

Octobre 2022

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

Lundi	03	Monthey	13:00	Sortie mycologique (découverte du monde des champignons avec un mycologue) - part. CHF 5.- sur inscription
Mardi	04	Monthey	13:00 – 18:00	Sortie à la Foire du Valais à Martigny – part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	05	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier collage sur le thème « Tu n'as pas à te justifier » en collaboration avec des étudiantes HES et une artiste – Part. CHF 3.-
Jeudi	06	Sion	13:00 – 18:00	Sortie à la Foire du Valais à Martigny – part. CHF 7.- sur inscription <i>Attention pas de permanence à l'Avep de 17h à 18h30</i>
		Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane »
Vendredi	07	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Samedi	08	St-Maurice	10:00	Sortie autogérée : Grotte aux Fées et Chapelle du Scex. Part. CHF 5.- sur inscription
Lundi	10	Sion	18:00	Projection du film « La Forêt de mon père » dans le cadre de la Journée Mondiale de la santé mentale - Cinéma Capitole à Sion – tarif CHF 6.- sur inscription - transport depuis Monthey en bus sur inscription
Mardi	11	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Préparation du prochain programme d'activités
			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	12	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Préparation du prochain programme d'activités 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	13	Sion Monthey	12:00 13:00	Journée Mondiale de la santé mentale 10/10 à Fribourg - prendre un pique-nique – Expo « C'est tout une histoire ! » et spectacle « One-man Magic Show » dès 17h suivi d'un apéritif dinatoire – sur inscription <i>Attention pas de permanence à l'Avep de 17h à 18h30</i>
Vendredi	14	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Samedi	15	Monthey Martigny	10:00 10:30	Fête de la châtaigne à Fully – sur inscription

Octobre 2022

Lundi	17	Monthey Martigny Sion	9:00 9:30 10:00	Marche : Chemin des Ecureuils à Crans Montana – prendre un pique-nique (et des noisettes pour les écureuils...)
Mardi	18	Monthey	14:30 – 17:00	Café-rencontre et après-midi loisirs dans les locaux de l'Avep Atelier broderie 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
Mercredi	19	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	20	Sion	14:00 – 17:00	Visite de la Fondation Opale à Lens, exposition « Présent fugitif » - part. CHF 7.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	21	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	24	Monthey Martigny Saxon	9:00 9:30 10:00	Marche : de Saillon à Chamoson (boucle - 3h30 - 13km - 310 m de dénivelé positif et négatif, bonne condition physique) – prendre un pique-nique
Mardi	25	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : les champignons - Part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Sion	18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Le rétablissement : le pouvoir d'agir » avec Mirsade Qorraj, directrice du Centre Qorraj soin psychiatrique à domicile, infirmière clinicienne en psychiatrie et Philippe Proz, pair
Mercredi	26	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Atelier pâte <i>Fimo</i> en coanimation avec une membre (avec séance de méditation) - part. CHF 5.-
Jeudi	27	Sion	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : plaisirs d'automne - Part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	28	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	31			Avep fermée – Pont de la Toussaint