

Soutien - entraide

Groupe d'entraide psychiatrique

Réservé aux personnes souffrant de troubles psychiques

MONTHEY - Mardi - 14h30 à 17h00

3 septembre	Vivre avec un trouble de la personnalité
1er octobre	Tous différents - Parlons du 10/10
5 novembre	Aborder le rétablissement
3 décembre	Que représentent les fêtes de Noël et la fin de l'année pour chacun?

SION - Jeudi - 14h30 à 17h00

26 septembre	Tous différents - Parlons du 10/10
24 octobre	Préparation du prochain programme
28 novembre	Comment gérer ma colère

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

Soirées de partage et de réflexion ouvertes à tous

MONTHEY - mardi - 18h30

17 septembre	Les Bains de Forêt, une pratique thérapeutique ouverte à toutes et à tous - Avec Carine Roth, guide de Thérapie par la Nature
15 octobre	Maladie psychique et incarcération, quelles alternatives? Avec M. René Duc Département de la formation et de la sécurité Service de l'application des peines et mesures Office des sanctions et des mesures d'accompagnement
19 novembre	Aider à rééquilibrer son état émotionnel et physique en utilisant l'EPRTH - thérapie naturelle - Avec Catherine Dayer thérapeute
17 décembre	Les médicaments en psychiatrie, meilleurs amis ou pires ennemis - Avec Dr. Vincent Remillieux - médecin psychiatre.

Groupe de proches « Le Fil d'Ariane »

Réservé aux proches de personnes souffrant de troubles psychiques

MONTHEY	5 septembre	1er Jeudi Permanence : 16h30 - 17h00 Soutien/entraide : Dès 17h00
	3 octobre	
	7 novembre	
	5 décembre	

Café-partage sur le thème burn-out

Ouvert à toutes et à tous

MONTHEY	19 septembre	Jeudi 19h00 - 21h00
	10 octobre	
	14 novembre	
	12 décembre	

Repas et partage autour d'un thème

Préparation d'un repas par le groupe - Réflexion sur un thème en lien avec les addictions. Participation : Frs. 5.-

MONTHEY - lundi - 10h00 à 14h00

9 septembre	Dépendance et relation à la famille
21 octobre	Vivre un traumatisme quelles conséquences?
18 novembre	Maltraitance psychologique et manipulation
23 décembre	Relation de couple

Rencontres - loisirs

Café rencontre

Un espace pour se rencontrer autour d'un café

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

SION	Mercredi 09h00 à 12h00
	Jeudi 17h00 - 18h30

Initiation à la méditation

MONTHEY	10 septembre	Mardi 15h00 à 17h00 Accueil dès 14h45
	29 octobre	
	19 novembre	
	10 décembre	

Expression - créativité libre

SION	Mercredi 09h00 à 12h00
-------------	---

Informatique - multimédia

MONTHEY	Vendredi 09h00 à 12h00 Sauf le 20 décembre - mise sous pli
----------------	---

Bien-être / balade douce

MONTHEY	Vendredi 14h00 à 17h00 Accueil dès 13h45
----------------	---

Marche/balades

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

MONTHEY - Lundi - 10h

2 septembre	Sentier nature des rochers du soir à Salvan
16 septembre	Sentier des lutins aux Collons
14 octobre	Lac de Gruyère
28 octobre	Moulin de Chiboz à Fully
11 novembre	Sentier des mines au Col des Planches
25 novembre	Bisse du Poteu à Chamoson
9 décembre à 13h!	Marche au bord des quais depuis Montreux
30 décembre à 13h!	Bouveret-Grangettes-13h

Echange de savoir-faire - pâtisserie

MONTHEY - mercredi - 14h à 17h15

4 septembre	Atelier pâtisserie
11-18-25 septembre	Réalisation d'une crèche créative collective
2 octobre	Atelier pâtisserie - préparation prochain programme
9-16-23-30 octobre	Réalisation d'une crèche créative collective
6 novembre	Atelier pâtisserie
13-20-27 novembre	Réalisation d'une crèche créative collective
4 décembre	Atelier pâtisserie : pain d'épices
11-18 décembre	Confection de biscuits pour le marché de Noël

Sorties loisirs

MONTHEY - Mardi

10 septembre 18h30	Soirée minigolf à Villeneuve - Part. CHF 5.-
8 octobre 13h-17h	Après-midi bains de Lavey - Part. CHF 10.-
31 décembre 14h-17h	Après-midi jeux et goûter festif à l'AVEP

