

Monthe 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)

Janvier 2026

Jeudi 01.01.2026	-	Journée entière	Férié – Nouvel An
Vendredi 02.01.2026	-	Journée entière	Férié – Nouvel An
Lundi 05.01.2026	Monthe	09:00	Marche : Saint-Gingolph – Le Bouveret par la Châtaigneraie – 5km et 190m de dénivelé positif Départ Manor Monthe 9h. Prévoir CHF 4.40.- pour le train
Mardi 06.01.2026	Monthe	14:00 – 16:00	Atelier : prendre soin de soi et de son visage avec des produits du quotidien Part. CHF 4.-
Mercredi 07.01.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif : création et dessins de mandalas Avec Louane. Part. CHF 3.-
Jeudi 08.01.2026	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : fabrication d'un tableau photos des pairs animateurs pour l'Avep Avec Heidi et Louane
Vendredi 09.01.2026	Monthe	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 12.01.2026	Monthe	09:00	Marche : raquettes - les Portes de Culet – Châtel (France) Départ Manor Monthe 9h. Prévoir 10€ pour la télécabine. L'Avep fournit les raquettes
Mardi 13.01.2026	Monthe	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 14.01.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif : fabrication de porte-bonheur en argile blanche Avec Louane. Part. CHF 4.-
Jeudi 15.01.2026	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : fabrication de masques de carnaval Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Vendredi 16.01.2026	Monthe	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthe	13:45 – 17:00	Atelier créatif : pyrogravure sur bois Avec Graziella. Part. CHF 5.-
Samedi 17.01.2026	Monthe	08:30	Sortie au Papiliorama Départ Manor Monthe 8h30. Part. CHF 12.-

Janvier 2026

Lundi 19.01.2026	Monthei Martigny	09:00	Marche : chemin des Vignes à Martigny - 210m de dénivelé et 7km Départ Manor Monthei 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 20.01.2026	Monthei	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : gâteau à la lime Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : affectivité, intimité, sexualité... que de diversités !" Avec Edith Schupbach, éducatrice en santé sexuelle, Centre SIPE Sion
Mercredi 21.01.2026	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 22.01.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : cuisine thaïlandaise Avec Louane. Part CHF 10.-
Vendredi 23.01.2026	Monthei	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthei	13:45 – 17:00	Atelier créatif : fabrication de masques de carnaval Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Lundi 26.01.2026	Monthei Martigny Sion	09:00	Marche : Sentier raquettes à Cleuson – 5km et 185m de dénivelé positif Départ Manor Monthei 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare). L'Avep fournit les raquettes
Mardi 27.01.2026	Monthei	10:00 – 14:00	Repas partage : pot au feu et dessert Part. CHF 10.-
Mercredi 28.01.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Atelier d'écriture
Jeudi 29.01.2026	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
Vendredi 30.01.2026	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 N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Samedi 31.01.2026	Sion	09:30	Journée bowling (2 parties) et pizza au Bowland de Martigny Départ Sion 9h30 (Gare) - Martigny (Cristal) 10h00. Part. CHF 20.-