

Monthey

Avenue du Simplon 24b

Sion

Rue de Lausanne 69

024 471 40 18
animation@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch



Merci de prévoir CHF 5.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Inscription souhaitée
pour toutes les activités,
pas nécessaire pour le
café-rencontre (sauf si
1ère visite)

Février 2025

Lundi 03.02.2025	Monthey	09:00	Marche : Mont Vuarat - 8km et 250m de dénivelé Avec Elvio
Mardi 04.02.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine grecque Avec Elvio. Part. CHF 10.-
Mercredi 05.02.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de mai à août
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier composition d'une chanson à l'occasion des 20 ans de l'Avep Avec Graziella et Elvio
Jeudi 06.02.2025	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Vendredi 07.02.2025	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
Lundi 10.02.2025	-	09:00	Marche : Etang de la Revouire à Grimisuat - 7km et 290m de dénivelé Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 11.02.2025	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Mercredi 12.02.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	09:00 – 12:00	Présentation et permanence de l'ORCEP (Observatoire Romand de la Contrainte en Psychiatrie)
	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2,50.- en supplément à la charge de chacun. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h00 sur place
Jeudi 13.02.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : tout en soupe ! Part. CHF 7.-
Vendredi 14.02.2025	Monthey	09:00 – 12:00	Présentation et permanence de l'ORCEP (Observatoire Romand de la Contrainte en Psychiatrie)
	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 15.02.2025	Monthey	14:30	Festival international du film alpin des Diablerets Part. à définir

Février 2025

Lundi 17.02.2025	Monthey	09:00	Marche : Les Dévens aux Mines de sel de Bex - 8,5km et 260m de dénivelé
Mardi 18.02.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier composition d'une chanson à l'occasion des 20 ans de l'Avep Avec Graziella et Elvio
	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : mieux comprendre les TSA - personnes avec un trouble du spectre de l'autisme » Avec Cédric Goedecke, pair praticien en santé mentale (pair artiste professionnel)
Mercredi 19.02.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 20.02.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier 1 : gravure sur verre Avec Heidi. Part. CHF 6.- pour les 2 ateliers
Vendredi 21.02.2025	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 : fabrication de drapeaux tibétains pour les 20 ans de l'Avep Avec Heidi
Samedi 22.02.2025	Sion	11:30	Sortie au restaurant Lung Wah à Sion avec buffet à volonté Part. CHF 18.-. Boissons à la charge des participants
Lundi 24.02.2025	-	09:00	Marche : raquettes - Col des Planches Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. L'Avep fournit les raquettes
Mardi 25.02.2025	Martigny	19:30	Psytrialogue "Bien-être psychique et interactions sociales" Rue de l'Hôtel de Ville 3 à Martigny - sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 26.02.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif n°2 pour les 20 ans de l'Avep : fabrication de fleurs en plastique avec messages Avec Heidi
Jeudi 27.02.2025	Sion	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Vendredi 28.02.2025	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