SION - Jeudi

5 septembre 14h30-17h	Après-midi expression par le dessin
12 septembre	Repas de 11h à 14h30 Balade surprise de 14h30-17h
19 septembre 18h30	Pique-nique à la cour Roger Bonvin. Chacun amène un plat à partager. Rdv 16h Monthey - 16h30 Martigny (Cristal)
3 octobre 18h30	Brisolée. Part. Frs. 5.-
10 octobre 13h30	Journée Mondiale de la Santé Mentale à Genève - rdv à Monthey
17 octobre 14h30-17h	Jeux de société au local de Sion. Chacun amène un jeu
31 octobre 14h30-17h	Film - Chacun amène un dvd et nous en choisirons un à visionner ensemble
7 novembre 18h30	Bowling et pizza à Conthey. Part. Frs. 12.- Rdv 16h Monthey - 16h30 Martigny (Cristal)
14 novembre 14h30-17h	Repas de 11h à 14h30 Bricolage de Noël
21 novembre 14h30-17h	Bricolage de Noël
5 décembre 18h30	Repas mexicain Part. Frs. 5.-
12 décembre 14h30-17h	Confection de biscuits de Noël pour le marché de Noël à Sion
19 décembre 13h30-21h	Stand de l'AVEP au marché de Noël

Week-end

7 septembre 11h	Sortie à la plage de Lugrin en France. Baignade pour celles et ceux qui le souhaitent. Prendre son pique-nique.
21 septembre 11h30	Découverte du Jardin Zen à Aigle. Prendre son pique-nique. Part. Frs. 3.-
13 octobre	Sortie cirque Knie. Rdv 9h Monthey - 9h30 Martigny (Cristal) - 10h sur place
26 octobre 10h	Sortie au zoo de Servion Part. Frs 6.- prendre un pique nique
16 novembre 11h	Salon Valaisan de la Santé au Cerm à Martigny. Part. 3.-
23 novembre	Visite du Musée de la Nature à Sion. Part. Frs 4. Rdv 13h Monthey - 13h30 Martigny (Cristal) - 14h sur place
7 décembre 13h	Noël au Château de Chillon. Part. Frs 6.-
14 décembre	Sion Repas de fête de l'AVEP - part. Frs 10.- chacun apporte un plat à partager. Rdv 10h30 Monthey - 11h Martigny (Cristal) - 11h30 au RLC rue de Loèche

Ateliers - cours

Initiation aux bains de Forêt

MONTHEY - Lundi 13h30 - 17h30

7 octobre	Découvrir et expérimenter les bienfaits de la nature sur notre santé physique et mentale - Avec Carine Roth, guide de thérapie par la nature. Part. CHF 8-
-----------	--

Expression écrite

MONTHEY	24 septembre	Mardi 14h30 à 17h00 Accueil dès 14h15
	22 octobre	
	26 novembre	
	24 décembre	

Initiation à la zoothérapie

Grimisuat - Lundi 10h-18h

16 décembre	Découvrir et expérimenter les bienfaits de la zoothérapie sur notre santé physique et mentale - Avec Marie-Lou Roux intervenante en zoothérapie. Part. CHF 8.- apporter son pique nique
-------------	---

Rencontres Interassociatives Rencontre avec des membres des associations d'entraide psychiatrique de Suisse Romande

Mardi 12 novembre 11h-17h	Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique à Fribourg
Lundi 2 décembre 13h30-18h	Fondation Groupe d'Accueil et d'Action Psychiatrique à Vevey

Séjour en pension complète à Vercorin

Du dimanche 3 au mercredi 6 novembre 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 dimanche 3 novembre à 11h

Retour : Monthey mercredi 6 novembre aux environs de 16h30

L'inscription au séjour implique la participation aux 2 rencontres d'organisation à Monthey (repas compris) :

Préparation séjour - Mardi 15 octobre 10h00 à 14h30

Retour séjour - Mardi 19 novembre à Monthey 10h00 à 14h30

Participation financière : Frs. 198.- par pers. + Frs. 40.- de cotisation. Règlement avant le vendredi 11 octobre.

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^{er} 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
3 septembre / 1er octobre / 5 novembre / 3 décembre

Buvette : **Mardi** 15h00 - 16h00
17 septembre / 15 octobre / 19 novembre / 17 décembre

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 soit directement à l'AVEP. Pour toutes inscriptions, la cotisation AVEP 2019 sera demandée.

◆ 10/10 : Journée Mondiale de la Santé Mentale

Venez défiler avec nous le 10 octobre à Genève lors de la Mad Pride! Cet événement rassembleur a pour objectif de lutter contre l'exclusion et de tisser du lien social en intervenant dans l'espace public.

Un événement pour inviter au respect de chacun-e et rappeler que la maladie psychique nous concerne tous.

Rendez-vous le **lundi 30 septembre** pour préparer la journée à Lausanne et le **jeudi 10 octobre** pour manifester à Genève.

◆ Projet Exposition Créative à l'AVEP

Vendredi 6 septembre de 10h à 12h, nous vous proposons une rencontre pour parler du projet d'expositions des œuvres (peintures, textes...) des membres à l'AVEP. Un nouvel espace pour s'investir soit comme exposant soit comme organisateur ou les deux.

◆ Du nouveau les jeudis à Sion

Les membres séduois ont proposé de se rassembler autour d'un repas cuisiné ensemble 2 jeudis midi local de Sion. Une occasion rêvée de manger ensemble dans la convivialité et de partager des expériences culinaires. Rdv donc les jeudis 12 septembre et 14 novembre de 11h à 14h30. Part. Frs.5.-

PROGRAMME DE RENCONTRES



Septembre - Octobre - Novembre - Décembre 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

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



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