



**Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique**

**Monthey** : Martoret 31 a

**Sion** : Rue des Tanneries 4

Téléphone: 024 471 40 18

E-Mail: animation@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 :**

1<sup>er</sup> mardi du mois : 10h30-11h30 à la cafétéria

3<sup>ème</sup> mardi du mois : 15h-16h à la buvette

**Agenda des activités : mai-juin-juillet-août 2018**

**MAI**

mardi	01	Monthey	14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : visionage et échanges autour du documentaire <i>Enquête de santé</i> , "Sommes-nous tous bipolaires?"
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mercredi	02	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Atelier pâtisserie : tarte au citron meringuée Café-rencontre
jeudi	03	Monthey	11:00 - 17:00	Rencontre organisation weekend à Genolier
			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 parole
		Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée loisir : Miam à la Pizzeria. Part. 10.-
vendredi	04	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Atelier chant - ouvert à toutes et à tous
samedi	05	Monthey	10h30	Les Portes d'Iris - Visite des jardins du château de Vuillierens. Part. 5.- prendre un pique nique
lundi	07	Monthey	9:00 - 14:30	Atelier théâtre - repas en commun Frs. 5.-
mardi	08	Monthey	10:30 - 11:30	Permanence à la cafétéria de l'hôpital de Malévoz
			15:00 - 17:00	Initiation à la méditation
			18:00	Assemblée Générale de l'AVEP à la Maison du Monde
mercredi	09	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : réalisation d'un petit potager à l'AVEP Café-rencontre
jeudi	10	<b>FERIÉ - Ascension</b>		
vendredi	11	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Activité physique de bien-être à la Maison du Monde - RDV AVEP
vendredi	11	Monthey	10:00	Départ weekend à Genolier
dimanche	13	Monthey	17:00	Retour weekend à Genolier
lundi	14		10:00	Marche : Balade à Anzère - Prendre un pique-nique RDV Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30 - Sion CFF 11h
mardi	15	Monthey	10:00 - 16:00	Rencontre retour weekend à Genolier
			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" <i>Découvrir une nouvelle offre de soin pour les personnes souffrant de troubles psychiques en Valais : Centre Les Toises</i> . Avec Dr méd. Daniel Heimendinger Spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie Médecin-chef de l'établissement de Sion	
mercredi	16	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : réalisation d'un petit potager à l'AVEP Café-rencontre

## Agenda des activités : mai-juin-juillet-août 2018

<b>MAI</b>			
jeudi	Sion	14:30 - 17:00	Sortie aux Bains de Saillons. Part. 8.- Dép. Monthey AVEP 13h30 - Martigny (Cristal) 14h
		17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
	Monthey	9:00 - 13:30	Atelier théâtre en partenariat avec le Crochetan sur la pièce "Je disparaiss" autour du thème de l'exil et de l'identité au Mésoscaphe. Accueil à 8h45 à l'AVEP. Repas canadien, chacun apporte un plat à partager avec le groupe. Ouvert à toutes et tous
		18:00	Groupe de rencontre "Sur un fil" pour des personnes concernées par les troubles de la personnalité
vendredi	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
		13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Activité physique de bien-être à la Maison du Monde - RDV AVEP
		19h15	Soirée théâtre autour de la pièce "Je disparaiss", rencontre avec l'équipe au Mésoscaphe. Part. 5.-
lundi	21	<b>FERIE - PENTECÔTE</b>	
mardi	Monthey	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		18:30	Soirée loisir : sortie au bowling de Martigny . Part. 5.-
mercredi	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
	Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : réalisation d'un petit potager à l'AVEP Café-rencontre
jeudi	Sion	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite
		17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
vendredi	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
		13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Activité physique de bien-être - à la Maison du Monde - RDV AVEP
samedi	26	Monthey	13:30 Gospel Air - Festival de Gospel à Martigny
lundi	28		10:00 Marche : Sentier des Mines au Col des Planches - Prendre un pique-nique Départ Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30
mardi	Monthey	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15
		17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mercredi	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
	Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : réalisation d'un petit potager à l'AVEP Café-rencontre
jeudi	31	<b>FERIE - FÊTE-DIEU</b>	
<b>JUIN</b>			
vendredi	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
		13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Atelier chant - ouvert à toutes et à tous
samedi	02	Monthey	11:00 Festival des Arts de Rue à Sion avec pique-nique Départ de Monthey (AVEP) 11h - Martigny (Cristal) 11h30 - Sion 12h
lundi	04	Monthey	9:00 - 14:30 Atelier théâtre - repas en commun Frs. 5.-
mardi	Monthey	10:30 - 11:30	Permanence à la cafétéria de l'hôpital de Malévoz
		14:15 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : "Vie affective et maladie psychique"
		17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mercredi	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
	Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir faire - pâtisserie : crumble fraise-amande Café-rencontre
jeudi	Monthey	9h30 - 14h30	Cours "J'apprends à gérer mon budget" - Repas inclus - Inscription souhaitée - Part. Frs. 5.-
		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 parole
	Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		18:30	Soirée loisir : repas canadien. Chacun apporte quelque chose à partager Départ Monthey 16h - Martigny (Cristal) 16h30



**Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique**

**Monthey** : Martoret 31 A  
**Sion** : Rue des Tanneries 4  
 Téléphone: 024 471 40 18  
 E-Mail: animation@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 : 17h à 18h30

**Permanence réservée aux proches :**  
 1er jeudi du mois : 16h30 - 17h

**Permanence à l'hôpital de Malévoz :**  
 1<sup>er</sup> mardi du mois : 10h30-11h30 à la cafétéria  
 3<sup>ème</sup> mardi du mois : 15h-16h à la buvette

**Agenda des activités : mai-juin-juillet-août 2018**

**JUIN**

vendredi	08	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP
lundi	11	Monthey	10:00	Marche : Cueillette de plantes sauvages à Morgins - prendre un pique-nique Rendez-vous à Monthey à 10h
mardi	12	Monthey	15:00 - 17:00	Initiation à la méditation
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée loisir : grillades à Champéry. Chacun apporte ses grillades et un accompagnement à partager
mercredi	13	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier créatif pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale Café-rencontre
jeudi	14	Sion	14:30 - 17:00	Mini-golf aux îles à Sion Part. 4.- Départ Monthey 13h30 - Martigny (Cristal) 14h
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
vendredi	15	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP
lundi	18	Monthey	14:00 - 17:00	Atelier Théâtre
mardi	19	Monthey	15:00 - 16:00	Permanence à la buvette de Malévoz
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée thématique "Et si on parlait Psy" : "Explorer la vibration du chant pour se ré accorder" avec Eva Klirowska chanteuse professionnelle, coach vocale, directrice de chorale.
mercredi	20	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier créatif pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale Café-rencontre
jeudi	21	Sion	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite
		Monthey	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:00	Groupe de rencontre "Sur un fil" pour des personnes concernées par les troubles de la personnalité.
vendredi	22	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP
samedi	23	Monthey	10:00	Initiation au cheval et balade à la Tzoumaz - Fondation Domus. Prendre un pique-nique. Part. 5.- Départ Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30
lundi	25	Monthey	10:00	Marche : Sources d'eau chaude à Combioula - prendre un pique-nique et son maillot de bain RDV Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30 - Sion 11h (Sous gare CFF)
mardi	26	Monthey	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mercredi	27	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier créatif pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale Café-rencontre Préparation du programme automne/hiver

## Agenda des activités : mai - juin - juillet - août 2018

### JUIN

jeudi	28	Sion	14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : préparation du programme automne/hiver
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
vendredi	29	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information
				Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Préparation du programme automne/hiver
				Permanence d'accueil et d'information
Balade douce - RDV à l'AVEP				
Préparation du programme automne/hiver				

