

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 5.-
pour les déplacements en
minibus lors des sorties
ainsi qu'un pique-nique



Inscription souhaitée
pour toutes les activités,
pas nécessaire pour le
café-rencontre (sauf si
1ère visite)

Juin 2025

Lundi 02.06.2025	-	09:00	Marche : Etang de Revouire à Grimisuat (dénivelé 290m - 7km) Avec Elvio. Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 03.06.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier créatif pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale sur le thème « Pour notre santé mentale, cultivons nos liens »
Mercredi 04.06.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de septembre à décembre
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif : décor d'un sac en tissu Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Jeudi 05.06.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier témoignage : bibliothèque vivante Avec Philippe
Vendredi 06.06.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	-	12:30 – 18:30	Forum social de la Coraasp à Fribourg
Lundi 09.06.2025	-	Journée entière	Férié - Pentecôte
Mardi 10.06.2025	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Mercredi 11.06.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Activité dessin au bord du Lac de Géronde Avec Louane. Part. CHF 2.-
Jeudi 12.06.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : poulet à la mouemba Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
Vendredi 13.06.2025	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 maroquinerie Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Lundi 16.06.2025	-	09:00	Marche : barrage d'Emosson (170m de dénivelé et 8km) Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30

Juin 2025

Mardi 17.06.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : cuisine péruvienne et fraiser Avec Elvio. Part. CHF 10.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : l'art pour nous redonner le pouvoir créateur d'agir sur notre vie" Iris Timistchenko & Adeline Monnay - Thérapeutes à l'Espace art-thérapie à Monthey
Mercredi 18.06.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil Avec Philippe
	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société autogéré au bar à jeux HENIGMA Avec Heidi. Rendez-vous à 14h sur place. Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
Jeudi 19.06.2025	-	Journée entière	Férié - Fête Dieu
Vendredi 20.06.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 21.06.2025	Monthey	09:00	Sortie à Zermatt Part. CHF 17.20 pour le train aller/retour sans réduction. Départ Manor Monthey
Lundi 23.06.2025	Monthey	09:00	Marche autogérée : La Barne (270m de dénivelé) Avec Elvio. Départ Manor Monthey
Mardi 24.06.2025	Monthey	14:30 – 17:00	Initiation au crochet Avec Chantal. Part. CHF 3.-
Mercredi 25.06.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 26.06.2025	Sion	14:00 – 17:00	Balade à la grotte du Géant à Saillon Avec Heidi. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h sur place
Vendredi 27.06.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
Lundi 30.06.2025	-	09:00	Marche : jardin japonais à Siviez Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00. Part. CHF 15.- pour le télésiège