

## Soutien - entraide

### Groupe d'entraide psychiatrique

Réservé aux personnes souffrant de troubles psychiques

#### Monthey - Mardi - 14h30 à 17h00

7 mai	Construisons ensemble une exposition d'œuvres des membres de l'AVEP
4 juin	Mon regard sur ma féminité
2 juillet	Apprendre à gérer son temps pour se reposer, se ressourcer
6 août	Vivre sa relation de couple et/ou ses relations familiales

#### Sion - Jeudi - 14h30 à 17h00

27 juin	Préparation du prochain programme
25 juillet	Si j'avais une baguette magique ...
29 août	Aujourd'hui je me fais confiance

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

Soirées de partage et de réflexion ouvertes à tous

#### Monthey - mardi - 18h30

21 mai	« Comment je parle de ma maladie (ou de ma souffrance psychique) à mes enfants » avec Nicolas Weiss et Naïma Morant - animateurs du groupe parents—RSV
18 juin	« Vivre avec la dépendance d'un proche : quand la dépendance impacte la famille, les proches » avec des membres du groupe al-anon Valais
16 juillet	« Accompagner les personnes sur leur chemin de deuil » avec Mme Gema Villiger, association l'Aiguillée
20 août	« Hypnose et approche corporelle : refaire le lien avec son corps et son esprit, renouer avec soi-même » avec Mmes Bruner et Schaller Roh infirmières hypnothérapeute et massothérapeute.

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

Réservé aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques

Monthey	2 mai	<b>1er Jeudi</b> <b>Permanence :</b> <b>16h30 - 17h00</b> <b>Soutien/entraide :</b> <b>Dès 17h00</b>
	6 juin	
	4 juillet	
	8 août	

## Café-partage sur le thème burn-out

Ouvert à toutes et à tous

Monthey	16 mai	<b>Jeudi</b> <b>19h00 - 21h00</b>
	13 juin	
	11 juillet	
	22 août	

## Repas et partage autour d'un thème

Réflexion sur un thème et préparation d'un repas par le groupe.

Participation : Frs. 5.-

#### Monthey - lundi - 10h00 à 14h00

20 mai	Vivre en harmonie avec la solitude
17 juin	Les formes de co-dépendances
15 juillet	Comment je vis les changements dans ma vie

## 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>

### Initiation à la méditation

Monthey	21 mai	<b>Mardi</b> <b>15h00 à 17h00</b> <b>Accueil dès 14h45</b>
	18 juin	
	16 juillet	
	20 août	

### Bien-être / balade

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

## Expression - créativité libre

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

## Informatique - multimédia

Monthey	<b>Vendredi</b> <b>09h00 à 12h00</b> <b>Sauf le 23 août - mise sous pli</b>
---------	---

## Marche/balades

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

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

13 mai	Lac de Miriougé à Crans
27 mai	Bisse de Sion depuis Anzère
3 juin à 14h !	Champoussin et visite de la ferme à Gaby
24 juin	Barrage du Sanetsch
8 juillet	Sentier des planètes à Morgins
22 juillet	Barrage d'Emosson
12 août	Sentier didactique de la Tzoumaz
26 août	Bisse du Trient

## Echange de savoir-faire - pâtisserie

#### Monthey - mercredi - 14h à 17h15

1er mai	Atelier pâtisserie
8-15-22-29 mai	Décorons nos carrés de potager et plantons notre jardin
5 juin	Atelier pâtisserie - préparation prochain programme
12-19-26 juin	Création de bijoux en perles
3 juillet	Atelier pâtisserie
10-17-24 juillet	Œuvres créatives avec des matériaux récupérés de la nature—Land art
7 août	Atelier pâtisserie
14-21-28 août	Peinture collective sur papier

## Mise sous pli du programme

Monthey	<b>Vendredi 23 août</b> <b>09h00 à 17h00</b> <b>Repas compris</b>
---------	---

## Sorties loisirs

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

#### Monthey - Mardi

14 mai à 18h30	Pétanque et pique-nique à Illarsaz. Chacun apporte un plat à partager.
11 juin de 14h à 17h	Sortie à la piscine de Monthey Part. Frs. 3.-
9 juillet de 13h30 à 17h	Minigolf à Villeneuve Part. Frs. 5.-
13 août de 13h30 à 17h	Sortie à la gouille de St Triphon

#### Sion - Jeudi

2 mai 18h30	Soirée à la pizzeria— L'AVEP participe à raison de CHF 10.- par personne
9 mai 14h30-17h	On joue à la pétanque—Place du Scex
16 mai 14h30-17h	Visite de la médiathèque de Sion
6 juin 18h30	Sortie au bowling de Conthey, Part. Frs. 5.-
13 juin 14h30—17h	Balade surprise
4 juillet 18h30	Pique-nique aux Iles—chacun amène un plat à partager
11 juillet 14h30—17h	Visite de la Maison de la Nature à Montorge
18 juillet 14h30—17h	Jouons avec les mots
22 août 14h30—17h	Gym douce et relaxation

