

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 2026

Lundi 02.02.2026	Monthey	09:00	Marche : raquettes Tour des Mex à Leysin – 5km et 170m de dénivelé positif Départ Manor Monthey 9h00. L'Avep fournit les raquettes
Mercredi 04.02.2026	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 cinéma : projection du film "Un petit truc en plus" Avec Patrick. Chacun apporte quelque chose à partager
Jeudi 05.02.2026	Sion	13:30 – 16:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Vendredi 06.02.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de mai à août
Lundi 09.02.2026	Monthey Martigny	09:00	Marche : Bisse du Guercet depuis Charrat Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 10.02.2026	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.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : agir contre la précarité : rencontre avec la Fondation Chez Paou" Avec Lionel Delalay, membre de la direction, responsable des prestations Fondation Chez Paou
Mercredi 11.02.2026	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 12.02.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : cordon bleu maison, salade, frites et salade d'oranges aux dattes Part. CHF 10.-
Vendredi 13.02.2026	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 : décoration d'un cadre photo et sel coloré Avec Heidi. Apporter un pot de confiture vide. Part. CHF 3.-
Mardi 17.02.2026	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier dessin autour du Zentangle (dessin méditatif) Part. CHF 3.-

Février 2026

Mercredi 18.02.2026	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.-
Jeudi 19.02.2026	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : décoration d'un cadre photo et sel coloré Avec Heidi. Apporter un pot de confiture vide. Part. CHF 3.-
Vendredi 20.02.2026	Monthey	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Lundi 23.02.2026	Monthey	09:00	Marche : Bord du Lac Léman depuis la Tour-de-Peilz Départ Manor Monthey 9h
Mardi 24.02.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : soupe de légumes, gâteau au fromage et dessert Part. CHF 10.-
	Martigny	19:30	L'association Synapsespoir propose : Psytialogue "Le rétablissement : Mythe ou Réalité ?" Maison de la Visitation à Martigny - info et inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 25.02.2026	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 26.02.2026	Sion	15:00 – 17:00	Loto et partages avec les résidents de l'EMS les Vergers à Aproz
Vendredi 27.02.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société et quiz N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Samedi 28.02.2026	Monthey	08:00	Course internationale de chiens de traîneaux au Col des Mosses Départ Manor Monthey 8h