

## 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)

## Août 2026

<b>Lundi</b> 03.08.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	<b>Marche : jardin japonais à Siviez</b> Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00. Part. CHF 10.- pour le télésiège
<b>Mercredi</b> 05.08.2026	Sion	10:00 – 16:30	<b>Visite et pique-nique au Zoo des Marécottes</b> Part. CHF 8.-
<b>Jeudi</b> 06.08.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier créatif : initiation au plastique dingue</b> Avec Louane. Part. CHF 4.-
<b>Vendredi</b> 07.08.2026	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 créatif : puzzle 3D, montage et décoration</b> Avec Heidi. Part. CHF 4.-
<b>Lundi</b> 10.08.2026	Monthey Martigny	09:00	<b>Marche : Lac de Sorniot</b> Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
<b>Mardi</b> 11.08.2026	Monthey	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga</b> Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
<b>Mercredi</b> 12.08.2026	Sion	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : œuf mimosa sur toast - melon et jambon, salade sucrée/salée, dessert chaud froid glace vanille - abricots</b> Avec Heidi. Part. CHF 10.-
<b>Jeudi</b> 13.08.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2,50.- en supplément à la charge de chacun. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h00 sur place
<b>Vendredi</b> 14.08.2026	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:30 – 16:00	<b>Balade douce dans les environs de l'Avep</b>
<b>Lundi</b> 17.08.2026	Monthey	09:00	<b>Sentier des Gorges de la Vièze à Monthey – 6,8km et 270m de dénivelé</b> Départ Manor Monthey 9h00
<b>Mardi</b> 18.08.2026	Monthey	14:00 – 16:30	<b>Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative</b> Avec Quentin

Août 2026			
<b>Mercredi</b> 19.08.2026	Sion	14:00 – 16:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga</b> Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
<b>Jeudi</b> 20.08.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Monthey	09:00 – 15:00	<b>Mise sous pli du programme d'activités de septembre à décembre</b> Avec repas – sur inscription
	Sion	14:15 – 16:30	<b>Balade des chiens de la SPA à Uvrier</b> Rendez-vous à 14h15 sur place
<b>Vendredi</b> 21.08.2026	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Samedi</b> 22.08.2026	Monthey Martigny	07:45	<b>Sortie et balade au Barrage d'Emosson avec Verticalp : funiculaires et train panoramique (déconseillé aux personnes sujettes au vertige)</b> Départ Manor Monthey 7h45 - Martigny (Cristal) 8h15. Part. CHF 25.-
<b>Lundi</b> 24.08.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	<b>Marche : Bisse de Vex</b> Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
<b>Mardi</b> 25.08.2026	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas partage : tapas aux fruits de mer</b> Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
	Monthey	18:00	<b>Soirée "Et si on parlait psy... : Mieux comprendre les troubles neurodéveloppementaux : rencontre avec l'Association Eliézer"</b> Avec Loriane Carron, directrice Association Eliézer
<b>Mercredi</b> 26.08.2026	Sion	10:00 – 16:00	<b>Pique-nique et après-midi baignade au bord l'Etang Long à Crans-Montana</b> Avec Louane
<b>Jeudi</b> 27.08.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 17:00	<b>Atelier créatif : puzzle 3D, montage et décoration</b> Avec Heidi. Part. CHF 4.-
<b>Vendredi</b> 28.08.2026	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>Après-midi jeux de société</b> N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager
<b>Samedi</b> 29.08.2026	-	19:00	<b>Sortie autogérée : représentation du théâtre de la Fondation Domus à 19h30 à Ardon</b> Avec Philippe. Rendez-vous sur place à 19h.
<b>Lundi</b> 31.08.2026	Monthey Martigny	09:00	<b>Marche : La Fouly - La Seynod – 6km et 180m de dénivelé</b> Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30