

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)

Octobre 2025

Mercredi 01.10.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de cartes postales Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Jeudi 02.10.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante Avec Philippe
Vendredi 03.10.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante Avec Philippe
Samedi 04.10.2025	-	13:30 – 17:00	Sortie autogérée : Exposition Astérix au château de Saint-Maurice Avec Isabelle. Rendez-vous à 13h30 à la gare de Saint-Maurice. Part. CHF 5.-
Lundi 06.10.2025	-	09:00	Marche : L'éboulement des Diablerets à Derborence Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 07.10.2025	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Mercredi 08.10.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier cinéma : projection du film "Le royaume des abysses" Avec Patrick. Chacun apporte quelque chose à partager
Jeudi 09.10.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : soupe de courge et endives au jambon Part. CHF 10.-
Vendredi 10.10.2025	Sion	09:30 – 15:30	Journée Mondiale de la Santé Mentale - Bibliothèque vivante organisée par l'Avep à la médiathèque de Sion (Attention: l'Avep est fermée à Monthey, le café-rencontre n'a pas lieu)
Samedi 11.10.2025	-	16:00 – 22:00	Journée Mondiale de la Santé Mentale à Genève. Manifestation "Qui est normal-e-x ?" avec totem participatif par les membres de la Coraasp Informations auprès de l'Avep
Lundi 13.10.2025	Monthey	09:00	Marche : le Niremont – 7,5km et 270m de dénivelé Avec Elvio
Mardi 14.10.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : tarte alsacienne Avec Stéphy. Part. CHF 4.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : découvrir le métier d'ambulancier" Avec Guillaume Bellefleur, ambulancier diplômé ES, responsable formation continue, Ambulance Clerc SA

Octobre 2025

Mercredi 15.10.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:15 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h00 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Uvrier
Jeudi 16.10.2025	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2,50.- en supplément à la charge de chacun. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h00 sur place
Vendredi 17.10.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 18.10.2025	Monthey	09:00	Visite du Centre d'impression du Nouvelliste à Monthey Avec Cédric. Rendez-vous à l'Avep à 9h00 ou à 9h30 sur place à la Route du Triboulet 12
Mardi 21.10.2025	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 22.10.2025	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 23.10.2025	Sion	14:00 – 16:00	Visite du refuge La Bouche Qui Rit à Saxon Rendez-vous à 13h30 à l'Avep ou à 14h00 sur place. Part. CHF 5.-
Vendredi 24.10.2025	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 fabrication de cartes postales Avec Heidi. Part. CHF 3.-
Lundi 27.10.2025	Monthey	09:00	Marche : Galerie Défago à Champéry (5,8km et 255m dénivelé)
Mardi 28.10.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : la chasse Avec Elvio. Part. CHF 12.-
Mercredi 29.10.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de fleurs artificielles pour le loto de l'EMS les Vergers à Aproz Avec Heidi
Jeudi 30.10.2025	Sion	14:00 – 16:30	Découverte de la méditation suivie d'une courte marche méditative Avec Quentin
Vendredi 31.10.2025	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