
<b>Jeudi</b> 12.01.2023	Sion	10:00 – 14:00	<b>Cours repas-partage : cuisine libanaise - sur inscription. Part. CHF 7.-</b>
<b>Vendredi</b> 13.01.2023	Monthey	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
<b>Samedi</b> 14.01.2023	Monthey	09:00	<b>Sortie aux Bains de Saillon - Part. CHF 15.-</b> Départ Avep Monthey 9h00 / Martigny (Cristal) 9h30

## Janvier 2023

<b>Lundi</b> 16.01.2023	Monthey	09:00	<b>Marche : Bisse de Clavau</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 17.01.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Sion	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : la dépendance affective »</b> Avec Pascale Nicod, écrivaine, assist. médicale et interv. dans les écoles
<b>Mercredi</b> 18.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	15:00 – 17:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10
<b>Jeudi</b> 19.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 17:00	<b>Visite Animaux au grand cœur Grimisuat – sur inscription. Part. CHF 5.-</b>
<b>Vendredi</b> 20.01.2023	Monthey	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Peinture sur galets et bricolage sur support en bois. Part CHF 5.-</b> Animé par Graziella et Christelle - avec séance de méditation
<b>Lundi</b> 23.01.2023	Monthey	09:00	<b>Marche : raquettes : Col des Planches</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 24.01.2023	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Cours repas-partage : cuisine italienne – sur inscription. Part. CHF 7.-</b>
<b>Mercredi</b> 25.01.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	10:00 – 11:00	<b>Présentation de l'audit de satisfaction pairs animateurs</b> Animé par Philippe
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier fabrication de bougies avec séance de méditation. Part. CHF 5.-</b> Animé par Christelle
<b>Jeudi</b> 26.01.2023	Sion	14:30 – 17:00	<b>Atelier d'écriture – sur inscription. Accueil dès 14h15</b>
<b>Vendredi</b> 27.01.2023	Monthey	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	10:00 – 11:00	<b>Présentation de l'audit de satisfaction pairs animateurs</b> Animé par Philippe
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
<b>Samedi</b> 28.01.2023	Monthey	12:30	<b>43ème Festival International des Ballons à Château d'Oex. Part. CHF 8.-</b>
<b>Mardi</b> 31.01.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>