

## Soutien - entraide

### Groupe d'entraide psychiatrique

Réservé aux personnes souffrant de troubles psychiques

#### Monthey - Mardi - 14h30 à 17h00

8 janvier	Partager mes projets, mes envies pour cette nouvelle année
5 février	Quel sens je donne à ce que je vis
5 mars	Comment je gère mon rapport aux autres
2 avril	Les risques de l'automédication

#### Sion - Jeudi - 14h30 à 17h00

17 janvier	« Notre connexion à la nature » Avec Raymond Cousin
28 février	Préparation du prochain programme de rencontres (mai à août 2019)
28 mars	Partager mes projets, mes envies
25 avril	Comment se faire des amis ?

### Soirées à thèmes « Et si on parlait psy... »

Soirées de partage et de réflexion ouvertes à tous

#### Monthey - mardi - 18h30

15 janvier	<b>La Psychothérapie pour qui ? Pour quoi ?</b> Avec Anne Guidoux Psychologue - Présidente de l'Association des Psychologues
19 février	<b>A quoi sert une curatelle ? Pour qui ? Pour quoi ?</b> Avec Jacques Petite Pierre - Curateur
12 mars	<b>Parler des voix - Différents regards sur les hallucinations auditives</b> Avec Philippe Laffond - Infirmier spécialiste Clinique Pôle Psychiatrique Valais
16 avril	<b>Découvrir la zoothérapie</b> Avec Mme Roux - Association Animaux au Grand cœur

### Groupe de proches « Le Fil d'Ariane »

Réservé aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques

Monthey	10 janvier	<b>Jeudi</b> <b>Permanence :</b> <b>16h30 - 17h00</b> <b>Soutien/entraide :</b> <b>Dès 17h00</b>
	7 février	
	7 mars	
	4 avril	

### Café-partage sur le thème burn-out

Réservé aux personnes souffrant de troubles psychiques et aux proches

Monthey	17 janvier	<b>Jeudi</b> <b>19h00 - 21h00</b>
	21 février	
	14 mars	
	11 avril	

### Ateliers citoyens

Soirées de partage et de réflexion ouvertes à tous

#### Monthey - lundi - 18h30

21 janvier	« Mon expérience de la contrainte en psychiatrie » en tant que proche et/ou personne concernée par les troubles psychiques
11 février	« La contrainte en psychiatrie : regard des soignants ». présentation du film réalisé par le Pôle Psychiatrie - A. Boson - infirmier-chef, Pôle Psychiatrie VS
25 mars	« La contrainte en psychiatrie et le droit » Avec Mme Détienne - Avocate au bureau de l'Ombudsman

## Rencontres - loisirs

### Café rencontre

Un espace pour se rencontrer autour d'un café

Monthey	<b>Mercredi</b> <b>14h00 à 17h15</b>
	<b>Vendredi</b> <b>09h00 - 12h00 / 13h45 - 17h00</b>
Sion	<b>Mercredi</b> <b>09h00 à 12h00</b>
	<b>Jeudi</b> <b>17h00 - 18h30</b>

### Chant

Monthey	1er février	<b>Vendredi</b> <b>Accueil dès 13h45</b>
	1er mars	
	5 avril	

### Bien-être / balade

Monthey	<b>Vendredi</b> <b>14h00 à 17h00</b> Accueil dès 13h45 Sauf premier vendredi du mois : chant
---------	---

### Expression - créativité libre

Sion	<b>Mercredi</b> <b>09h00 à 12h00</b>
------	---

### Informatique - multimédia

Monthey	<b>Vendredi</b> <b>09h00 à 12h00</b> Sauf le 12 avril - mise sous pli
---------	---

### Marche/balades

Petites balades tranquilles accessibles à toutes et tous (Avec pique-nique que chacun apporte)

#### Lundi - Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30

14 janvier	Les Grangettes
18 février	Balade des vitraux à Saillon
11 mars	Sentier des Adonis à Charrat
8 avril	Golf de Crans-Montana
29 avril	Balade au bord du lac depuis le Bouveret

### Echange de savoir-faire - pâtisserie

#### Monthey - mercredi - 14h à 17h15

2 janvier	Atelier pâtisserie - Galette des Rois
9 - 16 - 23 - 30 janvier	Atelier échange de savoir-faire : atelier décors et costumes pour <i>Dr. Knock</i> , pièce de théâtre de la troupe de l'AVEP « <i>Les Envolés</i> »
6 février	Atelier pâtisserie - Tourte aux noisettes
13 - 20 - 27 février	Atelier échange de savoir-faire : Confection de pompons
6 mars	Atelier pâtisserie : gratin de pommes
13 - 20 - 27 mars	Atelier échange de savoir-faire : créations en pâte Fimo
3 avril	Atelier pâtisserie : soufflé au chocolat
10 - 17 - 24 Avril	Atelier échange de savoir-faire : petites sculptures en pierre à Savon

### Sorties loisirs

Pour tout déplacement lors d'une sortie ou marche une participation de CHF 3.- est demandée

#### Monthey - Mardi - 18h30

29 janvier	Sortie aux Bains de Lavey - part. CHF 10.-
12 février	Sortie au bowling de Martigny - part. CHF 5.-
9 avril	Soirée galettes et crêpes à Martigny Chacun apporte un ingrédient
30 avril	Sortie à la Pizzeria le Grotto à Martigny L'AVEP participe à raison de CHF 10.-/p.personne

### Sion - Jeudi

3 janvier 18h30	Soirée DVD - chacun amène un DVD
10 janvier 14h30-17h00	Après-midi surprise festive
24 janvier 14h30-17h00	Initiation à la méditation
31 janvier 14h30-17h00	Atelier d'expression écrite
7 février 18h30	Soirée à la Crêperie - L'AVEP participe à raison de CHF 10.-/p.personne
14 février 14h30-17h00	Café - Lecture autour de textes et échanges Chacun amène un texte à partager
7 mars 18h30	Repas à l'Hôtel du Rhône - L'AVEP participe à raison de CHF 10.-/p.personne
14 mars 14h30-17h00	Après-midi de jeux - chacun amène un jeu (au choix - jeu de société ou de cartes)
4 avril 18h30	Pâtes au saumon - participation CHF 5.-
18 avril 14h30-17h30	Après-midi de Pâques et fabrication de bombes à graines

### Week-end

5 janvier 13h30	Sortie à Evian au Festival des Flottins Prendre des Euros
26 janvier 10h00	Festival des Ballons à Château d'Oex Prévoir un pique nique
2 février 16h00	Représentation de la pièce de Théâtre Dr. Knock au Petit Théâtre de la Vièze par « les Envolés » troupe de théâtre de l'AVEP
16 février 13h00	Exposition à la Fondation Gianadda : Degas, Cézanne... à Martigny - Part. CHF 9.-
2 mars	Carnaval de Sion AVEP 11h - Martigny 11h30 - Sion 12h15
16 mars 13h00	Visite de la Villa Le Corbusier et balade au bord du lac Léman - part. CHF 6.-
6 avril 13h00	Visite du Musée de l'Art Brut à Lausanne (exposition sur l'art brut japonais)
27 avril	Balade à Evolène et fondue dans le pain 9h30 Monthey - 10h Martigny - Sion 10h30

### Week-end détente à Buttes

#### Du vendredi 3 au lundi 6 mai 2019

Ce WE est ouvert à un groupe de 14 personnes (12 membres et 2 animatrices). Il est coconstruit/organisé par les membres lors des rencontres de préparation. Il offre une belle expérience de partage et de liens.

Déplacement en mini-bus

Départ : Monthey vendredi 3 mai à 10h

Retour : Monthey lundi 6 mai aux environs de 17h

L'inscription au séjour implique la participation aux **2 rencontres d'organisation** Monthey :

- ♦ Mardi 16 avril de 10h à 15h30 avec repas -

**Rencontre retour séjour :**

- ♦ Mardi 14 mai de 10h à 15h30 (photos, repas, etc.)

**Participation financière :** CHF 210.- + CHF 40.- cotisation

## Ateliers - cours

### Expression théâtrale

Avec Tania Coulon, comédienne-conteuse

Monthey	7 - 21 janvier	<b>Lundi</b> <b>09h30 à 14h30</b> avec repas - Part. CHF 5.-
	4 février	
	4 mars	
	1er avril	

Sion	18 mars	<b>Lundi</b> <b>13h30 à 17h30</b>
------	---------	--------------------------------------

### Initiation à la méditation

Monthey	29 janvier	<b>Mardi</b> <b>15h00 à 17h00</b> Accueil dès 14h45
	12 février	
	12 mars	
	9 avril	

### Expression écrite

Monthey	22 janvier	<b>Mardi</b> <b>14h30 à 17h00</b> Accueil dès 14h15
	26 février	
	26 mars	
	23 avril	

Sion	31 janvier	<b>Judi</b> <b>14h30 à 17h00</b>
	21 février	
	21 mars	
	11 avril	