### JUILLET

lundi	02	Monthey	9:00 - 14:30	Atelier théâtre - repas en commun Frs. 5-
mardi	03	Monthey	10:30 - 11:30	Permanence à la cafétéria de Malévoz
			14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : "Ma relation à la curatelle".
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Réunion du groupe "Séjour à Grindelwald" Espace d'expression et de créativité libre
mercredi	04	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Réunion du groupe "Séjour à Grindelwald" Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire - pâtisserie : biscuits à l'avoine Café-rencontre
jeudi	05	Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée loisir : Repas indien. Part. 5-
vendredi	06	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Atelier chant - ouvert à toutes et à tous
			10:30	Sortie au Salon de la Santé par les plantes à Val d'Illicz
lundi	09	Monthey	10:00	Marche : Barrage de Zeuzier- prendre un pique-nique Départ : Monthey AVEP 10h - Martigny (Cristal) 10h30 - Sion (sous gare CFF) 11h
mardi	10	Monthey	15:00 - 17:00	Initiation à la méditation
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Soirée loisir : repas canadien et jeux à la gouille de Martigny. Chacun apporte quelque chose à partager
mercredi	11	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier création de chansons Café-rencontre
		Sion	14:30 - 17:00	Fête pour la fin du stage d'Elen
jeudi	12	Monthey	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			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 » - Soirée détente	
vendredi	13	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP
			14:00 - 17:00	Atelier Théâtre
lundi	16	Monthey	14:00 - 17:00	Atelier Théâtre
			15:00 - 16:00	Permanence à la buvette de Malévoz
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mardi	17	Monthey	18:30	Soirée thématique "et si psy" : Prévention de la rechute des addictions basée sur la Pleine Conscience avec Laurence Bertholet intervenante à Addiction Valais
			Sion	9:00 - 12:00
mercredi	18	Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier création de chansons Café-rencontre



**Association Valaisanne d'Entraide Psychiatrique**

**Monthey** : Martoret 31 A  
**Sion** : Rue des Tanneries 4  
 Téléphone: 024 471 40 18  
 E-Mail: animation@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 : 17h à 18h30

**Permanence réservée aux proches :**  
 1er jeudi du mois : 16h30 - 17h

**Permanence à l'hôpital de Malévoz :**  
 1<sup>er</sup> mardi du mois : 10h30-11h30 à la cafétéria  
 3<sup>ème</sup> mardi du mois : 15h-16h à la buvette

**Agenda des activités : mai-juin-juillet-août 2018**

jeudi	19	Sion	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	18:00	Monthey - groupe de rencontre "Sur un fil" pour des personnes concernées par les troubles de la personnalité
vendredi	20	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information
				Balade douce - RDV à l'AVEP
samedi	21	Monthey	11:00	Excursion à Chamonix : marché, balade - Part. Frs. 10.- Départ Monthey à 9h00 - Martigny (Cristal) 9h30. Prévoir des euros - prendre un pique nique
lundi	23	Monthey	10:00	Marche : Les gouilles de Thyon - prendre un pique-nique Départ : Monthey AVEP 10h - Martigny (Cristal) 10h30 - Sion (sous gare CFF) 11h
mardi	24	Monthey	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15
				17:00 - 18:30
mercredi	25	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil
				Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : atelier création de chansons
				Café-rencontre
jeudi	26	Sion	14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : "La loi de l'attraction"
				17:00 - 18:30
vendredi	27	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information
				Balade douce - RDV à l'AVEP
lundi	30	Monthey	9:00 - 14:30	Atelier théâtre - repas en commun Frs. 5.-
mardi	31	Monthey	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
				18:30

