

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 2024

Lundi 01.01.2024	-	Journée entière	Féried - Nouvel An
Mercredi 03.01.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier prendre soin de soi et partage sur ses souhaits pour 2024 Part. CHF 3.-
Jeudi 04.01.2024	Sion	14:30 – 17:00	Atelier fabrication de pain maison Part. CHF 4.-
Vendredi 05.01.2024	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 N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Lundi 08.01.2024	-	09:00	Raquettes : Sentier des Mayens à Anzère – 336m de montée – 6,5km Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 09.01.2024	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 10.01.2024	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 11.01.2024	Sion	14:30 – 17:00	Balade aux Iles à Sion Rendez-vous à 14h15 à l'Avep ou 14h30 aux Iles
Vendredi 12.01.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier création d'un luminaire en coque de cacahuètes avec séance de méditation Animé par Christelle. Part. CHF 6.-
Samedi 13.01.2024	Monthey	09:00	Sortie autogérée : visite du Musée Olympique à Lausanne Animée par Isabelle. Part. CHF 9.-
Lundi 15.01.2024	Monthey	09:00	Marche : chemin des planètes à Morgins
Mardi 16.01.2024	Sion	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : gérer ses émotions et cultiver des pensées positives » Avec Julie Dumoulin-Constantin, Psychologue spécialiste en Psychothérapie FSP, Pôle de psychiatrie de l'Hôpital du Valais, CCPP de Sion

Janvier 2024

Mercredi 17.01.2024	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 18.01.2024	Sion	13:30 – 16:30	Cercle de lecture et échanges En coanimation avec Patrick
Vendredi 19.01.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 22.01.2024	-	09:00	Marche : Bois de Finges Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 23.01.2024	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : wok party – sur inscription En coanimation avec Elvio. Part. CHF 7.-
Mercredi 24.01.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier création d'un luminaire en coque de cacahuètes avec séance de méditation Animé par Christelle. Part. CHF 6.-
Jeudi 25.01.2024	Sion	14:30 – 17:00	Préparation du prochain programme d'activités de mai à août
Vendredi 26.01.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier portrait couleur et séance de méditation Animé par Christelle. Part. CHF 4.-
Samedi 27.01.2024	-	10:00	Initiation à l'escalade à la salle Vertic'Halle à Saxon Départ Avep Monthey 10h00 - Martigny (Cristal) 10h30 - Saxon 11h00. Prendre un pique-nique ou possibilité de se restaurer sur place. Part. CHF 10.-
Lundi 29.01.2024	-	09:00	Marche : raquette à Veysonnaz et Coupe du monde FIS Paralympique Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mercredi 31.01.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier cinéma Animé par Patrick. Chacun amène un goûter à partager