

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 4.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les
informations pratiques
sur notre site web

Octobre 2024

Mercredi 02.10.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier 2 : Initiation à la pyrogravure (suite et gravure) Avec Heidi. Part. CHF 6.- pour les 2 ateliers
Jeudi 03.10.2024	Sion	13:30 – 16:30	Atelier musical et d'écoute musicale Amenez vos instruments et vos idées d'artistes à écouter
Vendredi 04.10.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 07.10.2024	-	09:00	Marche : bisse de Bitaila et bisse de Sion Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 08.10.2024	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Mercredi 09.10.2024	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
Jeudi 10.10.2024	Monthey Sion	Journée entière	Journée Mondiale de la Santé Mentale en Valais Programme à venir
	-	18:00 – 20:30	Journée Mondiale de la Santé Mentale à Lausanne Stands d'information et atelier participatif suivis d'une conférence "le stress? Parlons-en! Des ressources pour mieux le comprendre et le gérer". Sur inscription auprès de l'Avep. Départ Avep Monthey 16h30
Vendredi 11.10.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 12.10.2024	Sion	09:00	Marche : Chemin des Planètes à St-Luc Part. CHF 12.- pour le funiculaire. Départ depuis Sion uniquement
Lundi 14.10.2024	-	09:00	Marche autogérée : barrage de Tseuzier Avec Isabelle. Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 15.10.2024	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : la chasse – sur inscription Avec Elvio. Part. CHF 12.-
	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : mieux comprendre les TSA - personnes avec un trouble du spectre de l'autisme » Avec Cédric Goedecke, pair praticien en santé mentale (pair autiste professionnel)

Octobre 2024

Mercredi 16.10.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
Jeudi 17.10.2024	Sion	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture – sur inscription
Vendredi 18.10.2024	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 21.10.2024	Monthey	09:30 – 16:30	Cours atelier créatif : projet artistique danse-théâtre avec la HETS – sur inscription De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Part. CHF 12.- pour les 3 ateliers
Mardi 22.10.2024	Monthey	09:30 – 16:30	Cours atelier créatif : projet artistique danse-théâtre avec la HETS – sur inscription De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Part. CHF 12.- pour les 3 ateliers
Mercredi 23.10.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 15:30	Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative Avec Quentin
Jeudi 24.10.2024	Sion	Journée entière	L'Avep sera exceptionnellement fermée
Vendredi 25.10.2024	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
Samedi 26.10.2024	-	10:00	Sortie autogérée : balade de St-Maurice à Vérossaz et descente à St-Maurice avec visite de la Grottes aux Fées Avec Isabelle. Part CHF 5.-. Rendez-vous à St-Maurice
Lundi 28.10.2024	Monthey	09:30 – 16:30	Cours atelier créatif : projet artistique danse-théâtre avec la HETS – sur inscription De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30. Part. CHF 12.- pour les 3 ateliers
Mardi 29.10.2024	Monthey	14:30 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 30.10.2024	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Visite guidée du Musée d'Art du Valais Sur inscription
Jeudi 31.10.2024	Sion	14:00 – 17:00	Atelier cinéma. Chacun apporte quelque chose à partager Avec Patrick