**AOÛT**

mercredi	01	<b>FERIÉ - Fête Nationale</b>			
jeudi	02	Monthey	16:30 - 17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Permanence d'accueil et d'information	
				17:00	Groupe de proches « Le Fil d'Ariane » - Groupe de parole
		Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
			18:30	Soirée loisir : barbecue à la Cour Roger Bonvin. Chacun apporte des grillades et un accompagnement à partager - Départ Monthey 16h - Martigny (Cristal) 16h30	
vendredi	03	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information	
					Espace libre informatique - multimédia
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information	
				Atelier chant - ouvert à toutes et à tous	
samedi	04	Monthey	11:00	Sortie zoo et piscine aux Marécottes. Prendre un pique nique. Part. 8.-(Prendre son maillot de bain pour celles et ceux qui souhaitent)	
lundi	06	Monthey	10:00	Marche : Lac Bleu d'Arolla - prendre un pique-nique Rdv Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30 - Sion (Sous Gare CFF) 11h	
mardi	07	Monthey	10:30 - 11:30	Permanence à la cafétéria de l'hôpital de Malévoz	
				14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : "Dialoguer avec ses enfants quand on souffre de trouble psychique"
				17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information
mercredi	08	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil	
				Espace d'expression et de créativité libre	
		Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : pâtisserie clafouti aux abricots	
				Café-rencontre	

**Agenda des activités : mai-juin-juillet-août 2018**

**AOÛT**

jeudi	9	Monthey	10:00 - 16:00	Réunion de préparation du séjour à Grindelwald - avec repas	
		Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
vendredi	10	Monthey	18:30	On joue à la pétanque	
			9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia	
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP	
lundi	13		13:30	Marche : Monthey- Muraz	
			10:00	Départ pour le séjour à Grindelwald	
mardi	14	Monthey	15:00 - 17:00	Initiation à la méditation	
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
			18:30	Soirée loisir : minigolf de Montreux. Part. 4.-	
mercredi	15	<b>FERIÉ - ASSOMPTION</b>			
jeudi	16	Sion	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite	
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
		Monthey	18:00	Monthey - groupe de rencontre "Sur un fil" pour des personnes concernées par les troubles de la personnalité	
vendredi	17	Monthey	9:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia	
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP	
Dimanche	19	Monthey	17:00	Retour du séjour de Grindelwald	
lundi	20	Monthey	14:00 - 17:00	Atelier Théâtre	
mardi	21	Monthey	10:00 - 16:00	Réunion de retour du séjour à Grindelwald - avec repas	
			15:00 - 16:00	Permanence à la buvette de Malévoz	
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
			18:30	Soirée thématique "Et si on parlait psy" : "Comment améliorer l'estime de soi avec l'art-thérapie?" avec Pierre-André Sierro art-thérapeute	
mercredi	22	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre	
			Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : créations en pâte à sel Café-rencontre
		Sion	14:30 - 17:00	Après-midi Surprise	
jeudi	23	Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
vendredi	24	Monthey	9:00 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Mise sous pli du programme d'activités avec repas	
samedi	25	Monthey	13:00	Fête médiévale au château d'Aigle. Part 5.-	
lundi	27		10:00	Marche : La Fouly - prendre un pique-nique RDV Monthey 10h - Martigny (Cristal) 10h30	
mardi	28	Monthey	14:30 - 17:00	Atelier d'expression écrite - accueil dès 14h15	
			17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
mercredi	29	Sion	9:00 - 12:00	Café-rencontre - accueil Espace d'expression et de créativité libre	
			Monthey	14:00 - 17:15	Echange de savoir-faire : créations en pâte à sel Café-rencontre
		Sion	14:30 - 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : "Comment rester calme dans des situations difficiles"	
jeudi	30	Sion	17:00 - 18:30	Permanence d'accueil et d'information	
vendredi	31	Monthey	09:00 - 12:00	Permanence d'accueil et d'information Espace libre informatique - multimédia	
			13:45 - 17:00	Permanence d'accueil et d'information Balade douce - RDV à l'AVEP	