

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)

Mai 2026

Vendredi 01.05.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:30 – 16:00	Balade douce dans les environs de l'Avep
Lundi 04.05.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Venthône Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
Mardi 05.05.2026	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.-
Mercredi 06.05.2026	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 07.05.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de septembre à décembre
	Sion	14:00 – 16:00	Atelier d'écriture : préparation de la bibliothèque vivante 1/2
Vendredi 08.05.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 09.05.2026	Monthey	09:00	Fête de la tulipe à Morges et visite du Château de Vullierens Part. CHF 10.-
Lundi 11.05.2026	Monthey	09:00	Marche : Sentier de Provence à Ollon – 4,2km et 269m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 12.05.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Atelier d'écriture : préparation de la bibliothèque vivante 1/2
Mercredi 13.05.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif autogéré : peinture à numéros Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Jeudi 14.05.2026	-	Journée entière	Férié - Ascension
Vendredi 15.05.2026	-	Journée entière	Férié - Ascension
Lundi 18.05.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Lac bleu d'Arolla – 314m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)

Mai 2026

Mardi 19.05.2026	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier pâtisserie : tartelettes aux fraises Avec Stéphy. Part. CHF 5.-
	Sion	19:30	Synapsespoir propose une rencontre Psytrialogue sur le thème "Le Soutien des Proches au quotidien" Notre Dame du Silence à Sion. Inscription pas nécessaire. Info complémentaire : Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 20.05.2026	Sion	14:00 – 16:00	Sortie autogérée : visite guidée de l'exposition à la Maison de la Nature : « A poils ! » Avec Heidi. Rendez-vous uniquement sur place à 13h45
Jeudi 21.05.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:45 – 16:30	Découverte, approche et balade des poneys Avec Heidi
Vendredi 22.05.2026	Monthey	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Lundi 25.05.2026	-	Journée entière	Férié - Pentecôte
Mardi 26.05.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : plancha de viandes et légumes Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : découvrir le Shiatsu" Avec Alma - Association La Main d'Appui, Rahel Delaloye et Annelise Zufferey, Thérapeutes praticiennes Shiatsu diplômées
Mercredi 27.05.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : gaspacho, lasagnes aux légumes et salade de fruits Avec Louane. Part. CHF 10.-
Jeudi 28.05.2026	Sion	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Vendredi 29.05.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de septembre à décembre De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Samedi 30.05.2026	Sion	11:15 – 14:15	Repas sous forme de buffet au restaurant Le Magnolia à Sion Part. CHF 20.-. Rendez-vous 11h15 à l'Avep à Sion