

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

Mars 2023

Mercredi 01.03.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Projection d'un film et échanges autour du thème Vote entre 3 films. Goûter canadien : chacun apporte qqch à partager
Jeudi 02.03.2023	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 03.03.2023	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 fabrication de bougies avec séance de méditation. Part. CHF 5.- Animé par Graziella et Christelle
Samedi 04.03.2023	Monthey	10:30	Visite des studios de la RTS à Lausanne. Part. CHF 10.-
Mardi 07.03.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 16:30	Après-midi karaoké animé par Graziella
Mercredi 08.03.2023	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 09.03.2023	Sion	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : cuisine péruvienne – sur inscription. Part. CHF 7.-
Vendredi 10.03.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 13.03.2023	Monthey	10:00	Marche : chantier naval du Vieux Rhône
Mardi 14.03.2023	-	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
Mercredi 15.03.2023	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

Mars 2023			
Jeudi 16.03.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'écriture – sur inscription. Accueil dès 14h15
Vendredi 17.03.2023	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 créatif pâte Fimo. Part. CHF 5.- Animé par Graziella et Christelle - avec séance de méditation
Lundi 20.03.2023	Monthey	09:00	Marche Bisse de Lens Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 21.03.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'écriture – sur inscription. Accueil dès 14h15
	Sion	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : mieux comprendre les schizophrénies » Avec Martina Alves, infirmière spécialiste clinique et Belkacem Bensalah, médecin hospitalier – Pôle de Psychiatrie et Psychothérapie du Centre hospitalier du Valais romand
Mercredi 22.03.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade à Montorge
Jeudi 23.03.2023	Sion	14:30 – 17:00	Atelier musical
Vendredi 24.03.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 25.03.2023	Monthey	10:00	Sortie autogérée : visite des Mines de sel de Bex. Part. CHF 11.-
Lundi 27.03.2023	Monthey	10:00	Marche : les berges du Rhône depuis Lavey les Bains
Mardi 28.03.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : tartare de saumon – sur inscription. Part. CHF 7.- En coanimation avec Christelle
Mercredi 29.03.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier peinture et dessin avec séance de méditation. Part. CHF 3.- Animé par Christelle
Jeudi 30.03.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Lac souterrain de Saint-Léonard. Part. CHF 6.-
Vendredi 31.03.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h