

Agenda des activités

Du 01.04.2026 au 30.04.2026

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)

Avril 2026

Mercredi 01.04.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Activité autour du jardin : visite du parcours didactique des Mains Vertes Avec Louane
Jeudi 02.04.2026	Sion	13:30 – 16:30	Balade aux îles
Vendredi 03.04.2026	-	Journée entière	Férié - Vendredi Saint
Lundi 06.04.2026	-	Journée entière	Férié - Lundi de Pâques
Mardi 07.04.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : forêt noire Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
Mercredi 08.04.2026	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 09.04.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : velouté aux légumes, riz casimir et tartelettes au citron Avec Louane. Part CHF 10.-
Vendredi 10.04.2026	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 d'attrape-rêves Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Lundi 13.04.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Ricard Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
Mardi 14.04.2026	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 15.04.2026	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.-

Agenda des activités

Du 01.04.2026 au 30.04.2026

Avril 2026

Jeudi 16.04.2026	Monthe	09:00 – 15:00	Mise sous pli du programme d'activités de mai à août Avec repas – sur inscription
	Sion	14:00 – 16:30	Devenez chevrier le temps d'un après-midi Avec Heidi
Vendredi 17.04.2026	Monthe	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 18.04.2026	Monthe Martigny	09:00	Journée balade à Chamonix (France) Départ Manor Monthe 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. Prendre des euros
Lundi 20.04.2026	Monthe Martigny	09:00	Marche : Champex Lac – Chemin Emile Lovey Départ Manor Monthe 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 21.04.2026	Monthe	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
	Monthe	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : le TDAH, qu'est-ce que c'est ?" Avec Daniela Brustolin, Présidente ASPEDAH Association Suisse romande du Trouble du Déficit d'Attention/Hyperactivité & Directrice Espace Coaching TDAH, Diplômée universitaire TDAH - Fondatrice TDAH EC
Mercredi 22.04.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Visite de l'Arche des Crétillons
Jeudi 23.04.2026	Sion	18:00	Assemblée Générale de l'Avep Un transport est organisé depuis Monthe
Vendredi 24.04.2026	Monthe	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthe	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Lundi 27.04.2026	Monthe	09:00	Marche : les Terrasses du Lavaux - Cully/Epesses/Rivaz 6km et 120m de dénivelé Départ Manor Monthe 9h
Mardi 28.04.2026	Monthe	10:00 – 14:00	Repas partage : poisson, gratin de courgettes et dessert Part. CHF 10.-
Mercredi 29.04.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:15 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h00 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Uvrier
Jeudi 30.04.2026	Sion	14:00 – 16:30	Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative Avec Quentin