

**Monthey**  
Rte Martoret 31a

**Sion**  
Rue de Lausanne 69

024 471 40 18  
animation@avep-vs.ch  
www.avep-vs.ch



Merci de prévoir CHF 4.-  
pour les déplacements en  
minibus lors des sorties  
ainsi qu'un pique-nique



Retrouvez toutes les  
informations pratiques  
sur notre site web

## Octobre 2023

<b>Lundi</b> 02.10.2023	-	12:30	<b>Initiation à la mycologie à Salvan – sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Départ Avep Monthey 12h30 - Martigny (Cristal) 13h00
<b>Mardi</b> 03.10.2023	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
	Monthey	14:30 – 17:00	<b>Les pâtisseries d'Anne-Marie - sur inscription. Part. CHF 4.-</b> Salée de la Vallée et tarte aux noix
	Monthey	16:30	<b>Conférence organisée par Pro Senectute « La santé mentale au fil des ans », salle de la Gare (Buvette). L'Avep interviendra lors de cette conférence pour présenter ses activités</b> Sur inscription auprès de Pro Senectute info@vs.prosenectute.ch 027 322 89 16
<b>Mercredi</b> 04.10.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	15:00 – 17:00	<b>Initiation à la méditation et au yoga – sur inscription. Part. CHF 5.-</b> Accueil à 15h la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge
<b>Jeudi</b> 05.10.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:45 – 16:30	<b>Balade à la SPA d'Ardon</b> Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h15 à l'entrée de la SPA d'Ardon
<b>Vendredi</b> 06.10.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	14:30 – 15:30	<b>Initiation à la danse country</b> Animée par Heidi
<b>Samedi</b> 07.10.2023	-	11:30	<b>Mad Pride à Lausanne pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale</b> Infos et inscriptions auprès de l'Avep. Horaire à définir
<b>Lundi</b> 09.10.2023	-	09:00	<b>Marche : sentier des Mélézes de Balavaux. Part. CHF 10.- pour la télécabine</b> Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 10.10.2023	-	Journée entière	<b>10/10 Journée Mondiale de la Santé Mentale</b> Actions d'information et sensibilisation à l'occasion de cette journée
	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>
<b>Mercredi</b> 11.10.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA</b> Boisson + CHF 2.50.- en supplément à la charge de chacun
<b>Jeudi</b> 12.10.2023	Sion	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : tartare de saumon – sur inscription. Part. CHF 7.-</b> En coanimation avec Christelle

## Octobre 2023

<b>Vendredi</b> 13.10.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 16.10.2023	-	09:30	<b>Marche autogérée : Le Tour du Roc Blanc – Ravoire Charavex (437m de dénivelé - 5,3km – 3h)</b> Animée par Elvio. Départ Avep Monthey 9h30 - Martigny (Cristal) 10h00
<b>Mardi</b> 17.10.2023	Monthey	18:00	<b>Soirée « Et si on parlait psy... : les troubles alimentaires vous interpellent ? »</b> Avec Romana Chiappini, psychologue à l'Association Boulimie Anorexie (ABA)
<b>Mercredi</b> 18.10.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Marche : bisse du Poteu à Chamoson</b> Départ Avep Sion 13h30 ou à 14h au parking principal du village du Grugnay
<b>Jeudi</b> 19.10.2023	Sion	13:30 – 16:30	<b>Balade et ramassage de châtaignes à la Châtaigneraie de Fully</b> Départ Avep Sion 13h30 ou à 14h sur place
<b>Vendredi</b> 20.10.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	<b>Atelier bois flotté et peinture sur galets avec séance de méditation.</b> Part. CHF 5.- Animé par Graziella et Christelle
<b>Samedi</b> 21.10.2023	Monthey	13:00	<b>Sortie famille autogérée au Swiss Vapeur Parc.</b> Part. CHF 8.- Animée par Isabelle
<b>Lundi</b> 23.10.2023	-	09:00	<b>Marche : la voie des érables à Isérables – dénivelé 260m - 7km – 2h30.</b> Part. CHF. 8.- pour le téléphérique Départ Avep Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
<b>Mardi</b> 24.10.2023	Monthey	10:00 – 14:00	<b>Repas-partage : la chasse – sur inscription.</b> Part. CHF 12.- En coanimation avec Elvio
<b>Mercredi</b> 25.10.2023	Sion	09:00 – 12:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b>
	Sion	13:30 – 16:30	<b>Atelier feuilles d'automne avec séance de méditation.</b> Part CHF 7.-. Animé par Christelle. Apportez 2 grandes briques de lait
<b>Jeudi</b> 26.10.2023	Sion	14:30 – 17:00	<b>Atelier d'écriture – sur inscription.</b> Accueil dès 14h15
<b>Vendredi</b> 27.10.2023	Monthey	09:00 – 17:00	<b>Café-rencontre / permanence d'accueil</b> de 9h à 12h et de 13h45 à 17h
<b>Lundi</b> 30.10.2023	Monthey	09:00 – 16:30	<b>Cours atelier créatif : projet artistique danse-théâtre avec la HETS.</b> Part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
<b>Mardi</b> 31.10.2023	Monthey	09:00 – 16:30	<b>Cours atelier créatif : projet artistique danse-théâtre avec la HETS.</b> Part. CHF 12.- pour les 4 ateliers – sur inscription de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h30
	-	11:00 – 12:00	<b>Permanence téléphonique</b>