

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)

Septembre 2025

Lundi 01.09.2025	Monthey	09:00	Marche : boucle Vallon de They - La Tovassière - avec repas au restaurant d'alpage (270m dénivelé et 6km) Prévoir de l'argent pour le restaurant
Mardi 02.09.2025	Monthey	14:00 – 16:00	Cercle de lecture Avec Patrick. Chacun amène un livre de son choix
Mercredi 03.09.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier fabrication de fleurs permanentes Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Jeudi 04.09.2025	Sion	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante Avec Philippe
Vendredi 05.09.2025	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
Dimanche 07.09.2025	-	Journée entière	Séjour randonnée 3 jours 2 nuits en cabanes - bout du Tour des Muverans Du dimanche 7 au mardi 9 septembre. Sur inscription. Horaires à définir
Mercredi 10.09.2025	Sion	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Jeudi 11.09.2025	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante - rencontre et partages entre « les livres humains » Avec Philippe. Départ Avep Sion 12h30
Vendredi 12.09.2025	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / préparation du prochain programme d'activités
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	Atelier fabrication de fleurs permanentes Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Samedi 13.09.2025	-	09:00	Sortie à la fête médiévale de Saillon : les Bayardines Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. Part. CHF 20.-
Lundi 15.09.2025	-	09:00	Marche autogérée : Bisse de Lens Avec Isabelle. Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00

Septembre 2025

Mardi 16.09.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : lasagnes Avec Elvio. Part. CHF 10.-
	Monthey	19:00	Psytrialogue « Ce qui soigne, c'est ce qui me fait du bien » à la Buvette de Malévoz Sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 17.09.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	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 18.09.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : tarte burrata parmesan courgettes et dessert Part. CHF 10.-
Vendredi 19.09.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 22.09.2025	-	09:00	Marche : Evolène - Les Haudères Avec Elvio. Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 23.09.2025	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.-
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : bien manger : ça veut dire quoi aujourd'hui ?" Avec Ginetta Cesarino, diététicienne - Fourchette verte Valais
Mercredi 24.09.2025	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 25.09.2025	-	14:00 – 16:30	Initiation au nunchaku Avec Quentin. Rendez-vous à 13h30 à l'Avep à Sion ou à 14h00 au Swiss Dojo à Saillon. Part. CHF 7.-
Vendredi 26.09.2025	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 29.09.2025	-	09:00	Marche : sentier des Mélèzes de Balavaux (935m de dénivelé négatif et 11km) Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00. Part. CHF 15.- pour la télécabine
Mardi 30.09.2025	Martigny	Journée entière	Retrouvez l'Avep à la Foire du Valais En partenariat avec la Fondation Emera, la Fondation Domus, l'Association Pars Pas, le CAAD et la Fondation Chez Paou