

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)

Août 2025

Vendredi 01.08.2025	-	Journée entière	Férié - Fête nationale
Lundi 04.08.2025	Monthey	09:00	Marche : Thollon-les-Mémises - France Part. EUR 9.-. Départ Manor Monthey
Mardi 05.08.2025	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage : tajine de poisson et Paris-Brest Avec Elvio. Part. CHF 10.-
Mercredi 06.08.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Balade et trempette aux Gorges de la Borne Rendez-vous à 13h30 à l'Avep ou à 13h45 au départ de la balade de Longeborne
Jeudi 07.08.2025	Sion	13:30 – 17:00	Découverte de l'Association Kairos à Uvrier et travail de la terre Porter des chaussures hautes et pantalon. Part. CHF 5.-
Vendredi 08.08.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 09.08.2025	-	09:00	Sortie autogérée : 71ème Fête Cantonale des Costumes à Evolène Avec Isabelle. Repas sur place. Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30 - Sion (gare) 10h00
Lundi 11.08.2025	-	09:00	Marche : tour du Lac de Sanetsch (280m de dénivelé et 8km) Avec Elvio. Départ Manor Monthey 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30
Mardi 12.08.2025	Monthey	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h au Centre Métamorphose, Pl. Hôtel-de-Ville 1A. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Mercredi 13.08.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:30	Après-midi jeux de société au bar à jeux HENIGMA Boisson + CHF 2,50.- en supplément à la charge de chacun. Rendez-vous à 13h45 à l'Avep ou à 14h00 sur place
Jeudi 14.08.2025	Sion	10:00 – 14:00	Repas-partage : crêpes party et gaufres Avec Heidi. Part. CHF 10.-
Vendredi 15.08.2025	-	Journée entière	Férié - Assomption
Mardi 19.08.2025	Monthey	14:00 – 16:30	Fabrication de tartelettes aux fraises Avec Stéphy. Part. CHF 5.-
	Monthey	18:00	Soirée "Et si on parlait psy... : mieux comprendre les TOCS - Troubles Obsessionnels Compulsifs" Avec Agathe Gumy - Coordinatrice-animatrice à l'association Tocs Passerelles & Marco Flores - Docteur en psychologie TCC à visée TOC

Août 2025

Mercredi 20.08.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	13:30 – 16:30	Atelier créatif : family galets sur ardoise Avec Heidi. Part. CHF 4.-
Jeudi 21.08.2025	Monthey	09:00 – 15:00	Mise sous pli du programme d'activités de septembre à décembre Avec repas - sur inscription
	Sion	14:00 – 16:00	Après-midi karaoké Avec Graziella
Vendredi 22.08.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
Samedi 23.08.2025	Monthey	10:00	Sortie paddle au Bouveret Départ Manor Monthey. Part. CHF 12.-
Lundi 25.08.2025	Monthey	09:00	Marche : le long de la Sarine depuis Château-d'Oex Départ Manor Monthey
Mardi 26.08.2025	Monthey	14:00 – 16:30	Initiation au nunchaku Avec Quentin
Mercredi 27.08.2025	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / permanence d'accueil
	Sion	14:00 – 16:00	Initiation à la méditation et au yoga Accueil à 14h à la salle Move Studio, Rte de Savièse 10. Prendre un linge. Part. CHF 7.-
Jeudi 28.08.2025	Sion	10:00 – 16:00	Balade et pique-nique à la Souste et traversée (si souhaité) du Pont bhoutanais Avec Louane
Vendredi 29.08.2025	Monthey	09:00 – 17:00	Café-rencontre / permanence d'accueil De 9h à 12h et de 13h45 à 17h
	Monthey	13:45 – 17:00	Après-midi jeux de société N'hésitez pas à emmener vos jeux pour les partager