

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)*

Mai 2025

Jeudi 01.05.2025	Sion	13:30 – 16:30	Répétition de la chanson des 20 ans de l'Avep Avec Graziella
Vendredi 02.05.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 05.05.2025	Monthey	09:00 – 16:30	Création d'une œuvre collective pour les 20 ans de l'Avep Avec Frédéric Fischer peintre et sculpteur. De 9h à 12h et de 13h30 à 16h30
Mardi 06.05.2025	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 07.05.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	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 08.05.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale sur le thème « Pour notre santé mentale, cultivons nos liens »
Vendredi 09.05.2025	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 septembre à décembre
Samedi 10.05.2025	Monthey	09:30	Sortie autogérée au Swiss Vapeur Parc Avec Isabelle. Part. CHF 8.-. Départ Manor Monthey
Lundi 12.05.2025	Monthey	09:00	Marche : les Galeries Defago à Champéry (dénivelé 238m - 6km) Avec Elvio. Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 13.05.2025	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.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : les soins psychiatriques à domicile" Avec Mirsade Qorraj - Fondatrice et directrice du Centre Qorraj & Vania Ribeiro - Infirmière cheffe, responsable des soins au Centre Qorraj
Mercredi 14.05.2025	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.-

Mai 2025

Jeudi 15.05.2025	Sion	13:30 – 16:30	Visite de la Maison de la Nature à Mont Orge sur le thème : « Nature sensible » Avec Louane. Rendez-vous à 13h30 à l'Avep pour y monter à pied ou à 14h30 sur place
Vendredi 16.05.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 19.05.2025	-	09:00	Marche : réserve naturelle depuis Ardon Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 20.05.2025	Sion	19:30	Psytrialogue « Quelles astuces pour mieux vivre sa maladie psychique ? » à Sion (Rue de la Sitterie 2) Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 21.05.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 17:00	Découverte de l'apiculture Avec Lucie Zufferey. Porter un pantalon long et des chaussures montantes et prendre un goûter à partager avec le groupe. Part. CHF 10.-
Jeudi 22.05.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : Mexico et fajitas Part. CHF 10.-
Vendredi 23.05.2025	Monthey	09:00 – 12:00	Préparation d'un Number Cake pour la Fête des 20 ans de l'Avep Avec Stéphy
	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	L'Avep est exceptionnellement fermée l'après-midi
Samedi 24.05.2025	Monthey	11:30	Fête des 20 ans de l'Avep avec repas Part. CHF 10.-
Lundi 26.05.2025	-	09:00	Marche : Crans-Montana Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 27.05.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : choux farcis viande hachée / lentilles et beignets avec crème vanille Avec Elvio. Part CHF 7.-
	Monthey	14:30 – 17:30	Atelier témoignage : bibliothèque vivante Avec Philippe
Mercredi 28.05.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif : fabrication de faux cactus Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Jeudi 29.05.2025	-	Journée entière	Férié - Ascension
Vendredi 30.05.2025	-	Journée entière	Férié - Ascension