

**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

## Décembre 2023

<b>Vendredi</b> 01.12.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier cartes de vœux . Part. CHF 3.-</b> Animé par Graziella et Christelle
<b>Mardi</b> 05.12.2023	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : gambas à l'ail – sur inscription. Part. CHF 7.-</b> En coanimation avec Isabelle
<b>Mercredi</b> 06.12.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	15:00 – 17:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge
<b>Jeudi</b> 07.12.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:45 – 16:00	<b>Badminton aux Iles à Sion. Part. CHF 6.- pour la location de la raquette</b>
<b>Vendredi</b> 08.12.2023	-	Journée entière	<b>Férié – Immaculée Conception</b>
<b>Samedi</b> 09.12.2023	-	17:00	<b>Sortie autogérée : Festival Lumina à Saint-Maurice</b> Animée par Isabelle. Rdv Gare de Saint-Maurice à 17h. Prendre un pique-nique ou possibilité de se restaurer sur place
<b>Lundi</b> 11.12.2023	Monthey	09:00	<b>Marche : Chemin de l'Aiguille à Champoussin – dénivelé 270m – 7km</b>
<b>Mardi</b> 12.12.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	15:00 – 17:00	<b>Après-midi karaoké</b> Animé par Graziella
<b>Mercredi</b> 13.12.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
<b>Jeudi</b> 14.12.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Mise sous pli du programme d'activités</b> Avec repas - sur inscription
	Sion	14:30 – 17:00	<b>Visite du Musée de la nature sur le thème : l'homme et la nature en Valais. Part. CHF 5.-</b>
<b>Vendredi</b> 15.12.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier fabrication vase en ciment. Part. CHF 3.-</b> Animé par Graziella

Décembre 2023			
<b>Samedi</b> 16.12.2023	Monthey	09:30	<b>Marché de Noël à Montreux</b> Prendre un pique-nique ou possibilité de se restaurer sur place
<b>Lundi</b> 18.12.2023	-	09:00	<b>Marche : Bisse du Milieu</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 19.12.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : dramathérapie : là où la créativité remplace les mots et pense les maux »</b> Avec Tania Coulon, dramathérapeute
<b>Mercredi</b> 20.12.2023	Sion	13:30 – 19:30	<b>Stand Avep au Marché de Noël de Sion</b>
<b>Jeudi</b> 21.12.2023	Sion	14:00 – 17:00	<b>Après-midi karaoké</b> Animé par Graziella
<b>Vendredi</b> 22.12.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier fabrication vase en ciment. Part. CHF 3.-</b> Animé par Graziella
<b>Lundi</b> 25.12.2023	-	Journée entière	<b>Férié - Noël</b>
<b>Mardi</b> 26.12.2023	-	Journée entière	<b>Férié - Noël</b>
<b>Mercredi</b> 27.12.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier fabrication de cartes de vœux avec séance de méditation. Part. CHF 3.-</b> Animé par Christelle
<b>Jeudi</b> 28.12.2023	Sion	14:30 – 17:00	<b>Atelier fabrication d'un gommage maison. Part. CHF 5.-</b>
<b>Vendredi</b> 29.12.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h