

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)

Décembre 2026

Mardi 01.12.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 02.12.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : fabrication de caramels et sablés pour le Marché de Noël Avec Stéphy
Jeudi 03.12.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : décor aquatique Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Vendredi 04.12.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : fabrication de caramels et sablés pour le Marché de Noël Avec Stéphy
Samedi 05.12.2026	Monthey	19:30	Emission 52 Minutes en direct du Crochetan à Monthey Infos et inscription auprès de l'Avep
Lundi 07.12.2026	Monthey	09:00	Marche : balade au bord du lac à Morges Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 08.12.2026	-	Journée entière	Férié - Immaculée Conception
Mercredi 09.12.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : festival de soupes, fromage et dessert maison Part. CHF 10.-
Jeudi 10.12.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h15 à l'Avep à Sion ou à 14h30 sur place
Vendredi 11.12.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier créatif : décor aquatique Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Lundi 14.12.2026	Monthey Martigny	09:00	Marche : bisse du Levron Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30

Décembre 2026			
Mardi 15.12.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : handicap psychique : quels sont mes droits ?" Avec Marc Morel, responsable du pôle juridique et membre du collège de direction – Association romande Pro Mente Sana
Mercredi 16.12.2026	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 17.12.2026	Monthey	09:00 – 15:00	Mise sous pli du programme d'activités de janvier à avril Avec repas – sur inscription
	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Atelier créatif : plastique dingue Avec Louane. Part. CHF 4.-
Vendredi 18.12.2026	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 19.12.2026	Sion	08:30	Visite de la Maison Cailler à Broc Départ Avep Sion 8h30 - Martigny (Cristal) 9h00 - Avep Monthey 09h30. Part. CHF 8.-
Lundi 21.12.2026	Monthey Martigny	09:00	Marche : Sentier des Sens, La Tzoumaz Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 22.12.2026	Monthey	15:00 – 21:00	Stand de l'Avep au Marché de Noël de Monthey
Mercredi 23.12.2026	Sion	14:00 – 17:00	Sortie au marché de Noël de Sion
Jeudi 24.12.2026	-	Journée entière	Férié - Noël
Vendredi 25.12.2026	-	Journée entière	Férié - Noël
Lundi 28.12.2026	-	Journée entière	Férié - Noël
Mardi 29.12.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : viandes et légumes à la plancha Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
Mercredi 30.12.2026	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi karaoké Avec Graziella
Jeudi 31.12.2026	-	Journée entière	Férié - Nouvel An