

Monthey
Rte Martoret 31a

Sion
Rue de Lausanne 69

024 471 40 18
animation@avep-vs.ch
www.avep-vs.ch



Merci de prévoir CHF 4.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les
informations pratiques
sur notre site web

Avril 2024

Lundi 01.04.2024	-	Journée entière	Férié - Lundi de Pâques
Mardi 02.04.2024	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : blanquette de veau – sur inscription Part. CHF 7.-
Mercredi 03.04.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'écriture – sur inscription. Accueil dès 14h15
Jeudi 04.04.2024	Sion	10:30 – 14:30	Marche : bisse du Mont d'Orge et bisse du Siphon
Vendredi 05.04.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 08.04.2024	Monthey	09:00	Marche le long de la Sarine à Château d'Oex
Mardi 09.04.2024	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Mercredi 10.04.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 11.04.2024	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : sucré-salé surprise – sur inscription En coanimation avec Heidi et Elvio. Part. CHF 7.-
Vendredi 12.04.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 13.04.2024	Monthey	09:00	Visite de Fribourg avec le petit train touristique Part. CHF 10.-
Lundi 15.04.2024	-	09:00	Marche : balade à Ardon dans les vergers et le long du canal Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 16.04.2024	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : découvrir l'autohypnose » Avec Lucia Iaia, infirmière en psychiatrie et Dr Gustavo Goldemberg, médecin psychiatre
Mercredi 17.04.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-

Avril 2024

Jeudi 18.04.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Mise sous pli du programme d'activités Avec repas - sur inscription
	Sion	13:45 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
Vendredi 19.04.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 20.04.2024	Monthey	09:30	Sortie autogérée : Chaplin's World à Corsier-sur-Vevey Animée par Isabelle. Part. CHF 16.-
Lundi 22.04.2024	-	09:00	Marche autogérée : Le Tour du Roc Blanc – Ravoire Charavex (437m de dénivelé - 5,3km - 3h) Animée par Elvio. Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mercredi 24.04.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Création de support avec des rouleaux de papier toilette avec séance de méditation Animé par Christelle. Chacun apporte 15 rouleaux. Part. CHF 3.-
	Sion	14:30 – 17:00	Visite de l'exposition « Sommets » d'Alfred Rehous à Savièse
Vendredi 26.04.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la danse country Animée par Heidi
Lundi 29.04.2024	Monthey	10:00	Marche : Saint-Triphon et visite du jardin botanique