



**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 - 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*

### **Janvier 2020**

|          |    |                     |                |  |
|----------|----|---------------------|----------------|--|
| Mercredi | 01 |                     |                | Férialé – Nouvel An  |
| Jeudi    | 02 | Sion                | 17:00 – 18:30  | Permanence d'accueil et d'information  |
|          |    |                     | 18:30          | Raclonnette – venir déguisés pour celles et ceux qui le souhaitent.<br>Part. CHF 7.-   |
| Vendredi | 03 | Monthey             | 09:00 – 12:00  | Café rencontre / accueil<br>Espace libre informatique - multimédia   |
|          |    |                     | 13:45 – 17:00  | Café rencontre / accueil<br>Balade douce – RDV à l'AVEP  |
| Lundi    | 06 | Monthey             | 13:30          | Marche Villeneuve - Chillon  |
| Mardi    | 07 | Monthey             | 10:30 – 11:30  | Permanence à la Cafétéria de l'Hôpital de Malévoz  |
|          |    |                     | 14:30 – 17:00  | Groupe de soutien et d'entraide autour du thème : « nos passions et nos moteurs de vie »   |
|          |    |                     | 17:00 – 18:30  | Permanence d'accueil et d'information  |
| Mercredi | 08 | Sion                | 09:00 – 12:00  | Café-rencontre – accueil<br>Espace d'expression et de créativité libre   |
|          |    |                     | 10:00 -11:30   | Gym douce et éveil au corps  |
|          |    | Monthey             | 14:00 – 17:15  | Atelier pâtisserie : galette des rois<br>Café-rencontre/accueil<br>Portes Ouvertes - Présentation de la crèche de la Nativité et goûter des rois |
| Jeudi    | 09 | Sion                | 14:30 – 17:00  | Café rencontre autour de la spiritualité et visite de la crèche de la Cathédrale   |
|          |    |                     | 17:00 – 18:30  | Permanence d'accueil et d'information  |
|          |    | 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 partage  |
| Vendredi | 10 | Monthey             | 09:00 – 12:00  | Café rencontre / accueil<br>Rencontre pour le projet exposition autour du thème du bonheur   |
|          |    |                     | 13:45 – 17:00  | Café rencontre / accueil<br>Balade douce – RDV à l'AVEP  |
| Samedi   | 11 | Monthey<br>Martigny | 13:00<br>13:30 | Bains d'Ovronnaz. Part. 12.-   |
| Lundi    | 13 | Monthey<br>Martigny | 13:30<br>14:00 | Marche : balade au bord de la Dranse depuis Martigny.  |
| Mardi    | 14 | Monthey             | 15:00 – 17:00  | Initiation à la Méditation - accueil dès 14h45   |
|          |    |                     | 17:00 – 18:30  | Permanence d'accueil et d'information  |
|          |    |                     | 18:30          | Fondue à la tomate à l'AVEP - Part. 7.-  |

|          |    |               |                                       |   |
|----------|----|---------------|---------------------------------------|---|
| Mercredi | 15 | Sion          | 09:00 – 12:00                         | Café-rencontre – accueil<br>Espace d'expression et de créativité libre  |
|          |    | Monthey       | 14:00 – 17:15                         | Atelier échange de savoir-faire : fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération – prendre 2 vieilles chaussettes<br>Café-rencontre/accueil                |
| Jeudi    | 16 | Sion          | 11:00– 14:30                          | Repas à partager avec le groupe. Part. CHF 7.-  |
|          |    |               | 14:30-17:00                           | Café rencontre  |
|          |    | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |   |
|          |    | Monthey       | 19:00                                 | Café-partage sur le thème du burn-out<br>Inscription souhaitée au 024 471 40 18 ou 076 419 23 29  |
| Vendredi | 17 | Monthey       | 09:00 – 12:00                         | Café rencontre / accueil<br>Espace libre informatique - multimédia  |
|          |    |               | 13:45 – 17:00                         | Café rencontre / accueil<br>Balade douce – RDV à l'AVEP   |
| Samedi   | 18 | Monthey       | 13:00                                 | Musée du Vitrail à Romont. - Part. CHF 5  |
| Lundi    | 20 | Monthey       | 10:00-14:00                           | Cours-Repas partage et échanges autour du thème : « favoriser l'estime de soi » Part. CHF 7.- Inscription   |
| Mardi    | 21 | 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... Une passerelle vers l'emploi avec la Fondation IPT », avec Pascale Roserens conseillère en Insertion Professionnelle.     |
| Mercredi | 22 | Sion          | 09:00 – 12:00                         | Café-rencontre – accueil<br>Espace d'expression et de créativité libre  |
|          |    | Monthey       | 14:00 –17:15                          | Atelier échange de savoir-faire : fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération – à prendre une paire de vieilles chaussettes<br>Café-rencontre/accueil   |
| Jeudi    | 23 | Sion          | 14:30 – 17:00                         | Après-midi jeux   |
|          |    |               | 17:00 – 18:30                         | Permanence d'accueil et d'information   |
| Vendredi | 24 | Monthey       | 09:00 – 12:00                         | Café rencontre / accueil<br>Espace libre informatique - multimédia  |
|          |    |               | 13:45 – 17:00                         | Café rencontre / accueil<br>Balade douce – RDV à l'AVEP   |
| Lundi    | 27 | Monthey       | 13:00                                 | Marche : bisse de Clavau à Sion   |
|          |    | Martigny      | 13:30                                 |   |
|          |    | Sion          | 14:00                                 |   |
| Mardi    | 28 | 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 | 29 | Sion          | 09:00 – 12:00                         | Café-rencontre – accueil<br>Espace d'expression et de créativité libre  |
|          |    | Monthey       | 14:00 – 17:15                         | Atelier échange de savoir-faire : fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération – à prendre une paire de vieilles chaussettes<br>Café rencontre / accueil |
| Jeudi    | 30 | Sion          | 14:30 – 17:00                         | Groupe de soutien et d'entraide : « quels sont mes outils face à l'anxiété ? »  |
|          |    |               | 17:00 – 18:30                         | Permanence d'accueil et d'information   |
| Vendredi | 31 | Monthey       | 09:00 – 12:00                         | Café rencontre / accueil<br>Espace libre informatique - multimédia  |
|          |    |               | 13:45 – 17:00                         | Café rencontre / accueil<br>Balade douce – RDV à l'AVEP   |