**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 :**
***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 :**
1er mardi du mois : 10h30-11h30 à la Cafétéria
3ème mardi du mois : 15h-16h à la Buvette

**Pour tout déplacement en minibus lors des sorties prévoir CHF 3.-**

***Programme sous réserve des directives sanitaires liées au Covid***

*Agenda chronologique des activités*

# *Septembre 2020*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Mardi | 01 | Monthey | 10:30 – 11:30 | Permanence à la cafétéria de l'Hôpital de Malévoz |
| | | | 14:30 – 17:00 | Groupe de soutien et d'entraide : le stress dans tous ses états |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| Mercredi | 02 | Sion | 09:00 – 12:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Espace d'expression et de créativité libre |
| | | Monthey | 14:00 – 17:15 | Atelier pâtisserie : cheesecake |
| | | | | Café-rencontre / accueil |
| Jeudi | 03 | Monthey | 16:30 – 17:00 | Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Permanence d'accueil et d'information |
| | | | Dès 17:00 | Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Groupe de rencontre |
| | | Sion | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| | | | 18:30 | Pique-nique aux Îles – prendre un pique-nique |
| Vendredi | 04 | Monthey | 09:00 – 12:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Espace libre informatique / atelier créatif |
| | | | 13:45 – 17:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Balade douce – RDV à l'AVEP |
| Samedi | 05 | Monthey | 11:30 | Balade en bateau sur le Lac Léman. Inscriptions – Part. 10.- prendre un pique-nique |
| Lundi | 07 | Monthey<br>Martigny<br>Sion | 10:00<br>10:30<br>11:00 | Lac de la Brèche et Lac de la Corne à Granges – prendre un pique-nique |
| Mardi | 08 | Monthey | 10:00 – 14:00 | Rencontre et repas pour le séjour week-end à Crans-Montana – réservé aux participants du séjour |
| | | | 15:00 – 17:00 | Initiation à la méditation – accueil dès 14h45 |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| Mercredi | 09 | 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 : fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération - tawashi |
| | | | | Café-rencontre / accueil |

# *Septembre 2020*

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Jeudi | 10 | Sion | 14:30 – 17:00 | Balade douce jusqu'à La Cabine, lieu associatif |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| | | Monthey | 19:00 | Café-partage sur le thème du burn-out – Inscription souhaitée au 024 471 40 18 ou 076 419 23 29 |
| Vendredi | 11 | Monthey | 09:00 – 12:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Espace libre informatique / atelier créatif |
| | | | 13:45 – 17:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Balade douce – RDV à l'AVEP |
| Lundi | 14 | Monthey<br>Martigny | 10:00<br>10:30 | Marche : bisse du Petit Ruisseau à Champex - prendre un pique-nique |
| Mardi | 15 | Monthey | 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… : comment gérer maladie psychique, désir d'enfant, devenir et être parents ? » avec Alison Banfi psychologue spécialisée |
| Mercredi | 16 | 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 : fabrication d'éponges artisanales avec de la récupération - tawashi |
| | | | | Café-rencontre / accueil |
| Jeudi | 17 | Monthey | 18:00 | Assemblée Générale de l'AVEP à la Maison du Monde à Monthey |
| Vendredi | 18 | Monthey | 09:00 – 12:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Espace libre informatique / atelier créatif |
| | | | 13:45 – 17:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Balade douce – RDV à l'AVEP |
| Samedi | 19 | Monthey<br>Martigny | 9:00<br>9:30 | Fête de la désalpe à Sembrancher |
| Lundi | 21 | Monthey | 10:00 – 14:00 | Cours-Repas partage et échanges autour du thème : qui suis-je ? Quelles sont mes forces, mes ressources… ? Part. CHF 7.- Inscription |
| Mardi | 22 | Monthey | 14:30 – 17:00 | Après-midi jeux |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| Mercredi | 23 | 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 : on customise ses cuillères en bois |
| | | | | Café-rencontre / accueil |
| Jeudi | 24 | Sion | 14:30 – 17:00 | Groupe de soutien et d'entraide : nos difficultés psychiques face à la maladie |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| Vendredi | 25 | Monthey | 09:00 – 12:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Espace libre informatique / atelier créatif |
| | | | 13:45 – 17:00 | Café-rencontre / accueil |
| | | | | Balade douce – RDV à l'AVEP |
| | | A définir | A définir | Départ week-end nature et bien-être à Crans-Montana – Inscription |
| Dimanche | 27 | A définir | A définir | Retour week-end nature et bien-être à Crans-Montana |
| Mardi | 29 | Monthey | 14:30 – 17:00 | Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15 - inscription souhaitée |
| | | | 17:00 – 18:30 | Permanence d'accueil et d'information |
| Mercredi | 30 | 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 : on customise ses cuillères en bois |
| | | | | Café-rencontre / accueil |