

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)

Décembre 2025

Lundi 01.12.2025	Monthey	09:00	Marche : Le Bouveret - Noville
Mercredi 03.12.2025	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 04.12.2025	Monthey	14:00 – 19:00	Portes ouvertes de l'Avep à Monthey
Vendredi 05.12.2025	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 pâtisserie : fabrication de bricelets sucrés pour le Marché de Noël Avec Stéphy
Lundi 08.12.2025	-	Journée entière	Férié - Immaculée Conception
Mardi 09.12.2025	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 10.12.2025	Sion	09:00 – 12:00	L'Avep est exceptionnellement fermée le matin
	Sion	14:00 – 19:00	Stand de l'Avep au Marché de Noël de Sion
Vendredi 12.12.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 13.12.2025	Monthey	09:30	Sortie au Musée d'ethnographie de Genève
Lundi 15.12.2025	Monthey	09:00	Marche : Les Dévens à Bex (143m de dénivelé et 9km) Avec Elvio
Mardi 16.12.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : biscuits de Noël Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : santé mentale des jeunes : comprendre, prévenir, accompagner" Avec Corina Gogalniceanu, responsable du site ciao.ch et de la répondeance Association romande CIAO

Décembre 2025			
Mercredi 17.12.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier peinture à numéros Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Jeudi 18.12.2025	Monthey	09:00 – 14:00	Mise sous pli du prochain programme d'activités - avec repas
	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : charbonnade Avec Isabelle. Part. CHF 12.-
Vendredi 19.12.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 20.12.2025	-	09:30	Visite du Musée Barryland Départ Manor Monthey 9h30 - Martigny (Cristal) 10h00. Part. CHF 15.-
Lundi 22.12.2025	-	09:00	Marche : bisse de Saxon à la Tzoumaz Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 23.12.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : vols au vent aux fruits de mer Avec Elvio. Part. CHF 12.-
Mercredi 24.12.2025	-	Journée entière	Férié - Noël
Jeudi 25.12.2025	-	Journée entière	Férié - Noël
Vendredi 26.12.2025	-	Journée entière	Férié - Noël
Lundi 29.12.2025	-	09:00	Marche : raquettes au Sentier des Mayens à Anzère (336m de montée et 6,5km) Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00. L'Avep fournit les raquettes
Mardi 30.12.2025	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 31.12.2025	-	Journée entière	Férié - Nouvel-An