

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)

Novembre 2026

Lundi 02.11.2026	Monthey	09:00	Marche : Circuit de Prantin aux Pléiades – 5,3km et 240m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 03.11.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 04.11.2026	Sion	14:00 – 15:30	Visite guidée découverte et interactive au Musée de la Nature à Sion Part. CHF 3.-
Jeudi 05.11.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Atelier fabrication de pain maison : craquelin (origine belge) Avec Heidi. Prendre son contenant. Part. CHF 3.-
Vendredi 06.11.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:30 – 17:00	Atelier collectif de l'ORCEP : créer un abécédaire de la contrainte en psychiatrie Sur inscription – ouvert à toutes et tous
Samedi 07.11.2026	Monthey Martigny	09:00	Visite du Musée Barryland Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. Part. CHF 15.-
Lundi 09.11.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bois de Finges Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 10.11.2026	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.-
Mercredi 11.11.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : soupe à la courge, quiche lorraine et strudel aux pommes Part. CHF 10.-
Jeudi 12.11.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Atelier pâtisserie : tarte alsacienne Avec Stéphy. Prendre son contenant. Part. CHF 5.-
Vendredi 13.11.2026	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 16.11.2026	Monthey Martigny	09:00	Marche : Bisse des Ravines à Bruson Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30

Novembre 2026			
Mardi 17.11.2026	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier pâtisserie : tarte alsacienne Avec Stéphy. Prendre son contenant. Part. CHF 5.-
Mercredi 18.11.2026	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 19.11.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Sortie bowling à Conthey Part. CHF 5.-
Vendredi 20.11.2026	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 fabrication de pain maison : craquelin (origine belge) Avec Heidi. Prendre son contenant. Part. CHF 3.-
Samedi 21.11.2026	Sion	11:00 – 14:00	Sortie au restaurant Wok Royal à Sierre avec buffet à volonté Départ Avep Sion 11h00. Part. CHF 25.-. Boissons à la charge des participants
Lundi 23.11.2026	Monthey	09:00	Sortie autogérée : Foire aux oignons à Berne Avec Isabelle. Départ Manor Monthey 9h00. Possibilité de se restaurer sur place
Mardi 24.11.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : soupe à la courge, fromage, crumble pommes-poires Part. CHF 10.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : hormones, périménopause et ménopause : mieux comprendre pour mieux vivre" Avec Pauline Bodenmann Gobin, Médecin adjointe, Service obstétrique, Hôpital de Sion
Mercredi 25.11.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier cinéma : projection film à définir Avec Patrick. Chacun apporte quelque chose à partager
Jeudi 26.11.2026	Sion	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Vendredi 27.11.2026	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
Lundi 30.11.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Clavau Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00