

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

	-	Journée entière	SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE EN VALAIS du 5 au 11 octobre
Lundi 05.10.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	Marche : barrage de la Grande Dixence Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00. Part. CHF 10.- pour le téléphérique
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 Valais-Wallis 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