

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

## Agenda chronologique des activités

### Juillet 2022

Vendredi	01	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Samedi	02	Monthey Martigny Sion	8:00 8:30 9:00	Clean-Up Tour à Veysonnaz. Venez participer au nettoyage des pistes et faire un geste pour la nature
Lundi	04	Monthey	09:00	Marche : randonnée gourmande n°5 (passage dans les restaurants et buvettes d'alpages) à Leysin – Part. CHF 6.- pour le télésiège. Prendre un pique-nique
Mardi	05	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	06	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Initiation au Nunchaku aux Îles à Sion – en coanimation avec un membre
Jeudi	07	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – sur inscription
		Monthey	17:00	Permanence d'accueil et d'information Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »
Vendredi	08	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Lundi	11	Monthey Martigny	09:00 09:30	Marche : bisse des Ravines – prendre un pique-nique
Mardi	12	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	13	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier peinture-dessin en coanimation avec une membre (avec séance de méditation). Aucun besoin de savoir dessiner pour s'exprimer !

# Juillet 2022

Jeudi	14	Sion	12:00 – 15:00	Pique-nique à la Cour Roger Bonvin. Chacun apporte quelque chose à partager
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	15	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Samedi	16	Monthey	10:00	Marché du Soleil au Diable Vert à Bex – Part. CHF 5.-
Lundi	18	Monthey	09:00	Marche : bisse de Salins – prendre un pique-nique
		Martigny	09:30	
		Sion	10:00	
Mardi	19	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> : « Entendeurs de voix : mieux comprendre et soutenir » avec Luisa Rossier, intervenante auprès des entendeurs de voix et Blaise Rochat, pair-aidant en santé mentale
Mercredi	20	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	21	Sion	13:30 – 16:30	Sortie à la piscine de la Blancherie à Sion – Part. CHF 3.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	22	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	25	Monthey	09:00	Marche autogérée : de Solalex à Azeindaz – prendre un pique-nique
Mardi	26	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage et échanges autour du thème : le rétablissement. Part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	27	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade au Château Mercier à Sierre (beaucoup d'escaliers)
Jeudi	28	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : les bienfaits des activités en extérieur
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	29	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce