

# Soutien - entraide

## Groupe d'entraide psychiatrique Pour les personnes souffrant de troubles psychiques

### MONTHEY - Mardi - 14h30 à 17h00

7 janvier	Nos passions et nos moteurs de vie
4 février	Hors norme professionnellement et alors?
3 mars	Mon rapport à l'argent : faire au mieux avec peu
7 avril	S'impliquer à l'AVEP
<b>SION - Jeudi - 14h30 à 17h00</b>	
30 janvier	Mes outils face à l'anxiété
27 février	Préparation du prochain programme
26 mars	Quel regard je porte sur moi?
30 avril	Donner du sens à ma vie

## Soirées à thèmes « Et si on parlait psy... » Soirées de partage et de réflexion ouvertes à tous

### MONTHEY - mardi - 18h30

21 janvier	<b>Une passerelle vers l'emploi avec la Fondation IPT</b> avec Mme Pascale Roserens conseillère en Insertion Professionnelle.
18 février	<b>La place de la spiritualité dans notre parcours de vie et à travers la maladie psychique.</b> Avec Mmes Corinne Roessli et Fiorella Bürki accompagnatrices spirituelles à l'hôpital de Malévoz
17 mars	<b>Maladie psychique et désir d'enfant.</b> Avec Mme Alison Banfi psychologue spécialisée
21 avril	<b>La Communication NonViolente</b> avec M. Nicolas Bagnoud formateur en CNV

## Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » Pour les proches de personnes souffrant de troubles psychiques

<b>MONTHEY</b>	<b>1er Jeudi</b>	9 janvier
	<b>Permanence : 16h30 - 17h00</b>	6 février
	<b>Soutien/entraide : Dès 17h00</b>	5 mars
		2 avril

## Café-partage sur le thème burn-out

Ouvert à toutes et à tous

<b>MONTHEY</b>	<b>Jeudi</b> <b>19h00 - 21h00</b>	16 janvier
		13 février
		12 mars
		9 avril

## Espaces Rencontres

Ouvert à toutes et tous

### Café rencontre

Un espace pour se rencontrer autour d'un café

<b>MONTHEY</b>	<b>Mercredi</b> <b>14h00 à 17h15</b>
	<b>Vendredi</b> <b>09h00 - 12h00 / 13h45 - 17h00</b>

<b>SION</b>	<b>Mercredi</b> <b>09h00 à 12h00</b>
	<b>Jeudi</b> <b>17h00 - 18h30</b>

### Initiation à la méditation

<b>MONTHEY</b>	<b>Mardi</b> <b>15h00 à 17h00</b> Accueil dès 14h45	14 janvier
		11 février
		10 mars
		14 avril

### Espace expression - créativité libre

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

### Informatique - multimédia

<b>MONTHEY</b>	<b>Vendredi</b> <b>09h00 à 12h00</b> Sauf le 24 avril - mise sous pli
----------------	---

### Bien-être / balade douce

<b>MONTHEY</b>	<b>Vendredi</b> <b>14h00 à 17h00</b> Accueil dès 13h45
----------------	--

## Marche/balades

Balades tranquilles accessibles à toutes et tous

### MONTHEY - Lundi

6 janvier - 13h30	Villeneuve—Chillon
13 janvier - 13h30	Balade au bord de la Dranse depuis Martigny
27 janvier - 13h00	Bisse du Clavau à Sion
10 février - 10h	Sentier didactique de la Châtaigneraie à Fully
24 février - 10h	Balade autour du lac de Champex
9 mars - 10h	Sentier du sel à Bex
30 mars - 10h	Iles à Sion
6 avril - 10h	Sentier de Provence à Ollon
27 avril - 10h	Lac de Géronde à Sierre

## Echange de savoir-faire - pâtisserie

### MONTHEY - mercredi - 14h à 17h15

8 janvier	Galette des rois
15-22-29 janvier	Fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération
5 février	Tarte aux fruits
12-19-26 février	Fabrication artisanale d'un produit vaisselle
4 mars	Kouglof
11-18-25 mars	Décoration de Pâques avec des produits naturels
1er avril	Tiramisu fraise rhubarbe
8 avril	Création de photophore au crochet.
8-15-22-29 avril	On s'occupe du jardin de l'AVEP

## Rencontres loisirs

### MONTHEY - Mardi

14 janvier 18h30	Fondue à la tomate. Part. 7.-
11 février 18h30	Raclonnette. Part. 7.-
10 mars 18h30	Soirée jeux de société
31 mars 14h30	Après-midi jeux de société
14 avril 18h30	Repas végétarien. Part. 7.-

## Rencontres loisirs

### SION - Jeudi

2 janvier 18h30	Soirée raclonnette. Part. 7.-
9 janvier 14h30-17h00	Café rencontre autour de la spiritualité et visite de la crèche de la Cathédrale
16 janvier 11h00-14h30	Cuisinons ensemble — Repas partagé avec le groupe. Part. 7.-
23 janvier 14h30-17h00	Après-midi jeux
6 février 18h30	Soirée crêpes Party. Part. 7.-
13 février 14h30-17h00	Après-midi sortie à la médiathèque
20 février 14h30-17h00	Bowling à Conthey. Part. 5.-
5 mars 18h30	Soirée à la pizzeria le Sinbad. L'AVEP participe à raison de 8.- par personne
12 mars 14h30-17h00	Atelier pâtisserie
2 avril 18h30	Repas curry indien. Part. 7.-
9 avril 14h30-17h00	Après-midi jeux
16 avril 11h00-14h30	Cuisinons ensemble — Repas partagé avec le groupe. Part. 7.-
23 avril 14h30-17h00	Balade douce

### Samedis

11 janvier 13h00	Bains d'Ovronnaz. Part. 12.-
18 janvier 13h00	Musée du Vitrail à Romont. Part. 5.-
22 février 11h00	Carnaval à Sion- prendre un pique nique
29 février 10h00	Salon de la santé et du bien-être à Martigny. Part. 4.-
14 mars 13h00	Exposition des peintres de Vienne 1900 au Musée des Beaux-Arts de Lausanne
28 mars 10h30	Raclette au restaurant Raclott'House et bisse de la Ravine à Bruson. L'AVEP participe à raison de 8.- par personne
4 avril Horaire à définir	Festival autour des mots à Martigny : <i>Cellules poétiques</i> . Tarif à définir
18 avril 10h00	Visite du Château de Prangins. Part. 4.-

# COURS

Inscription obligatoire auprès de l'AVEP  
Ouverts à toutes et tous

## Repas et partage autour d'un thème

Apprendre à cuisiner un repas et partager nos réflexions sur un thème en lien avec les addictions.  
Participation : Frs. 7.-

### MONTHEY - lundi - 10h00 à 14h00

20 janvier	Favoriser l'estime de soi
17 février	Sortir du déni et accepter sa problématique
23 mars	Le rétablissement
20 avril	Ma relation amoureuse

## Expression écrite

Se réconcilier avec l'expression écrite :  
Progresser dans la confiance en soi et dans le groupe  
Apprendre à oser s'exprimer devant un groupe  
Progresser vers l'autonomie - Trouver sa propre voie  
S'ouvrir à la diversité des écritures par l'échange avec les autres membres du groupe

<b>MONTHEY</b>	<b>Mardi</b>	28 janvier
		25 février
		24 mars
		28 avril
<b>14h30 à 17h00</b>		<b>Accueil dès 14h15</b>

## Découvrir les recettes de nos grands-mères - Avec M. Raymond Cousin

### SION - Lundi 10h00 à 14h30

<b>3 février</b>	S'initier aux recettes de santé de base utilisées par nos anciens. Découvrir comment utiliser les bienfaits de la nature pour réduire le stress et apporter un soutien essentiel dans la vie de tous les jours. <b>Part. CHF 7.- repas compris</b>
------------------	---

## Je fais des économies grâce au tri sélectif et au recyclage

### MONTHEY - Lundi 11h00 à 16h30

<b>2 mars</b>	Apprendre à trier et à recycler ses déchets. S'initier aux méthodes de tri sélectif et au recyclage afin de réaliser des économies. Visite de la Satom en 2 <sup>ème</sup> partie. Repas partagé apporté par les participants. <b>Part. CHF 7.-</b>
---------------	--

