

## 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)

## Juillet 2026

<b>Mercredi</b> 01.07.2026	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier créatif : fabrication d'un porte-clé en matière recyclé</b> Avec Heidi et Louane. Part. CHF 4.-
<b>Jeudi</b> 02.07.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 16:00	<b>Atelier d'écriture : préparation de la bibliothèque vivante 2/2</b>
<b>Vendredi</b> 03.07.2026	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> 06.07.2026	Monthey	09:00	<b>Marche : itinéraire des bords de la Dranse – Châtel/Abondance (France)</b> Départ Manor Monthey 9h00. Prendre des euros
<b>Mardi</b> 07.07.2026	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> 08.07.2026	Sion	13:30 – 16:30	<b>Balade aux Iles à Sion</b> Possibilité de partir à pied depuis l'Avep (10 km aller-retour ou retour en bus = prévoir CHF 2,80.-)
<b>Jeudi</b> 09.07.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 17:00	<b>Sortie à la piscine de la Blancherie</b> Part. CHF 4.-
<b>Vendredi</b> 10.07.2026	-	Journée entière	<b>Séjour yoga et détente à Vercorin</b> Du vendredi 10 juillet au dimanche 12 juillet
	Monthey	Journée entière	<b>En raison du séjour, l'Avep est exceptionnellement fermée</b>
<b>Lundi</b> 13.07.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	<b>Marche : Lac de Tzeusier</b> Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
<b>Mardi</b> 14.07.2026	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas partage : grillades party et salades d'été</b> Part. CHF 10.-
<b>Mercredi</b> 15.07.2026	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> 16.07.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	14:00 – 17:00	<b>Après-midi karaoké</b> Avec Graziella

## Juillet 2026

<b>Vendredi</b> 17.07.2026	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Dimanche</b> 19.07.2026	Monthey	09:00	<b>Barne Alpen Air Festival (festival alpin de musique champêtre visant à mettre à l'honneur le folklore suisse)</b> Départ Manor Monthey 9h00
<b>Lundi</b> 20.07.2026	Monthey	09:00	<b>Marche autogérée : Lac de Taney – 370m de dénivelé</b> Avec Isabelle. Départ Manor Monthey 9h00
<b>Mardi</b> 21.07.2026	Monthey	14:00 – 16:00	<b>Atelier d'écriture : préparation de la bibliothèque vivante 2/2</b>
	Sion	18:00	<b>Soirée "Et si on parlait psy... : Réseau Entraide Valais : ensemble pour la santé psychique"</b> Avec Sandrine Giroud, psychologue et coordinatrice du Réseau Entraide Valais (REVS)
<b>Mercredi</b> 22.07.2026	Sion	10:00 – 14:00	<b>Repas partage : salade melon-jambon, gambas à l'ail et riz, dessert granola à la compote d'abricots</b> Avec Isabelle. Part. CHF 10.-
<b>Jeudi</b> 23.07.2026	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> 24.07.2026	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 27.07.2026	Monthey	09:00	<b>Marche : Les Lindarets Village des chèvres</b> Départ Manor Monthey 9h00. Part. CHF 12.-
<b>Mardi</b> 28.07.2026	Monthey	13:30 – 16:30	<b>Initiation au billard à Vevey</b> Avec Jean-Pierre. Départ Manor Monthey 13h30. Part. CHF 6.- et prévoir de l'argent pour une boisson
<b>Mercredi</b> 29.07.2026	Sion	10:00 – 15:00	<b>Cercle de lecture édition estivale au Lac de la Brèche</b> Avec Patrick. Chacun prend un livre qu'il souhaite partager et un pique-nique
<b>Jeudi</b> 30.07.2026	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Balade à la Grotte du Géant à Saillon</b>
<b>Vendredi</b> 31.07.2026	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