avep
Association valaisanne d'entraide psychiatrique

Agenda des activités

Du 09.11.2026 au 13.11.2026

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)

Novembre 2026

Lundi 09.11.2026	Monthey Martigny Sion	09:00	**Marche : Bois de Finges** Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Mardi 10.11.2026	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 11.11.2026	Sion	10:00 – 14:00	**Repas partage : soupe à la courge, quiche lorraine et strudel aux pommes** Part. CHF 10.-
Jeudi 12.11.2026	Sion	09:00 – 12:00	**Café-rencontre / permanence d'accueil**
	Sion	14:00 – 17:00	**Sortie bowling à Conthey** Part. CHF 5.-
Vendredi 13.11.2026	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**