



**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 pour tous :**

**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 Novembre 2019

Vendredi	01	La Toussaint - Férié – l'AVEP est fermée		
Dimanche	03	Monthey	11:00	Départ pour le séjour à Vercorin
Mardi	05	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 : « Aborder le rétablissement »
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	06	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier pâtisserie / Activité échange de savoir faire Café-rencontre
			Vers 16:30	Retour du séjour à Vercorin
Jeudi	07	Sion	17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Bowling et pizza à Conthey - Départ Monthey : 16h – Martigny (Cristal) : 16h30 – l'AVEP participe à raison de 10.-/personne
		Monthey	16:30 – 17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Permanence d'accueil et d'information
			17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Groupe de partage
Vendredi	08	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	11	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche : Sentier des Mines au col des planches – prendre un pique-nique
Mardi	12	Monthey	11:00 – 17:00	Rencontre inter associative avec les membres de l'association AFAAP à Fribourg
			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
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier échange de savoir-faire : Réalisation d'une crèche créative collective
				Café-rencontre / accueil
Jeudi	14	Sion	11:00-14:30	Repas à partager avec le groupe - Part. Frs. 5.-
			14:30-17:00	Bricolage de Noël
			17:00 – 18:00	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	19:00 – 21:00	Café-partage sur le thème du burn-out Inscription souhaitée au 024 471 40 18 ou 076 419 23 29

Vendredi	15	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	16	Monthey	14:00	Salon Valaisan de la Santé au Cerm à Martigny - Part. CHF 5.-
Lundi	18	Monthey	10:00 – 14:00	Repas partage et échange autour du thème : « Dépendance - maltraitance psychologique et manipulation » part. CHF 5.- Inscription
Mardi	19	Monthey	10:00 – 14 :30	Rencontre retour du séjour à Vercorin
			15:00 – 17:00	Initiation à la Méditation - accueil dès 14h45
			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... Aider à rééquilibrer son état émotionnel et physique en utilisant l'EPRTM - thérapie naturelle ». Avec Catherine Dayer, thérapeute
Mercredi	20	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 : Réalisation d'une crèche créative collective Café-rencontre/accueil
Jeudi	21	Sion	14:30 – 17:00	Bricolage de Noël
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	22	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	23	Monthey	13:00	Visite du Musée de la Nature à Sion - part. CHF 4.-
		Martigny	13:30	
		Sur place	14:00	
Lundi	25	Monthey Martigny	10:00 10:30	Marche : Bisse du Poteu à Chamoson - prendre un pique-nique
Mardi	26	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15
			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
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier échange de savoir-faire : Réalisation d'une crèche créative collective Café-rencontre/accueil
Jeudi	28	Sion	14:00 – 17:30	Groupe de soutien et d'entraide « Comment gérer ma colère »
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	29	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