

## 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

## Juin 2024

<b>Lundi</b> 03.06.2024	-	09:00	<b>Marche : Bisse de Lens</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 04.06.2024	Monthey	14:00 – 16:30	<b>Les pâtisseries d'Anne-Marie : cookies choco-café et pie aux pommes</b> Avec Anne-Marie. Part. CHF 4.-
<b>Mercredi</b> 05.06.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier décoration de bougies</b> Avec Heidi. Chacun apporte une ou des bougies de minimum 15 cm de haut, couleur blanche. Part. CHF 3.-
<b>Jeudi</b> 06.06.2024	Sion	14:00 – 16:30	<b>Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante</b> Avec Philippe
<b>Vendredi</b> 07.06.2024	Monthey	09:00 – 11:30	<b>Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante</b> Avec Philippe
	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 10.06.2024	-	09:00	<b>Marche : Eboulement des Diablerets à Derborence</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 11.06.2024	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.-
<b>Mercredi</b> 12.06.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Visite de L'Arche des Créteilons à Chalais</b> Rdv à 13h30 à l'Avep ou à 14h sur place
<b>Jeudi</b> 13.06.2024	Sion	13:30 – 17:00	<b>Balade et baignade au Lac de Géronde à Sierre</b> Rdv à 13h30 à l'Avep ou à 14h sur place
<b>Vendredi</b> 14.06.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Samedi</b> 15.06.2024	Monthey	09:00	<b>Sortie au Swiss Vapeur Parc</b> Part. CHF 7.-
<b>Lundi</b> 17.06.2024	Monthey	09:00	<b>Marche : le Niremout – 7,5km et 270m de dénivelé</b> Avec Elvio

## Juin 2024

<b>Mardi</b> 18.06.2024	Monthey	13:30 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société</b> Avec Elvio
	Monthey	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : les angoisses : vivre avec et les gérer »</b> Avec Martina Alves, infirmière spécialiste clinique et Charles-Eric Bessard, infirmier spécialiste clinique
<b>Mercredi</b> 19.06.2024	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> Accueil à 14h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 5.-
<b>Jeudi</b> 20.06.2024	Sion	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : cuisine turque – sur inscription</b> Part. CHF 7.-
<b>Vendredi</b> 21.06.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 24.06.2024	Monthey	08:30	<b>Marche autogérée aux Portes du Soleil</b> Avec Isabelle. Part. CHF 9.-
<b>Mardi</b> 25.06.2024	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : cuisine Thaï – sur inscription</b> Avec Elvio. Part. CHF 7.-
<b>Mercredi</b> 26.06.2024	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Cercle de lecture en nature et goûter aux Iles à Sion</b> Avec Patrick. Prenez un livre de votre choix et quelque chose à manger à partager avec le groupe
<b>Jeudi</b> 27.06.2024	Sion	14:00 – 17:00	<b>Balade des chiens de la SPA d'Ardon</b> Rdv à 14h00 à l'Avep ou à 14h30 à l'entrée de la SPA d'Ardon
<b>Vendredi</b> 28.06.2024	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Dimanche</b> 30.06.2024	-	10:00	<b>Week-end yoga et détente à Vercorin</b> Du dimanche 30 juin au mardi 2 juillet. Sur inscription