

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 2026

Lundi 01.06.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Barrage de la Grande Dixence Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare). Part. CHF 10.- pour le téléphérique si besoin
Mardi 02.06.2026	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 03.06.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : tartelettes aux fraises Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
Jeudi 04.06.2026	-	Journée entière	Férié - Fête Dieu
Vendredi 05.06.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 08.06.2026	Monthey	09:00	Marche : Lac des Chavonnes - Lac de Bretaye - Lac Noir - 6,8km et 231m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 09.06.2026	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 10.06.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : entrée d'asperges à l'huile d'olive et mayonnaise maison, tomates farcies à la viande avec pommes de terre sautées et dessert carpaccio de melon Part. CHF 10.-
Jeudi 11.06.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	-	14:00 – 17:00	Forum Social de la Coraasp à Lausanne : "Culture : quel accès pour les personnes atteintes dans leur santé mentale ?" Conférences et ateliers participatifs - Infos auprès de l'Avep
	Sion	14:15 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h15 sur place
Vendredi 12.06.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:30 – 16:00	Balade douce dans les environs de l'Avep
Samedi 13.06.2026	Monthey	09:00	Sortie au parc animalier de la Garenne Départ Manor Monthey 9h00. Part. CHF 10.-
Lundi 15.06.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Bisse de Savièse – déconseillé aux personnes souffrant de vertige Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)

Juin 2026

Mardi 16.06.2026	Monthey	14:00 – 16:30	Atelier pâtisserie : granola céréales maison et biscuit roulé à la fraise Avec Stéphy. Part. CHF 6.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : spiritualité et santé psychique" Avec Stéphanie Walpen et Fiorella Bürki, accompagnatrices spirituelles et collaboratrices au service de l'aumônerie, Hôpital de Malévoz
Mercredi 17.06.2026	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 18.06.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 17:00	Atelier créatif : fabrication de mosaïques Avec Heidi. Part. CHF 5.-
Vendredi 19.06.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 20.06.2026	-	11:00 – 15:00	Grillade festive de l'Avep au Couvert des Amoureux à Lavey - sur inscription Chacun apporte un accompagnement salé ou un dessert. Part. CHF 10.-
Lundi 22.06.2026	Monthey	09:00	Marche : Circuit de Prantin aux Pléiades – 5,3km et 240m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00
Mercredi 24.06.2026	Sion	10:00 – 16:30	Pique-nique et sortie au pont bhoutanais à Loèche Avec Louane
Jeudi 25.06.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Atelier initiation au renforcement au poids du corps Avec Quentin. Accessible au rythme de chacun-e. Part. CHF 5.-
Vendredi 26.06.2026	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 29.06.2026	Monthey Martigny	09:30	Marche autogérée : Sentier des Diligences – Les Marécottes/Vernayaz Avec Isabelle. Départ Manor Monthey 9h30 - Martigny (Cristal) 10h00. Part. CHF 8.- pour le train
Mardi 30.06.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : repas grec végétarien Part. CHF 10.-.