



Programme sous réserve de l'évolution des prescriptions liées au covid-19

Agenda chronologique des activités Janvier 2022

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

Dimanche	02		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	03	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche : raquettes au Col des Planches - prendre un pique-nique
Mardi	04	Monthey	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : faire du tri dans sa maison et dans ses affaires
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	05	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Sortie bowling des Rottes à Conthey. Part. CHF 7.-
Jeudi	06	Sion	14:30 – 17:00	Cours : apprendre à m'affirmer au quotidien - Module 1 (sur inscription) - Part. CHF 3.-
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
		Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »
Vendredi	07	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Samedi	08	Monthey	9:30	Sortie ski aux Giettes (gratuit), prévoir son matériel ou raquettes prêtées par l'AVEP – prendre un pique-nique
Lundi	10	Monthey Martigny Sion	10:00 10:30 11:00	Marche : bisse de Vex - prendre un pique-nique
Mardi	11	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – prendre un tapis – sur inscription préalable
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	12	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	13	Sion	14:30 – 17:00	Atelier peinture-dessin en coanimation avec un membre (avec séance de méditation). Aucun besoin de savoir dessiner pour s'exprimer !
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous

Janvier 2022

Vendredi	14	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Lundi	17	Monthey	10:00	Marche : raquettes à Val d'Illiez-Champoussin - prendre un pique-nique
Mardi	18	Monthey	15:00 – 16:00	Permanence à la Buvette de l'Hôpital de Malévoz
			14:30 – 17:00	Café-partage broderies en point de croix en coanimation avec des membres - Part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
			18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Partir à la découverte de la sophrologie » avec Isabel Favre, sophrologue Master spécialiste
Mercredi	19	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier d'écoute musicale
Jeudi	20	Sion	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – prendre un tapis – sur inscription préalable
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Vendredi	21	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Samedi	22	Monthey	10:00	Festival international des Ballons à Château d'Oex – Part. CHF 10.-
Lundi	24	Monthey	10:00	Marche : Bois noir - bord du Rhône depuis Evionnaz direction Saint-Maurice - prendre un pique-nique
Mardi	25	Monthey	13:30 – 17:00	Exposition Van Gogh Alive à Lausanne - Part. CHF 7.-
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	26	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon
Jeudi	27	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : comment puis-je bien débuter l'année 2022 ?
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
	Monthey	18:00	Atelier citoyen : « C'est quoi être proche(s) ? » avec l'Association proches aidants Valais - Bienvenue à toutes et tous -	
Vendredi	28	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Lundi	31	Monthey	10:00	Marche : raquettes à Thyon, tour des Collons (2h30 et 220m de dénivelé positif) - prendre un pique-nique
		Martigny	10:30	
		Sion	11:00	