

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

Mai 2023

Lundi 01.05.2023	-	Journée entière	Férié - Fête du travail
Mardi 02.05.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'écriture - sur inscription. Accueil dès 14h15
Mercredi 03.05.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Visite et partages avec les résidents de l'EMS les Vergers à Aproz
Jeudi 04.05.2023	Sion	14:00 – 16:30	Balade au bord du Rhône
Vendredi 05.05.2023	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 cartes de vœux pour la Fête des mères. Part. CHF 3.- Animé par Graziella et Christelle
Lundi 08.05.2023	Monthey	10:00 – 17:00	Découverte de l'Arboretum à Aubonne et sortie à Ikea
Mardi 09.05.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
Mercredi 10.05.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société à l'Avep Apportez vos jeux
Jeudi 11.05.2023	Sion	14:00 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 14h00 à la gare de Sion ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
Vendredi 12.05.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 13.05.2023	-	11:00 – 15:00	Grillade festive de l'Avep au Couvert des Amoureux à Lavey. Part. CHF 7.- Sur inscription. Chacun apporte un accompagnement salé ou un dessert
Lundi 15.05.2023	Monthey	09:00	Marche : bisse du Petit Ruisseau à Champex Lac Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30

Mai 2023

Mardi 16.05.2023	-	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. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge
	Sion	18:00	Soirée « Et si on parlait psy : addictions : oser en parler » Avec Héloïse Conti et Justina Dias, intervenantes en addiction
Mercredi 17.05.2023	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. Prendre un linge
Jeudi 18.05.2023	-	Journée entière	Férié - Ascension
Vendredi 19.05.2023	-	Journée entière	Férié - Ascension
Lundi 22.05.2023	Monthey	09:00	Marche autogérée : Crête de Barme – 7km/380m de dénivelé Animé par Elvio
Mardi 23.05.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : crêpes party – sur inscription. Part. CHF 7.-
	Sion	19:30	Psytrialogue « Surmenage : mieux vaut prévenir que guérir » à Sion Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 24.05.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Projection d'un film et goûter canadien Animé par Patrick. Chacun apporte qqch à partager
Jeudi 25.05.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'écriture – sur inscription. Accueil dès 14h15
Vendredi 26.05.2023	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 créations avec des vieux t-shirts. Part. CHF 3.- Animé par Graziella et Christelle. Prendre 2 à 3 t-shirts de couleurs différentes
Samedi 27.05.2023	Monthey	09:00	Sortie autogérée : visite du zoo de Servion et Tropicarium Animée par Isabelle. Part. CHF 11.- adulte et CHF 6.- enfant
Lundi 29.05.2023	-	Journée entière	Férié - Pentecôte
Mardi 30.05.2023	Monthey	18:00	Assemblée Générale de l'Avep à la Maison du Monde à Monthey Sur inscription. L'AG sera suivie d'une agape
Mercredi 31.05.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier peinture sur cadre avec séance de méditation. Part. CHF 5.- Animé par par Graziella et Christelle