#### Week-end

11 mai 10h	Balade et découverte du village de Rarogne et de son église troglodyte. Prendre son pique-nique. 10h Monthey - 10h30 Martigny (Cristal) - 11h Sion (parking sous gare CFF)
25 mai 10h	Visite des jardins et marché au Diable Vert à Bex. Part. Frs. 3.-
15 juin 11h	Visite de l'Arboretum et démonstration de sculptures à la tronçonneuse - prendre un pique-nique
22 juin 10h	Fête médiévale au Château de Gruyères. Chacun amène son pique-nique. Part : Frs. 5.-
6 juillet 9h	Sortie au marché de Chamonix et balade. Prendre des euros. Part. Frs. 10.- 9h Monthey—9h30 Martigny (Cristal)
20 juillet 11h30	Visite des Mines de Sel de Bex. Prendre son pique-nique
10 août 10h30	Sortie au zoo et piscine des Marécottes. Prendre un pique-nique 10h30 Monthey—11h Martigny (Cristal)
31 août 13h	Lac souterrain de St Léonard. Part. Frs. 5.-

## Ateliers - cours

### Expression théâtrale

Avec Tania Coulon, comédienne-conteuse

Monthey	6 mai	<b>Lundi</b> <b>9h30 à 14h30</b> Avec repas - Part. Frs.5.-

Sion	20 mai	<b>Lundi</b> <b>13h30 à 17h30</b>
------	--------	--------------------------------------

### Expression écrite

Monthey	28 mai	<b>Mardi</b> <b>14h30 à 17h00</b> Accueil dès 14h15
	25 juin	
	23 juillet	
	27 août	

### Découvrir les vertus des plantes

Sion - jeudi - 14h00 à 18h00	
23 mai	Découvrir et s'initier aux vertus des plantes grâce à Madame Germaine Cousin-Zermatten -

### Prendre soin de soi et de son image

Avec Marianne Défago, coach en relooking

Monthey - Lundi - 13h30 à 17h30	
29 juillet	Prendre soin de soi et de son image grâce aux soins du visage - Part. CHF 5.-

### J'apprends à voyager à travers la culture et la cuisine grecque

Sion - jeudi - 15h30 à 19h30	
8 août	Apprendre de la culture grecque en cuisinant un repas sain et de saison. Part. 5.-

### Séjour été au Tessin

#### Du lundi 19 au dimanche 25 août 2019

Ce séjour est ouvert à un groupe de 14 personnes (12 membres et 2 animatrices socio-culturelles). Il est co-construit/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 lundi 19 août à 10h. Retour : Monthey dimanche 25 août aux environs de 17h. Groupe préparation séjour : RDV mardi 30 juillet 14h à 17h à Monthey. L'inscription au séjour implique la participation aux 2 rencontres d'organisation à Monthey (repas compris) : Préparation séjour - Lundi 5 août de 10h30 à 15h30 Retour séjour - Jeudi 5 septembre à Monthey 10h30 à 15h30 Participation financière : Frs. 398.- par pers. + Frs. 40.- de cotisation. Règlement avant le vendredi 20 juillet.

## 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

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

#### SION

**Mercredi** 9h00 - 12h00  
**Jeudi** 17h00 - 18h30

#### HÔPITAL DE MALÉVOZ

**Cafétéria : Mardi** 10h30 - 11h30  
7 mai / 4 juin / 2 juillet / 6 août

**Buvette : Mardi** 15h00 - 16h00  
21 mai / 18 juin / 16 juillet / 20 août

## Vie de l'Association

#### ◆ Inscriptions aux cours et séjour

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. Pour toutes inscriptions, la cotisation AVEP 2019 sera demandée.

#### ◆ Projet Exposition Créative à l'AVEP

Mardi 7 mai de 14h30 à 17h nous démarrons ensemble un projet d'expositions des œuvres (peintures, textes...) des membres à l'AVEP, un nouvel espace pour s'investir soit comme exposants soit comme organisateur ou les deux.

#### ◆ Assemblée Générale

Elle aura lieu le jeudi 9 mai à 18h à la Maison du Monde à Monthey. Venez partager un temps fort de votre association, élire le comité, faire le bilan des actions menées en 2018 et partager un moment chaleureux.

#### ◆ Repas partage

Un lundi par mois, un bénévole de l'AVEP propose d'organiser un repas à petit prix, de le partager ensemble et d'échanger nos regards, nos expériences, nos ressentis autour de différents thèmes, dans un esprit de convivialité.

## PROGRAMME DE RENCONTRES



### Mai - juin - juillet - Août 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)