

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 2026

Mardi 01.09.2026	Monthey	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante
Mercredi 02.09.2026	Sion	14:00 – 16:00	Visite du Lac souterrain de Saint-Léonard Part. CHF 8.-
Jeudi 03.09.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de janvier à avril
	Sion	14:00 – 17:00	Jeu de piste à Sion Avec Heidi
Vendredi 04.09.2026	Monthey	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Samedi 05.09.2026	-	Journée entière	Séjour touristique à Magadino au Tessin Du samedi 5 septembre au mardi 8 septembre
Mercredi 09.09.2026	Sion	Journée entière	L'Avep est exceptionnellement fermée
Jeudi 10.09.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:30 – 16:30	Balade des chiens de la SPA à Uvrier Rendez-vous à 14h15 à l'Avep à Sion ou à 14h30 sur place
Vendredi 11.09.2026	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
Lundi 14.09.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : Lac bleu d'Arolla – 314m de dénivelé Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion 10h (gare)
Mardi 15.09.2026	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.-
	Monthey	19:00	Synapsespoir propose une rencontre Psytrialogue sur le thème : "Comment l'Art peut-il m'aider ?" Quartier culturel de Malévoz à Monthey. Inscription pas nécessaire. Info complémentaire : Synapsespoir 079 392 24 83 ou info@synapsespoir.ch
Mercredi 16.09.2026	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.-

Septembre 2026			
Jeudi 17.09.2026	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier d'écriture témoignage : bibliothèque vivante
Vendredi 18.09.2026	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Lundi 21.09.2026	Monthey Martigny	09:00	Marche : Bisse du Petit Ruisseau – Champex-Lac Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 22.09.2026	Monthey	13:00 – 16:00	Atelier pâtisserie : apple pie Avec Stéphy. Part. CHF 5.-. Prendre son contenant
	Sion	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : découvrir ou redécouvrir l'Avep" Avec Stéphanie Bovard, paire animatrice à l'Avep et membre du comité et Céline Besson Schlup, directrice de l'Avep
Mercredi 23.09.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif autogéré : fabrication de sous-plat avec papier journal Avec Heidi. Part. CHF 3.-. Prendre des journaux et magazines
Jeudi 24.09.2026	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 25.09.2026	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et préparation du prochain programme d'activités de janvier à avril
	Monthey	13:45 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil et après-midi jeux de société
Lundi 28.09.2026	Monthey	09:00	Marche : Réserve naturelle des Grangettes Départ Manor Monthey 9h00
Mardi 29.09.2026	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : cuisine indienne Part. CHF 10.-
Mercredi 30.09.2026	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif autogéré : fabrication d'attrape-rêves Avec Heidi. Part. CHF 5.-