



**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

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 :**

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

3ème mardi du mois : 15h-16h à la Buvette

## Agenda chronologique des activités

### Novembre 2018

Jeudi	01			<b>Férié - Toussaint</b>
Vendredi	02	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 Atelier chant - ouvert à toutes et à tous
Samedi	03	Monthey	14:00	Visite de l'exposition Petzi au Château de Saint Maurice – Part. CHF 4.-
Lundi	05	Monthey	09:00 – 14:30	Atelier théâtre – repas en commun – CHF 5.-
Mardi	06	Monthey	10:30 – 11:30	Permanence à la cafétéria de l'Hôpital de Malévoz
			14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : gérer mes obligations de la vie courante
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	07	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre – accueil Espace d'expression et de créativité libre
		Monthey	14:00 – 17:15	Atelier pâtisserie : tarte à la courge Café-rencontre
Jeudi	08	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 parole
		Sion	13:30 – 17:30	Cours : fabriquer ses produits d'entretien. Frs. 5.-
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	09	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 Activité physique de bien-être à la Maison du Monde – RDV AVEP
			18:30	Balade contée à Monthey – RDV AVEP
Lundi	12		10:00	Marche : Balade dans le Bois Noir – prendre pique-nique RDV Monthey 10h – Martigny (Cristal) 10h30
Mardi	13	Monthey	15:00 – 17:00	Initiation à la méditation
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
			18:30	Sortie aux Bains de Lavey – CHF 10.-
Mercredi	14	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 : réalisation d'une crèche créative Café-rencontre

Jeudi	15	Sion	14:30 – 17:00	Atelier encre de Chine
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
		Monthey	19:30 – 21:00	Café-partage sur le thème du burn-out – Inscription souhaitée auprès de Marianne et Anne-Marie au 076 419 23 29
Vendredi	16	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 Activité physique de bien-être à la Maison du Monde – RDV AVEP
Samedi	17	Monthey	10:00	Visite du Papillorama – Prendre pique-nique – Part. CHF 8.-
Lundi	19	Monthey	14:00 – 17:00	Atelier théâtre
Mardi	20	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 » : <i>Vivre avec une personne souffrant de troubles bipolaires – Présentation du groupe Profamille – avec Jessé Curchod – Infirmier spécialiste clinique</i>
Mercredi	21	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 : réalisation d'une crèche créative Café-rencontre
Jeudi	22	Sion	14:30 – 17:30	Atelier d'expression écrite sur le thème de création de chansons
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	23	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 Activité physique de bien-être à la Maison du Monde – RDV AVEP
Lundi	26	Monthey	10:00	Marche : Tour de Gourze dans le Lavaux – prendre un pique-nique
Mardi	27	Monthey	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite sur le thème de créations de chansons - accueil dès 14h15
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Mercredi	28	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 : réalisation d'une crèche créative Café-rencontre
Jeudi	29	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : Vivre sa solitude pendant les fêtes, au quotidien...
			17:00 – 18:30	Permanence d'accueil et d'information
Vendredi	30	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 Activité physique de bien-être à la Maison du Monde – RDV AVEP