

## Décembre 2022

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

Jeudi	01	Sion	12:00 – 14:00	Repas commun au Verso l'Alto – part. CHF 3.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »
Vendredi	02	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Samedi	03	Monthey	13:00	Musée de la Main à Lausanne – Expo « Intelligence artificielle » - sur inscription (entrée gratuite le 1 <sup>er</sup> samedi du mois)
Lundi	05	Monthey	9:00	Marche ou sortie raquettes : Mont-Pèlerin (7km - 2h30 – 300m de dénivelé) - prendre un pique-nique
Mardi	06	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier biscuits de Noël - part. CHF 4.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	07	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade : Chemin des crèches à Sion et Marché de Noël
Jeudi	08	<b>Férié – Immaculée Conception</b>		
Vendredi	09	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	12	Martigny	14:30 – 16:30	Atelier créatif en coanimation avec deux membres – part. CHF 5.- sur inscription
Mardi	13	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
			18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Mieux comprendre le trouble de la personnalité borderline » avec Julie Dumoulin, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, Pôle de Psychiatrie de l'Hôpital du Valais, CCPP de Sion

# Décembre 2022

Mercredi	14	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	15	Sion	14:30 – 17:00	Atelier fabrication de cartes de vœux en coanimation avec une membre (et séance de méditation) - part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	16	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités
Samedi	17	Monthey Martigny Saxon	10:00 10:30 11:00	Initiation à l'escalade (type bloc, hauteur maximum 3 mètres) à Saxon - prendre un pique-nique - part. CHF 15.- pour l'entrée et la location du matériel – sur inscription
Lundi	19	Monthey	10:00	Raquettes : Bisse de Champex - prendre un pique-nique
Mardi	20	Monthey	16:00 – 21:00	Stand de l'Avep au Super Noël - traditionnel Marché de Noël à Monthey <i>Attention pas de permanence à la Buvette de Malévoz de 15h à 16h ni à l'Avep de 17h à 18h30 – Venez nous rendre visite au Marché de Noël !</i>
Mercredi	21	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	22	Sion	14:30 – 17:00	Atelier biscuits de Noël - part. CHF 4.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	23	<b>Noël – Avep fermée</b>		
Lundi	26	<b>Noël – Avep fermée</b>		
Mardi	27	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : fêtons ensemble la fin de l'année ! - part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	28	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Fêtons ensemble la fin de l'année autour d'un goûter !
Jeudi	29	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'écoute musicale
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	30	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce