

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

Septembre 2023

Vendredi 01.09.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et action « Les Assoc' Portes ouvertes » de Monthey Tourisme de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 04.09.2023	-	09:00	Marche : Grande Dixence, Part. CHF 6.- pour le téléphérique Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 05.09.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Monthey	13:00 – 16:30	Atelier vitrail - sur inscription. Part. CHF 10.-
Mercredi 06.09.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Visite et partages avec les résidents de l'EMS les Vergers à Aproz
Jeudi 07.09.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:45 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
Vendredi 08.09.2023	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 de mobile en fils de fer. Part. CHF 3.- par mobile Animé par Graziella et Marc
Lundi 11.09.2023	-	09:00	Marche : L'Erié - Lac de Sorniot Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 12.09.2023	-	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 13.09.2023	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 14.09.2023	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine végétarienne – sur inscription. Part. CHF 7.-
Vendredi 15.09.2023	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 de mobile en fils de fer. Part. CHF 3.- par mobile Animé par Graziella et Marc

Septembre 2023

Dimanche 17.09.2023	-	10:00	Séjour randonnée 3 jours / 2 nuits Susanfe-Salanfe Du dimanche 17 au mardi 19 septembre. Sur inscription
Mardi 19.09.2023	-	11:00 – 12:00	Permanence téléphonique
	Sion	18:00	Soirée « Et si on parlait psy... : quand le deuil frappe au cœur de la famille » Avec Sandra Burkhalter, psychologue et responsable clinique As'trame Valais
	Monthey	19:00	Psytrialogue « Qu'est-ce que le rétablissement en santé mentale ? » à la Buvette de Malévoz Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 20.09.2023	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 21.09.2023	Sion	14:00 – 16:00	Initiation au Nunchaku – sur inscription. Part. CHF 5.- Animé par Quentin
Vendredi 22.09.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier fabrication de mobile en fils de fer. Part. CHF 3.- par mobile Animé par Graziella et Marc
Samedi 23.09.2023	Monthey	09:00	Sortie autogérée : Marche et découverte du zoo des Marécottes. Part. CHF 10.- (entrée + train) Animée par Isabelle
Lundi 25.09.2023	Monthey	09:00	Marche : Les Pléiades Crête de la Châ (dénivelé 262m)
Mardi 26.09.2023	Monthey	10:00 – 14:00	Repas-partage : cuisine américaine – sur inscription. Part. CHF 7.-
Mercredi 27.09.2023	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de petits parapluies de décoration en papier avec séance de méditation. Part. CHF 2.- Animé par Christelle
Jeudi 28.09.2023	Sion	14:30 – 17:00	Cercle de lecture et échanges Animé par Patrick
	Sion	19:00	Conférence « Sport et troubles du comportement alimentaire » Vanessa Lentillon-Kaestner, professeure à la HEP-VD, spécialiste de la santé en lien avec la pratique sportive, Aula Energypolis (rue de l'Industrie 23)
Vendredi 29.09.2023	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et action « Les Assoc' Portes ouvertes » de Monthey Tourisme de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 30.09.2023	-	07:30	Nuit en cabane à Savalène (au-dessus de Torgon) – chalet du Blanc-Sé 200m de dénivelé 45min de marche – sur inscription En coanimation avec Elvio. Départ Martigny (Cristal) 7h30 - Avez Monthey 8h00