

## 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

## Septembre 2024

<b>Lundi</b> 02.09.2024	Monthey	09:00	<b>Marche autogérée : Lac de Taney</b> Avec Isabelle
<b>Mardi</b> 03.09.2024	Monthey	13:30 – 16:30	<b>Groupe de présentation de l'Avep aux partenaires</b> Infos et inscription auprès de l'Avep
<b>Mercredi</b> 04.09.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier 1 : initiation à la pyrogravure (préparatifs des motifs)</b> Avec Heidi. Part. CHF 6.- pour le 2 ateliers
<b>Jeudi</b> 05.09.2024	Sion	13:30 – 16:30	<b>Balade à Montorge</b>
<b>Vendredi</b> 06.09.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Dimanche</b> 08.09.2024	-	10:00	<b>Séjour randonnée 2 nuits en cabane Demècre - La Tourche</b> Du dimanche 8 au mardi 10 septembre. Sur inscription
<b>Mercredi</b> 11.09.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
<b>Jeudi</b> 12.09.2024	Sion	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : tout en salades et dessert aux figues - sur inscription</b> Part. CHF 7.-
<b>Vendredi</b> 13.09.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 16.09.2024	Monthey	09:00	<b>Marche : Solalex - Fricence</b> Avec Elvio
<b>Mardi</b> 17.09.2024	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : couscous aux boulettes de viande et végétarien - sur inscription</b> Avec Elvio. Part. CHF 7.-
	Monthey	19:00	<b>Psytrialogue « échanges autour de la stigmatisation et son ressenti en santé mentale » à la Buvette de Malévoz</b> Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
<b>Mercredi</b> 18.09.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Pétanque à la Cour Roger Bonvin</b>
<b>Jeudi</b> 19.09.2024	Sion	13:30 – 16:30	<b>Groupe de présentation de l'Avep aux partenaires</b> Infos et inscription auprès de l'Avep

## Septembre 2024

<b>Vendredi</b> 20.09.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 23.09.2024	-	09:00	<b>Marche : éboulement des Diablerets à Derborence - 7km et 330m dénivelé +/-</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 24.09.2024	Monthey	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription</b> Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
	Sion	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : échanges avec la PRVC Police Régionale des Villes du Centre »</b> Avec Lt Carlos Martins, chef de la police de proximité et Cpl Julie Berclaz, Ilotière du Secteur de l'Adret
<b>Mercredi</b> 25.09.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités</b>
	Sion	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription</b> Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
<b>Jeudi</b> 26.09.2024	Sion	14:30 – 17:00	<b>Initiation au nunchaku aux Iles – sur inscription</b> Avec Quentin. Part. CHF 5.-
<b>Vendredi</b> 27.09.2024	Monthey	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités</b>
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Après-midi jeux de société</b>
<b>Samedi</b> 28.09.2024	Monthey	09:30	<b>Sortie autogérée : sortie en bateau - sur inscription</b> Avec Isabelle. Part CHF 15.-
<b>Lundi</b> 30.09.2024	-	09:00	<b>Marche : Lac de Moiry - 9km et 240m de dénivelé</b> Avec Elvio. Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00