

**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

## Juillet 2023

<b>Lundi</b> 03.07.2023	Monthey	09:00	Marche aux Portes du Soleil. Part. CHF 8.- pour les remontées mécaniques
<b>Mardi</b> 04.07.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 16:30	Après-midi karaoké Animé par Graziella
<b>Mercredi</b> 05.07.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Après-midi à la piscine de la Blancherie à Sion. Part. CHF 4.-
<b>Jeudi</b> 06.07.2023	Sion	13:30 – 16:30	Initiation au self-défense – sur inscription. Part. CHF 5.-
<b>Vendredi</b> 07.07.2023	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 plâtre. Part CHF 3.- Animé par Graziella
<b>Samedi</b> 08.07.2023	-	10:00	Initiation à l'escalade à la salle Vertic'Halle à Saxon. Part. CHF 15.- Départ Avep Monthey 10h00 - Martigny (Cristal) 10h30 - Saxon 11h00
<b>Lundi</b> 10.07.2023	-	09:00	Activité autogérée : pêche. Apporter une grillade et une salade Animé par Elvio. Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 11.07.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
<b>Mercredi</b> 12.07.2023	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
<b>Jeudi</b> 13.07.2023	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine italienne – sur inscription. Part. CHF 7.-
<b>Vendredi</b> 14.07.2023	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 avec des pinces à linge et séance de méditation. Part. CHF 3.- Animé par Christelle et Graziella
<b>Lundi</b> 17.07.2023	-	09:00	Marche : bisse de Tsa Crêta Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00

## Juillet 2023

<b>Mardi</b> 18.07.2023	Sion	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : la médiation : qu'est-ce que c'est ? »</b> Avec Laure Clivaz Strehmel, médiatrice FSM, présidente de l'Association valaisanne de médiation (AVdM)
<b>Mercredi</b> 19.07.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	15:00 – 17:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge
<b>Jeudi</b> 20.07.2023	Sion	14:30 – 17:00	<b>Sortie piscine. Part. CHF 4.-</b>
<b>Vendredi</b> 21.07.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Samedi</b> 22.07.2023	-	09:00	<b>Festival International de Cor des Alpes à Nendaz</b> Départ AVEP Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Lundi</b> 24.07.2023	Monthey	09:30	<b>Sortie autogérée : gouille de Saint-Triphon (jeux et baignade)</b> Animée par Isabelle. Prendre un pique-nique ou des grillades
<b>Mardi</b> 25.07.2023	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : cuisine japonaise – sur inscription. Part. CHF 7.-</b>
<b>Mercredi</b> 26.07.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier créatif pâte fimo avec séance de méditation. Part. CHF 5.-</b> Animé par Christelle
<b>Jeudi</b> 27.07.2023	Sion	13:00 – 17:00	<b>Baignade au Lac de Géronde et activité pédalo. Part. CHF 10.-</b> En coanimation avec Louane
<b>Vendredi</b> 28.07.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier création en béton. Part. CHF 3.-</b> Animé par Graziella
<b>Lundi</b> 31.07.2023	-	09:00	<b>Marche Bisse du Milieu à Nendaz</b> Départ AVEP Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00