



Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique

Monthey : Martoret 31a

Sion : Rue de Lausanne 69

024 471 40 18

animation@avep-vs.ch

www.avep-vs.ch

Permanences d'accueil et d'information :

Monthey

Mardi : 17h00-18h30

Vendredi : 9h00-12h00 et 13h45-17h00

Sion

Mercredi : 9h00-12h00

Jeudi : 17h00-18h30

Permanence réservée aux proches :

1^{er} jeudi du mois : 16h30-17h00

Permanence à l'Hôpital de Malévoz :

1^{er} mardi du mois : 10h30-11h30 au Muguex

3^{ème} mardi du mois : 15h00-16h00 à la Buvette

**Pour tout déplacement
en minibus lors des
sorties prévoir CHF 4.-**

Agenda chronologique des activités

Octobre 2021

Vendredi	01	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Dimanche	03		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	04	Monthey	9:00	Marche : Siviez, Barrage de Cleuson - prendre un pique-nique
		Martigny	9:30	
		Sion	10:00	
Mardi	05	Monthey	10:30 – 11:30	Permanence au Muguex à l'Hôpital de Malévoz
			14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : être utile pour les autres - préparation de la Journée Mondiale de la Santé Mentale 09.10.2021
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	06	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Préparation du prochain programme d'activités de janvier à avril 2022
			12:00 – 14:00	Pique-nique autogéré par un membre - Place du Scex - apporter son pique-nique
			13:30 – 16:30	Balade au Lac de la Corne
Jeudi	07	Sion	14:30 – 17:00	Atelier dessin sur le thème des paysages et animaux - Part. CHF 3.-
		Monthey	17:00	Permanence d'accueil et d'information Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane » – accueil et information dès 16h30
Vendredi	08	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Préparation du prochain programme d'activités de janvier à avril 2022
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	09	Monthey	Horaire à définir	Journée Mondiale de la Santé Mentale
Lundi	11	Monthey	13:00	Initiation à l'équithérapie avec Terre d'Happy - Part. CHF 10.-

Octobre 2021

Mardi	12	Monthey	14:30 – 17:00	Après-midi jeux
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	13	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Jeux de société en extérieur en cas de beau temps, sinon en intérieur
Jeudi	14	Sion	14:30 – 17:00	Atelier : fabrication de ses cosmétiques maison - Part. CHF 7.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	15	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	16	Monthey	13:30	Visite du château et découverte des perles du lac à Saint-Gingolph Part. CHF 5.-
Lundi	18	Monthey	10:00	Marche : les vignobles du Lavaux : Grandvaux – Lutry prendre un pique-nique
Mardi	19	Monthey	15:00 – 16:00	Permanence à la Buvette de l'Hôpital de Malévoz
			15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga - accueil dès 14h45 - prendre un tapis - inscription souhaitée
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée thématique <i>Et si on parlait psy...</i> : « Mieux comprendre le rôle des pairs » avec Caroline Suter, paire praticienne en santé mentale, assistante de recherche à l'Institut et Haute Ecole de la santé La Source (Lausanne), membre de l'Association re-pairs
Mercredi	20	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade le long du Rhône
Jeudi	21	Sion	14:30 – 17:00	Atelier dessin : apprendre à utiliser le Neocolor - Part. CHF 10.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	22	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Dimanche	24		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	25	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche : bisse de Saxon - prendre un pique-nique
Mardi	26	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – inscription souhaitée
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	27	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade en ville de Sion
Jeudi	28	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : apprendre à m'affirmer au quotidien
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	29	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP