

Agenda des activités

Du 01.02.2026 au 28.02.2026

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)

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 Guerchet 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 | Monthei | Journée entière | L'Avep est exceptionnellement fermée |
| Lundi 23.02.2026 | Monthei | 09:00 | Marche : Bord du Lac Léman depuis la Tour-de-Peilz Départ Manor Monthei 9h |
| Mardi 24.02.2026 | Monthei | 10:00 – 14:00 | Repas partage : soupe de légumes, gâteau au fromage et dessert Part. CHF 10.- |
| | Martigny | 19:30 | L'association Synapsespoir propose : Psytrialogue "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 | Monthei | 09:00 – 17:00 | Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h |
| | Monthei | 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 | Monthei | 08:00 | Course internationale de chiens de traîneaux au Col des Mosses Départ Manor Monthei 8h |