

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)

Janvier 2025

Mercredi 01.01.2025	-	Journée entière	Férié - Nouvel An
Jeudi 02.01.2025	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : fabrication de drapeaux tibétains pour les 20 ans de l'Avep Avec Heidi
Vendredi 03.01.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 06.01.2025	-	09:00	Marche : Saxon le Torrent des Croix - 9km et 200m dénivelé Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 07.01.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine irakienne à l'agneau Avec Elvio. Part. CHF 10.-
Mercredi 08.01.2025	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
Jeudi 09.01.2025	Sion	14:00 – 16:30	Atelier d'écriture sur le thème des 20 ans de l'Avep "l'Avep pour moi c'est..."
Vendredi 10.01.2025	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 : fabrication de drapeaux tibétains pour les 20 ans de l'Avep Avec Heidi
Lundi 13.01.2025	Monthey	09:00	Marche : les hauts d'Yverne - 7km et 280m dénivelé Avec Elvio
Mardi 14.01.2025	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 15.01.2025	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 16.01.2025	Sion	14:00 – 16:30	Atelier : création du groupe de présentation de l'Avep aux partenaires Infos et inscription auprès de l'Avep

Janvier 2025

Vendredi 17.01.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier d'écriture sur le thème des 20 ans de l'Avep "l'Avep pour moi c'est..."
Samedi 18.01.2025	Monthey	09:00	Sortie autogérée à Aquatis à Lausanne Avec Isabelle. Part. 15.-
Lundi 20.01.2025	-	09:00	Marche : Lacs de la Brèche et de la Corne Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 21.01.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier composition d'une chanson à l'occasion des 20 ans de l'Avep Avec Graziella et Elvio
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : le trouble de stress post-traumatique" avec Sylvie Isenring, médecin adjointe, Service de psychiatrie du Bas Valais – Hôpital du Valais - Centre Hospitalier du Valais Romand, Centre de Compétences en Psychiatrie et Psychothérapie (CCPP)
Mercredi 22.01.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier composition d'une chanson à l'occasion des 20 ans de l'Avep Avec Graziella et Elvio
Jeudi 23.01.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : moules à la vinaigrette et gambas à l'ail Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
Vendredi 24.01.2025	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 25.01.2025	Monthey	10:00	45ème Festival international de ballons à Château-d'Oex Part. CHF 8.-. Prendre son pique-nique ou possibilité de se restaurer sur place
Lundi 27.01.2025	Monthey	09:00	Marche : raquettes - Les Crosets - Crettex-Bornex - 4,9km et 230m de dénivelé L'Avep fournit les raquettes
Mercredi 29.01.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif n°1 pour les 20 ans de l'Avep : fabrication de fleurs en plastique avec messages Avec Heidi. Apportez trois bouteilles de 1,5 l et deux petites de 0,5 dl
Jeudi 30.01.2025	Sion	15:00 – 17:00	Visite et karaoké avec les résidents de l'EMS d'Aproz Rendez-vous à 14h30 à l'Avep ou à 15h00 sur place. Chacun prend un goûter à partager avec tous
Vendredi 31.01.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h