

## 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

## Août 2024

|                               |         |                 |  |
|-------------------------------|---------|-----------------|--|
| <b>Jeudi</b><br>01.08.2024    | -       | Journée entière | Férié - Fête nationale   |
| <b>Vendredi</b><br>02.08.2024 | Monthey | 09:00 – 17:00   | Café-rencontre / permanence d'accueil<br>de 9h à 12h et de 13h45 à 17h   |
| <b>Lundi</b><br>05.08.2024    | Monthey | 09:00           | Marche : Lac Lioson  |
| <b>Mardi</b><br>06.08.2024    | Monthey | 14:00 – 16:00   | Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription<br>Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge.<br>Part. CHF 5.- |
| <b>Mercredi</b><br>07.08.2024 | 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<br>Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun   |
| <b>Jeudi</b><br>08.08.2024    | Sion    | 10:00 – 14:00   | Repas-partage : cuisine portugaise – sur inscription<br>Part. CHF 7.-  |
| <b>Vendredi</b><br>09.08.2024 | Monthey | Journée entière | L'Avep sera exceptionnellement fermée  |
| <b>Lundi</b><br>12.08.2024    | -       | 09:00           | Marche autogérée : Bisse de Salins<br>Avec Isabelle. Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00                                |
| <b>Mardi</b><br>13.08.2024    | Monthey | 13:00 – 17:00   | Après-midi à la piscine de Monthey<br>Part CHF 4.-   |
| <b>Mercredi</b><br>14.08.2024 | Sion    | 09:00 – 12:00   | Café-rencontre / permanence d'accueil  |
|                               | Sion    | 13:30 – 16:30   | Visite du Lac souterrain de Saint-Léonard<br>Rdv à 13h30 à l'Avep ou à 14h sur place. Part. CHF 6.-  |
| <b>Jeudi</b><br>15.08.2024    | -       | Journée entière | Férié - Assomption   |
| <b>Vendredi</b><br>16.08.2024 | Monthey | 09:00 – 17:00   | Café-rencontre / permanence d'accueil<br>de 9h à 12h et de 13h45 à 17h   |
|                               | Monthey | 14:00 – 17:00   | Atelier fabrication de petits pots de fleurs<br>Avec Heidi. Part. CHF 3.-  |
| <b>Samedi</b><br>17.08.2024   | -       | 08:30           | Marche: Barrage de Moiry<br>Départ Avep Monthey 8h30 - Martigny (Cristal) 9h00 - Sion (gare) 9h30  |
| <b>Lundi</b><br>19.08.2024    | Monthey | 09:00           | Marche : Parc naturel du Jorat   |

## Août 2024

|                               |         |               |   |
|-------------------------------|---------|---------------|---|
| <b>Mardi</b><br>20.08.2024    | Monthey | 18:00         | <b>Soirée « Et si on parlait psy... : ergothérapie et santé psychique »</b><br>Avec Valérie Ducommun, Mylène Le Gall et Julien Duinat, ergothérapeutes en santé mentale |
| <b>Mercredi</b><br>21.08.2024 | Sion    | 09:00 – 12:00 | <b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>  |
|                               | Sion    | 14:00 – 16:00 | <b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription</b><br>Accueil à 14h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge.<br>Part. CHF 5.-             |
| <b>Jeudi</b><br>22.08.2024    | Monthey | 09:00 – 17:00 | <b>Mise sous pli du programme d'activités de septembre à décembre</b><br>Avec repas – sur inscription   |
|                               | Sion    | 14:30 – 17:00 | <b>Atelier fabrication de petits pots de fleurs</b><br>Avec Heidi. Part. CHF 3.-  |
| <b>Vendredi</b><br>23.08.2024 | Monthey | 09:00 – 17:00 | <b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b><br>de 9h à 12h et de 13h45 à 17h   |
|                               | Monthey | 14:00 – 16:30 | <b>Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante</b><br>Avec Philippe  |
| <b>Samedi</b><br>24.08.2024   | Monthey | 09:00         | <b>Activités nautiques à Montreux (pédalo, paddle, kayak) et balade</b><br>Part. CHF 10.-   |
| <b>Lundi</b><br>26.08.2024    | Monthey | 09:00         | <b>Marche : Les Gorges de Covatannaz – 6km et 380m de dénivelé</b><br>Avec Elvio  |
| <b>Mardi</b><br>27.08.2024    | Monthey | 10:00 – 14:00 | <b>Repas-partage : paëlla – sur inscription</b><br>Avec Elvio. Part. CHF 7.-  |
| <b>Mercredi</b><br>28.08.2024 | Sion    | 09:00 – 12:00 | <b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>  |
|                               | Sion    | 14:00 – 16:30 | <b>Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante</b><br>Avec Philippe  |
| <b>Jeudi</b><br>29.08.2024    | Sion    | 10:00 – 16:00 | <b>Découverte des nouveaux locaux de l'Avep à Monthey et rencontre avec le groupe pour les membres de Sion</b><br>Avec repas – sur inscription. Part. CHF 7.-           |
| <b>Vendredi</b><br>30.08.2024 | Monthey | 09:00 – 17:00 | <b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b><br>de 9h à 12h et de 13h45 à 17h   |