

Novembre 2022

*Merci de prévoir CHF 4.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties*

Mardi	01	Férié Toussaint		
Mercredi	02	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			15:00 – 17:00	Initiation au théâtre d'improvisation en coanimation avec un membre - part. CHF 5.-
Jeudi	03	Sion	13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »
Vendredi	04	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Samedi	05	Lieux à définir	Horaires à définir	Nuit des musées – départ dans l'après-midi – programme dévoilé en octobre - sur inscription
Lundi	07	Monthey	14:00	Sortie autogérée à Barryland Martigny - part. CHF 6.-
Mardi	08	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – prendre un tapis – sur inscription préalable - part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	09	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société en coanimation avec un membre (vos jeux de société sont les bienvenus)
Jeudi	10	Sion	10:00 – 14:00	Cours repas-partage: délices de novembre - part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	18:30 – 20:00	Café-rencontre et permanence d'accueil et d'information sur le thème du burnout
Vendredi	11	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce

Novembre 2022

Lundi	14	Monthey	9:00 – 12:00 13:30 – 16:30	Cours 1 atelier créatif : projet artistique avec la HETS - part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription
Mardi	15	Monthey	9:00 – 12:00 13:30 – 16:30	Cours 2 atelier créatif : projet artistique avec la HETS - part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription
			15:00 – 16:00	Permanence à la Buvette de l'Hôpital de Malévoz
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Les bienfaits de l'écriture » avec Emmanuelle Ryser, écrivaine, auteure, animatrice d'ateliers d'écriture, ex-journaliste
Mercredi	16	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – sur inscription préalable - part. CHF 4.-
Jeudi	17	Sion	14:30 – 17:00	Visite d'Emmaüs Valais à Sion: découvrir la Communauté Emmaüs et les possibilités de bénévolat – part. CHF 5.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	18	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation de la crèche Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / préparation de la crèche Balade douce
Samedi	19	Monthey	9:00	Sortie aux Bains de Lavey – part. CHF 15.- sur inscription – possibilité de pique-niquer après les bains à l'Avep
Lundi	21	Monthey	9:00 – 12:00 13:30 – 16:30	Cours 3 atelier créatif : projet artistique avec la HETS - part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription
Mardi	22	Monthey	9:00 – 12:00 13:30 – 16:30	Cours 4 atelier créatif : projet artistique avec la HETS - part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	23	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier collage sur le thème « Tu n'as pas à te justifier » en collaboration avec des étudiantes HES et une artiste – Part. CHF 3.-
Jeudi	24	Sion	17:30	Sortie bowling & pizza au bowling des Rottes de Conthey – part. CHF 11.- sur inscription <i>Attention pas de permanence à l'Avep de 17h à 18h30</i>
Vendredi	25	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation de la crèche Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / préparation de la crèche Balade douce
Lundi	28	Monthey Martigny Sion	10:00 10:30 11:00	Marche : Bisse de Lentine - prendre un pique-nique
Mardi	29	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	30	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier pâte à sel en coanimation avec une membre (avec séance de méditation) - part. CHF 2.-