

## 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

<b>Mercredi</b> 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
<b>Jeudi</b> 02.04.2026	Sion	13:30 – 16:30	Balade aux Îles
<b>Vendredi</b> 03.04.2026	-	Journée entière	Férié - Vendredi Saint
<b>Lundi</b> 06.04.2026	-	Journée entière	Férié - Lundi de Pâques
<b>Mardi</b> 07.04.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : forêt noire Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
<b>Mercredi</b> 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
<b>Jeudi</b> 09.04.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : velouté aux légumes, riz casimir et tartelettes au citron Avec Louane. Part CHF 10.-
<b>Vendredi</b> 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.-
<b>Lundi</b> 13.04.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Ricard Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
<b>Mardi</b> 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.-
<b>Mercredi</b> 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.-

## Avril 2026

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