

**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

## Juin 2023

<b>Jeudi</b> 01.06.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:45 – 17:00	Visite de la salaison d'Anniviers SA à Vissoie. Part. CHF 9.- sur inscription
<b>Vendredi</b> 02.06.2023	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 pour la MAD PRIDE en lien avec le thème : les bienfaits de l'art sur la santé mentale Animé par Christelle et Graziella
<b>Samedi</b> 03.06.2023	-	09:00	Balade et baignade au Lac de la Brèche Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Lundi</b> 05.06.2023	-	09:00	Marche : barrage de la Grande Dixence Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 06.06.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	14:30 – 17:00	Les pâtisseries orientales d'Anne-Marie. Part. CHF 4.-
<b>Mercredi</b> 07.06.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade à Mont d'Orge
<b>Jeudi</b> 08.06.2023	-	Journée entière	Férié - Fête Dieu
<b>Vendredi</b> 09.06.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 12.06.2023	Monthey	09:00	Marche : circuit de Hauterive à Fribourg
<b>Mercredi</b> 14.06.2023	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> 15.06.2023	Sion	14:30 – 17:00	Atelier musical. Amener vos instruments
<b>Vendredi</b> 16.06.2023	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 d'objets de décoration en plâtre avec séance de méditation Animé par Graziella et Christelle

## Juin 2023

<b>Lundi</b> 19.06.2023	Monthey	09:00	<b>Marche autogérée : Les Plan sur Bex</b> Animé par Isabelle
<b>Mardi</b> 20.06.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy : alimentation : être bien dans son assiette pour être bien dans ses baskets »</b> Avec Danaé Ronchi, diététicienne ASDD
<b>Mercredi</b> 21.06.2023	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> 22.06.2023	Sion	11:00 – 15:00	<b>Pique-nique à Magie Verte à Venthône. Part. CHF 5.-</b> En coanimation avec Louane. Chacun apporte son pique-nique et quelque chose à partager
<b>Vendredi</b> 23.06.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	-	10:00	<b>Week-end yoga et détente à Crans-Montana</b> Du vendredi 23 juin au dimanche 25 juin. Sur inscription
<b>Lundi</b> 26.06.2023	-	09:00	<b>Marche : Bisse de Salins</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 27.06.2023	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : lasagne – sur inscription. Part. CHF 7.-</b> En coanimation avec Elvio
<b>Mercredi</b> 28.06.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier créations pour la MAD PRIDE en lien avec le thème : les bienfaits de l'art sur la santé mentale</b> Animé par Christelle
<b>Jeudi</b> 29.06.2023	Sion	14:00 – 17:00	<b>Après-midi karaoké</b> Animé par Graziella
<b>Vendredi</b> 30.06.2023	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 fabrication de petits parapluies de décoration en papier avec séance de méditation</b> Animé par Graziella et Christelle