

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 2026

Jeudi 01.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Sortie à la Châtaigneraie de Fully pour ramasser des châtaignes en vue du prochain repas-partage
Vendredi 02.10.2026	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 03.10.2026	Monthey	09:00	Visite du Centre d'impression du Nouvelliste à Monthey Avec Cédric. Suivi d'un repas canadien à l'Avep. Rendez-vous sur place à 9h00
Lundi 05.10.2026	-	Journée entière	SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE EN VALAIS du 5 au 11 octobre
	Monthey Martigny	09:00	Marche : éboulement des Diablerets à Derborence - 6,6km et 330m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 06.10.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante - rencontre et partages entre « les livres humains » Départ Avep Sion 12h30
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : une estime de soi positive pour une meilleure santé mentale" Avec Catherine Moulin Roh, responsable de domaine promotion de la santé et prévention à Promotion Santé Valais
Mercredi 07.10.2026	Sion	10:00 – 14:00	Repas partage : brisolée Part. CHF 10.-
Jeudi 08.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : fabrication de fleurs permanentes Avec Heidi et Louane. Part. CHF 5.-
Vendredi 09.10.2026	-	Journée entière	Bibliothèque vivante organisée par l'Avep à la HES-SO à Sierre dans le cadre de la Semaine valaisanne de la Santé Mentale (Attention : l'Avep est fermée à Monthey. Le café-rencontre n'a pas lieu)
Samedi 10.10.2026	-	15:00 – 18:00	MAD PRIDE à Berne - Journée Mondiale de la Santé Mentale Infos auprès de l'Avep
Lundi 12.10.2026	Monthey	09:00	Marche : sentier des passerelles à Villars-sur-Ollon Départ Manor Monthey 9h00 - 4,5km et 249m de dénivelé

Octobre 2026			
Mardi 13.10.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Mercredi 14.10.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : brownies aux noix et cake à la carotte Avec Stéphy. Part. CHF 5.-. Prendre son contenant
Jeudi 15.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Visite de l'association « 4 pattes pour demain » à Saxon Part. CHF 5.- (don pour le refuge)
Vendredi 16.10.2026	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 créatif : initiation à la peinture en 2D et cartes à gratter décoratives Avec Heidi. Part. CHF 5.-
Mardi 20.10.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier pâtisserie : brownies aux noix et cake à la carotte Avec Stéphy. Part. CHF 5.-. Prendre son contenant
Mercredi 21.10.2026	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la gym douce et méditation Accueil à 14h00 à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 22.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	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 23.10.2026	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Monthey	13:45 – 17:00	L'Avep est exceptionnellement fermée l'après-midi
Lundi 26.10.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : sentier des Lutins – Thyon – boucle de 4,4km et 183m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mercredi 28.10.2026	Monthey	14:00 – 16:00	Cercle de lecture Avec Patrick. Chacun amène un livre de son choix
Jeudi 29.10.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 17:00	Atelier créatif : initiation à la peinture en 2D et cartes à gratter décoratives Avec Heidi. Part. CHF 5.-
Vendredi 30.10.2026	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