

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)

Mars 2026

Lundi 02.03.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : sentier raquettes Pra da Dzeu à Nendaz – 5km et 224m de dénivelé positif Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare). L'Avep fournit les raquettes
Mardi 03.03.2026	Monthey	13:45 – 16:30	Visite de l'usine Satom Départ Manor Monthey 13h45
Mercredi 04.03.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Atelier cinéma : projection du film "Alibi.com" Avec Patrick. Chacun apporte quelque chose à partager
Jeudi 05.03.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : menu indien Part. CHF 10.-
Vendredi 06.03.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 07.03.2026	Monthey Martigny	09:30	Salon santé et bien-être au CERM à Martigny Départ Manor Monthey 9h30 - Martigny (Cristal) 10h00. Part. CHF 5.-. Prendre un pique-nique ou restauration sur place
Lundi 09.03.2026	Monthey	09:00	Marche : bord du Rhône depuis Massongex Départ Manor Monthey 9h
Mardi 10.03.2026	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 11.03.2026	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
Vendredi 13.03.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 16.03.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse Vieux à Nendaz Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
Mardi 17.03.2026	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella

Mars 2026			
Mercredi 18.03.2026	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 19.03.2026	-	Journée entière	Férié - St-Joseph
Vendredi 20.03.2026	Monthey	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Lundi 23.03.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Salins Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 24.03.2026	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : mieux comprendre le trouble de la personnalité borderline" Avec Julie Dumoulin, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, Pôle de Psychiatrie de l'Hôpital du Valais, CCPP de Sion
Mercredi 25.03.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif sur le thème de la nature avec Louane. Part. CHF 4.-
Jeudi 26.03.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : la salée de Val-d'Illiez Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
Vendredi 27.03.2026	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 N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Samedi 28.03.2026	Monthey	12:00	Visite des studios de la RTS à Genève Départ Manor Monthey. Part. CHF 10.-
Lundi 30.03.2026	Monthey	09:00	Marche : Le Mont Pèlerin Départ Manor Monthey 9h
Mardi 31.03.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : soupe, arancini et dessert Part. CHF 10.-