### Repas et partage autour d'un thème

#### Monthey - Lundi - 10h00 à 14h00

25 février	Préparation d'un repas par le groupe et partage autour du thème « sortir de l'emprise des dépendances » - Part. CHF 5.-
------------	---

### Atelier danse

#### Monthey - Vendredi - 13h30 à 17h30

15 mars	Atelier danse au Théâtre du Crochetan avec Nicolas Turrichia – danseur et expert en danse - CHF 10.-
---------	--

### Prendre soin de soi et de son image

Avec Marianne Défago, coach en relooking

#### Monthey - Lundi - 13h30 à 17h30

15 avril	Prendre soin de soi et de son image en utilisant les bases du maquillage - Part. CHF 5.-
----------	--

## Permanences accueil - information

Les permanences s'adressent à toute personne confrontée à la maladie psychique (proches ou personnes concernées). Nous sommes présents sur place pour vous accueillir et/ou répondre à vos appels.

### MONTHEY

<b>Mardi</b>	17h00 - 18h30
<b>Mercredi</b>	14h00 - 17h15
<b>1<sup>er</sup> jeudi du mois</b>	16h30 - 17h00 (pour les proches)
<b>Vendredi</b>	09h00 - 12h00 et 13h45 - 17h00

### SION

<b>Mercredi</b>	9h00 - 12h00
<b>Jeudi</b>	17h00 - 18h30

### HÔPITAL DE MALÉVOZ

**Cafétéria : Mardi** 10h30 - 11h30  
8 janvier / 5 février / 5 mars / 2 avril

**Buvette : Mardi** 15h00 - 16h00  
15 janvier / 19 février / 16 avril

## Vie de l'Association

### ◆ Monthey : « Crèches dans nos quartiers »

Nous participons cette année encore au projet « crèches dans nos quartiers » ! Venez découvrir la crèche de l'AVEP et partager avec nous le goûter des rois, vendredi 4 janvier 2019 dès 14h lors de notre porte ouverte !

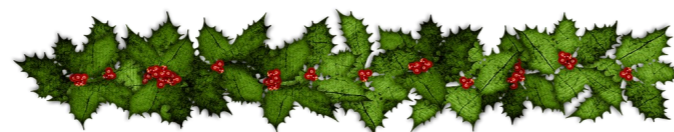
### ◆ Inscriptions aux cours

Pour vous inscrire : vous trouvez les documents soit sur notre site internet : [www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch) soit directement à l'AVEP.

### ◆ Préparation et mise sous pli du programme

La préparation du programme aura lieu : mercredi 27 février après-midi à Monthey et jeudi 21 février à Sion.  
La mise sous pli aura lieu : vendredi 12 avril dès 9h, toute la journée et nous partagerons le repas. Chacun peut y participer en fonction de ses disponibilités, une heure ou deux.

**Nous vous souhaitons de belles fêtes de fin d'année !!!**



## PROGRAMME DE RENCONTRES



### Janvier - Février - Mars - Avril 2019

#### Groupe d'entraide psychiatrique - Groupe de proches « le Fil d'Ariane »

#### Monthey

Rte du Martoret 31a  
Tél. : 024 471 40 18

[www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch)

#### Sion - Point de rencontre

Rue des Tanneries 4  
Tél. : 024 471 40 18  
Natel lors des sorties : 079 414 08 27

[info@avep-vs.ch](mailto:info@avep-vs.ch)



#### Pour nous soutenir :

Banque Cantonale du Valais – 1950 Sion – IBAN CH73 0076 5000 A088 1026 6  
Cotisations : Individuel CHF 40.- Famille CHF 60.- Sympathisant CHF 60.- Don

### L'AVEP est une association avec :



Monthey



Sion

#### C'est quoi l'AVEP ?

L'AVEP est une association à but non lucratif et non médicalisée dans laquelle les personnes se rencontrent pour créer du lien. Elles partagent leur connaissance de la souffrance psychique, échangent leurs idées, leurs expériences. A travers le programme de rencontres, elles développent des projets mettant en valeur leurs ressources et leurs compétences.

#### C'est pour qui ?

Pour toutes les personnes souffrant ou ayant souffert de troubles psychiques.  
Pour tous les proches de personnes souffrant de troubles psychiques.

#### C'est quand et où ?

A Monthey et Sion, des rencontres sont proposées en semaine ainsi que des permanences d'accueil et d'information. Trois fois par an une édition papier de ce programme est réalisée et mise à disposition.  
Retrouvez nous sur notre site internet et notre page Facebook. [www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch)