

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)*

Mars 2025

Lundi 03.03.2025	Monthey	09:00	Marche autogérée : aux alentours de Monthey Avec Elvio
Mardi 04.03.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine japonaise Avec Elvio. Part. CHF 10.-
Mercredi 05.03.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Balade des chiens de la SPA d'Ardon Rdv à 14h00 à l'Avep ou à 14h30 sur place
Jeudi 06.03.2025	Sion	14:30 – 17:00	Balade aux îles
Vendredi 07.03.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 10.03.2025	Monthey	09:00	Marche : Ermitage de la Madeleine à Fribourg
Mardi 11.03.2025	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 12.03.2025	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 13.03.2025	Monthey Sion	10:00 – 15:00	Rencontre avec les membres de Monthey (à Monthey) et repas Avec répétition de la chanson des 20 ans de l'Avep avec Graziella et Elvio. Part. CHF 7.-
Vendredi 14.03.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 15.03.2025	-	Journée entière	Journées de la schizophrénie du 15 au 22 mars
	Monthey	10:00	Musée du vitrail à Romont Part. CHF 6.-
Lundi 17.03.2025	-	09:00	Marche : Géronde à Sierre Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00

Mars 2025

Mardi 18.03.2025	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : mieux comprendre la schizophrénie" (dans le cadre des journées de la schizophrénie) Avec Agathe Greiser-Evain, Médecin adjointe, Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand, Pôle de Psychiatrie et Psychothérapie, Service de psychiatrie et psychothérapie communautaire, Centre de Compétences en Psychiatrie et Psychothérapie (CCPP)
Mercredi 19.03.2025	-	Journée entière	Férié - St-Joseph
Jeudi 20.03.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier 2 : gravure sur verre Avec Heidi. Part. CHF 6.- pour les 2 ateliers
Vendredi 21.03.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 22.03.2025	Monthey	09:00	Sortie autogérée : raquettes au Mont-Chevreuil Avec Isabelle. L'Avep fournit les raquettes
Lundi 24.03.2025	Monthey	09:00	Marche : Cantine de They à Morgins
Mardi 25.03.2025	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier d'écriture sur le thème des 20 ans de l'Avep "l'Avep pour moi c'est..."
Mercredi 26.03.2025	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 27.03.2025	Sion	14:00 – 17:00	Atelier cinéma : projection du documentaire "La sagesse de la pieuvre" Avec Patrick. Chacun apporte quelque chose à partager
Vendredi 28.03.2025	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
Lundi 31.03.2025	-	09:00	Marche : Salvan - Les Marécottes - 7km et 261m de dénivelé Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30