

## Agenda chronologique des activités **Août 2022**

*Merci de prévoir CHF 4.-  
pour les déplacements en  
minibus lors des sorties*

Lundi	01		Férié – Fête Nationale	
Mardi	02	Monthey	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : mon lien affectif aux animaux
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	03	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade et baignade aux Îles à Sion. Prendre un maillot de bain pour ceux qui le souhaitent
Jeudi	04	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
	Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »	
Vendredi	05	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Samedi	06	Monthey	10:00	Marché artisanal de Morgins – Prendre un pique-nique ou possibilité de se restaurer sur place
Lundi	08	Monthey	09:00	Marche autogérée : Dent de Morcles - bonne condition physique - prendre un pique-nique
Mardi	09	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – prendre un tapis – sur inscription préalable. Part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	10	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Préparation de la Journée mondiale de la santé mentale Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société en coanimation avec un membre (vos jeux de société sont les bienvenus)
Jeudi	11	Sion	12:00 – 15:00	Pique-nique à Montorge. Chacun apporte quelque chose à partager
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	12	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Préparation de la Journée mondiale de la santé mentale Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce

# Août 2022

		Férieré – Assomption		
Lundi	15			
Mardi	16	Monthey	14:30 – 17:00	Café-partage ouvert à toutes et tous et possibilité d'apprendre la broderie en point de croix en coanimation avec une membre
			15:00 – 16:00	Permanence à la Buvette de l'Hôpital de Malévoz
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Asinothérapie et médiation par l'animal » avec Véronique Julier, infirmière zoothérapeute
Mercredi	17	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – sur inscription préalable. Part. CHF 4.-
Jeudi	18	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'écoute musicale
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	19	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / Mise sous pli du programme d'activités
				Balade douce
Samedi	20	Monthey	9:30	Grillade et pique-nique au bord du lac au jardin Doret à Vevey. Prendre un pique-nique et son maillot de bain pour ceux qui le souhaitent
Lundi	22	Monthey	10:00	Marche : Sentier des Sens à La Tzoumaz – prendre un pique-nique
Mardi	23	Monthey	13:00	Initiation à l'équithérapie avec Terre d'Happy - Part. CHF 10.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	24	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade au bisse de Sion
Jeudi	25	Sion	13:30 – 16:30	Groupe de soutien et d'entraide : le pardon
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	26	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	29	Monthey Martigny	09:00 09:30	Marche : Les Ruinettes à Verbier – prendre un pique-nique
Mardi	30	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage et échanges autour du thème : les peurs au quotidien. Part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	31	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade sentier des vitraux à Saillon