

## Septembre 2022

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

Jeudi	01	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	02	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Balade douce
Samedi	03	Monthey Martigny	12:00 12:30	Portes ouvertes et visite du refuge La Bouche qui Rit à Saxon - part. CHF 5.-
Lundi	05	Monthey Martigny Sion	10:00 10:30 11:00	Marche : bisse de Tsa Crêta-Mayens de Praz (3km en boucle) – prendre un pique-nique
Mardi	06	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
			19:00	Psytrialogue « La résilience, un chemin possible vers le rétablissement ? » - Buvette de Malévoz - sur inscription auprès de Synapsespoir 079 392 24 83 ou <a href="mailto:info@synapsespoir.ch">info@synapsespoir.ch</a>
Mercredi	07	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	08	Sion	12:00 – 15:00	Pique-nique aux Îles à Sion – chacun apporte son pique-nique et quelque chose à partager
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	09	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / Permanence d'accueil et d'information Portes ouvertes à l'Avep dans le cadre de l'action « Les Assoc' Portes ouvertes » de Monthey Tourisme
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Portes ouvertes à l'Avep dans le cadre de l'action « Les Assoc' Portes ouvertes » de Monthey Tourisme et goûter dès 15h30
Lundi	12	Monthey	10:00	Marche : de Charrat à Martigny avec visite du Bourg (9km à plat puis retour en train jusqu'à Charrat) – prendre un pique-nique et prévoir CHF 2.20.- pour le train
Mardi	13	Monthey	14:00 – 17:00	Après-midi pétanque (et/ou ping-pong) autour d'un goûter au Parc du Crochetan
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	14	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre 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)

# Septembre 2022

Jeudi	15	Sion	13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	16	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Samedi	17	Monthey	09:30	Sortie en bateau sur le Lac Léman - prendre un pique-nique - part. CHF 11.- sur inscription
Lundi	19	Monthey	9:00	Marche : Circuit d'Hauterive (10km / 3h de marche) – prendre un pique-nique
Mardi	20	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
18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Tour d'horizon des thérapies complémentaires » avec Axel Hasenhoeller, psychologue, Fondateur de Psybay Centre de formation et d'information sur les pratiques non-conventionnelles			
Mercredi	21	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade le long du Rhône
Jeudi	22	Sion	14:30 – 17:00	Semaine du goût : développer ses sens au travers de différents jeux
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	23	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce
Lundi	26	Monthey	9:00	Marche autogérée : au pied de la Dent de Morcles (3h15 de marche / 300 m de dénivelé) - prendre un pique-nique
Mardi	27	Monthey	10:00 – 14:00	Cours repas-partage : voilà l'automne ! Part. CHF 7.- sur inscription
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	28	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	29	Sion	14:30 – 17:00	Après-midi bien-être « On prend soin de soi » - part. CHF 3.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	30	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre
				Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre
				Balade douce