

Monthey
Rte Martoret 31a

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

Août 2023

Mardi 01.08.2023	-	Journée entière	Férié - Fête nationale
Mercredi 02.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade à Longeborne
Jeudi 03.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 14h00 à la gare de Sion ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
Vendredi 04.08.2023	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités
Samedi 05.08.2023	-	09:00	Sortie au Marché de Chamonix. Part. CHF 6.-. Prendre des euros Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Lundi 07.08.2023	Monthey	09:30	Marche : Champoussin Croix de l'Aiguille (+ 325m de dénivelé)
Mardi 08.08.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.- Accueil à 15h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge
Mercredi 09.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 10.08.2023	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : cuisine d'été. Part. CHF 7.-
Vendredi 11.08.2023	-	Journée entière	L'Avep sera fermée
Mardi 15.08.2023	-	Journée entière	Férié - Assomption
Mercredi 16.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.- Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge
Jeudi 17.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Atelier musical aux Iles à Sion. Prenez vos instruments!

Août 2023

Vendredi 18.08.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier créations avec des boîtes de conserves et séance de méditation. Part. CHF 3.- Animé par Christelle et Graziella. Prendre vos conserves (de préférence env. 400g)
Lundi 21.08.2023	-	09:00	Marche : barrage de Tseuzier Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 22.08.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine indienne – sur inscription. Part. CHF 7.-
	Monthey	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : dépression : mieux la comprendre pour s'en sortir » Avec Martina Alves, infirmière spécialiste clinique et Georges Klein, médecin chef coordinateur de pôle et chef de service, Pôle de psychiatrie et psychothérapie du Centre hospitalier du Valais romand
Mercredi 23.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créations pour la MAD PRIDE en lien avec le thème : les bienfaits de l'art sur la santé mentale Animé par Christelle
Jeudi 24.08.2023	Sion	14:00 – 17:00	Auto-cueillette au « Jardin d'Eden » chez Philippe Bruchez à Fully. Part. CHF 5.-
Vendredi 25.08.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier fabrication en pâte à sel avec séance de méditation. Part. CHF 2.- Animé par Christelle et Graziella
Samedi 26.08.2023	Monthey	09:30	Baignade et pique-nique au Lac de La Gruyère
Lundi 28.08.2023	Monthey	09:00	Marche : Les Pléiades (+280m de dénivelé)
Mardi 29.08.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation au théâtre d'improvisation Animée par Patrick
Mercredi 30.08.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier collage sur toile avec séance de méditation. Part. CHF 5.- Animé par Christelle. Chacun apporte un magazine
Jeudi 31.08.2023	Sion	10:00 – 14:00	Pique-nique aux Iles à Sion