



Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique

Monthey : Martoret 31a

Sion : Rue de Lausanne 69

024 471 40 18

animation@avep-vs.ch

www.avep-vs.ch

Permanences d'accueil et d'information :

Monthey

Mardi : 17h00-18h30

Vendredi : 9h00-12h00 et 13h45-17h00

Sion

Mercredi : 9h00-12h00

Jeudi : 17h00-18h30

Permanence réservée aux proches :

1^{er} jeudi du mois : 16h30-17h00

Permanence à l'Hôpital de Malévoz :

1^{er} mardi du mois : 10h30-11h30 au Muguex

3^{ème} mardi du mois : 15h00-16h00 à la Buvette

**Pour tout déplacement
en minibus lors des
sorties prévoir CHF 4.-**

Agenda chronologique des activités

Septembre 2021

Mercredi	01	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Sortie à vélo dans les environs de Sion - Part. CHF 7.-
Jeudi	02	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : être utile pour les autres - préparation de la Journée Mondiale de la Santé Mentale 09.10.2021
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	17:00	Groupe de rencontre des proches « Le Fil d'Ariane » – accueil et information dès 16h30
Vendredi	03	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	04	Monthey	8:45	Week-end randonnée Tour du Grand Chavalard – 1 nuit en refuge – inscription auprès de l'AVEP
Dimanche	05	Martigny	9:15	
Mardi	07	Monthey	10:30 – 11:30	Permanence au Muguex à l'Hôpital de Malévoz
			15:00 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga - accueil dès 14h45 - prendre un tapis - inscription souhaitée
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	08	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade aux Îles à Sion
Jeudi	09	Monthey	18:00	Assemblée Générale de l'AVEP à la Maison du Monde
Vendredi	10	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil Balade douce – RDV à l'AVEP
Dimanche	12		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	13	Monthey	09:00	Marche : bisse Neuf de Venthône – prendre un pique-nique
		Martigny	09:30	
		Sion	10:00	

Septembre 2021

Mardi	14	Monthey	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : les relations affectives
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	15	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade à Montorge
Jeudi	16	Sion	14:30 – 17:00	Initiation au nunchaku par un membre – Part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	17	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil
				Balade douce – RDV à l'AVEP
Samedi	18	Monthey	10:00	Balade en bateau sur le Lac Léman - Part. CHF 11.- prendre un pique-nique - inscription auprès de l'AVEP
Lundi	20	Monthey	10:00	Marche : chemin forestier au-dessus de Sonchaux - prendre un pique-nique
Mardi	21	Monthey	13:30 – 17:30	Minigolf à Villeneuve - Part. CHF 5.-
			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 <i>Et si on parlait psy...</i> : « L'art et ses bienfaits sur la santé mentale » avec Jean-Marc Roduit, maître d'enseignement à la Haute Ecole de travail social
Mercredi	22	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon
Jeudi	23	Sion	14:30 – 17:00	Après-midi contes
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	24	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace libre informatique
			13:45 – 17:00	Café-rencontre / accueil
				Balade douce – RDV à l'AVEP
Dimanche	26		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	27	Monthey	9:00	Marche : bisse des Miriougues - prendre un pique-nique, possibilité de faire des grillades
		Martigny	9:30	
		Sion	10:00	
Mardi	28	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	29	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre / accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade au bisse de Sion
Jeudi	30	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – inscription souhaitée
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information