# Permanences accueil - information

Les permanences s'adressent à toute personne concernées par la maladie psychique, aux proches, et autres...  
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  
7 janvier / 4 février / 3 mars / 7 avril

**Buvette : Mardi** 15h00 - 16h00  
21 janvier / 18 février / 17 mars / 21 avril

# Vie de l'Association

### ◆ Cotisation 2020 AVEP

Le paiement de votre cotisation est important pour que vive votre association. Cotisation individuelle CHF 40.- et cotisation famille CHF 60.-.  
Pour l'année 2020 nous avons dû légèrement augmenter la participation demandée lors des sorties ou des activités organisées, ceci afin de pouvoir rester au plus juste de nos possibilités financières.

### ◆ Inscriptions aux cours et séjour

Pour vous inscrire : vous trouvez les documents sur notre site internet : [www.avep-vs.ch](http://www.avep-vs.ch) ou directement à l'AVEP. Lors de l'inscription, la cotisation AVEP 2020 sera demandée.


### ◆ Projet Exposition Créative à l'AVEP

Vendredi 10 janvier de 9h00 à 12h00, nous organisons une rencontre pour développer le projet d'expositions des œuvres des membres à l'AVEP (peintures, textes...). Un espace créatif pour s'investir...



### ◆ Gym douce à Sion

A la demande des membres, un mercredi par mois à Sion un atelier de gym douce et relaxation pour éveiller notre corps tout en douceur, verra le jour. Ce moment pour soi est ouvert à tous. Rejoignez nous de 10h00 à 11h30 les mercredis : 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril 2020.

**Proches concernés par les questions « Maladie Psychique et prison »**  
Rencontres proposé par le GRAAP avec le soutien de l'AVEP.  
Vendredis 14 janvier - 14 février - 13 mars - 03 avril de 14h00 à 16h00 à 

# PROGRAMME DE RENCONTRES

Janvier - Février - Mars - Avril 2020



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

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



**Sion - Point de rencontre**  
Rue des Tanneries 4  
Tél. : 024 471 40 18  
Natel lors des sorties : 079 414 08 27

### Monthey



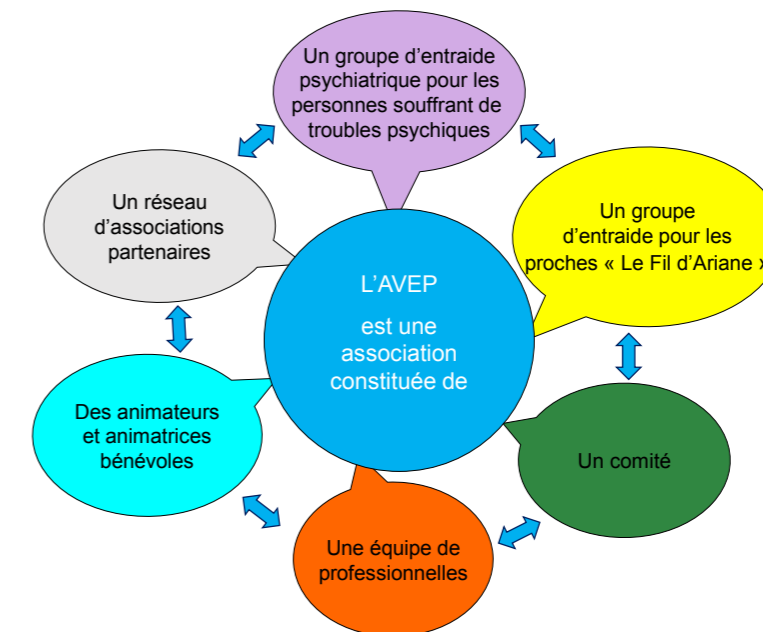
### Pour nous soutenir :

Banque Cantonale du Valais  
1950 Sion  
IBAN CH73 0076 5000 A088 1026 6

### Cotisations :

Individuel : CHF 40.-  
Famille / Sympathisant : CHF 60.-  
Don : à votre bon cœur

### 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 et pour toutes les personnes qui désirent participer à son action.

### 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)