



**Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique**

**Monthey** : Martoret 31 a

**Sion** : Rue des Tanneries 4

Téléphone : 024 471 40 18

Courriel : animation@avep-vs.ch

www.avep-vs.ch

**Permanences d'accueil et d'information :**

**Monthey**

Mardi : 17h à 18h30 - Mercredi : 14h à 17h15

Vendredi : 9h à 12h et 13h45 à 17h

**Sion**

Mercredi : 9h à 12h et jeudi de 17h à 18h30

**Permanence réservée aux proches :**

1er jeudi du mois : 16h30 - 17h

**Permanence à l'hôpital de Malévoz :**

1<sup>er</sup> mardi du mois : 10h30-11h30 à la Cafétéria

3ème mardi du mois : 15h-16h à la Buvette

*Agenda chronologique des activités*

**Février 2020**

Lundi	03	Sion	10:00 – 14:30	Cours : « Découvrir les recettes de santé de nos grands-mères ». Avec Raymond Cousin animateur nature bien-être. Repas compris - Part. CHF 7.- Inscription souhaitée.
Mardi	04	Monthey	10:30 – 11:30	Permanence à la cafétéria de l'Hôpital de Malévoz
			14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : « Hors norme professionnellement et alors ? »
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	05	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
			10:00 - 11:30	Gym douce et éveil au corps
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier pâtisserie : tarte aux fruits Café-rencontre/accueil
Jeudi	06	Monthey	16:30 – 17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Permanence d'accueil et d'information
			Dès 17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Groupe de rencontre
		Sion	17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée crêpes party – Part. CHF 7.-
Vendredi	07	Monthey	09:00 – 12:00	Café rencontre / accueil Atelier création pour le projet exposition autour du thème du bonheur
			13:45 – 17:00	Café rencontre / accueil
				Balade douce – RDV à l'AVEP
Lundi	10	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche – sentier didactique de la Châtaigneraie à Fully - prendre un pique-nique
Mardi	11	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation – accueil dès 14h45
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Raclonette à Monthey - Part. CHF 7.-
Mercredi	12	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
			Monthey	14:00 – 17:15
		Sion		14:30 – 17:00
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Jeudi	13	Monthey	19:00	Café-partage sur le thème du burn-out – Inscription souhaitée au 024 471 40 18 ou 076 419 23 29

Vendredi	14	Monthey	09:00 – 12:00	Café rencontre / accueil Espace libre informatique - multimédia
			13:45 – 17:00	Café rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Lundi	17	Monthey	10:00-14:00	Cours-Repas partage et échanges autour du thème : « sortir du déni et accepter sa problématique » - Part. CHF 7.- Inscription
Mardi	18	Monthey	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 « Et si on parlait psy... La place de la spiritualité dans notre parcours de vie et à travers la maladie psychique ». Avec Corinne Roessli et Fiorella Bürki accompagnatrices spirituelles à l'Hôpital de Malévoz
Mercredi	19	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier échange de savoir-faire : fabrication artisanale de sa lessive. Part. CHF 5.- Café rencontre / accueil
Jeudi	20	Sion	14:30 – 17:00	Bowling à Conthey. Part. CHF 5.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	21	Monthey	09:00 – 12:00	Café rencontre / accueil Espace libre informatique - multimédia
			13:45 – 17:00	Café rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	22	Monthey	11:00	Carnaval à Sion – prendre un pique-nique
		Martigny	11:30	
		Sion	12:00	
Lundi	24	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche : balade autour du lac de Champex – prendre un pique-nique
Mardi	25	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	26	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier échange de savoir-faire : fabrication artisanale de produits ménagers. Part. CHF 3.- Café rencontre / accueil
				Préparation du prochain programme de rencontres de mai à août
Jeudi	27	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : préparation du prochain programme de rencontres de mai à août
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	28	Monthey	09:00 – 12:00	Café rencontre / accueil Préparation du prochain programme de rencontres de mai à août
			13:45 – 17:00	Café rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	29	Monthey Martigny	10:00 10:30	Salon de la santé et du bien-être à Martigny. Part. CHF 4.-