



Programme

de rencontres

Avril - Mai - Juin
2012

Groupe d'entraide psychiatrique et

Groupe de proches - Fil d'Ariane

Monthey - Martigny - Sion

L'



c'est une association avec :

Un groupe d'entraide
psychiatrique
pour les personnes souffrant
de troubles psychiques

Un groupe
d'entraide pour les
proches

Un comité

Une équipe de
professionnel-le-s

Des animateurs
et animatrices
bénévoles

Un réseau
d'associations
partenaires

Vous pouvez soutenir l'AVEP en devenant membre :

- Cotisation membre individuel : CHF 30.-
- Cotisation famille : CHF 50.-
- Cotisation professionnel/sympathisant : CHF 50.-

en faisant un don à l'AVEP.

Table des matières

	Permanences d'accueil et d'information	p. 3
Groupe de Proches	Groupe de proches « le Fil d'Ariane » Permanence et Groupe de parole pour les proches - Monthey	p. 3
	Des infos	p. 4
LUNDI	Groupe relaxation Groupe de marche	p. 5 p. 6
	Groupe de parole - Monthey	p. 7
MARDI	Groupe de rencontres-loisirs - Monthey Soirées thématiques : « Et si on parlait psy... »	p. 8 p. 9
	Permanence - café rencontre	p. 10
MERCREDI	Atelier pâtisserie - Monthey Atelier échange de savoir-faire	p. 10 p. 11
	Groupe de proches Fil d'Ariane	P. 12
JEUDI	Permanence Sion Groupe de parole - Sion Groupe de Loisirs - Sion	p. 13 p. 13 p. 14
	Permanence Monthey	p. 15
VENDREDI	Atelier informatique Internet - Monthey Espace libre informatique - Monthey	p. 15 p. 15
SAMEDI	Sorties - loisirs	p. 16
Cours et séjour	Programme de formation Séjour week-end à Estavayer le lac	p. 17 p. 18



L'AVEP - ESPACE D'ENTRAIDE, DE SOLIDARITÉ ET DE PARTAGE.

Vos propositions, vos idées, votre implication de membre, de participant ou de bénévole construisent l'AVEP. Des activités comme la pâtisserie, l'atelier échange de savoir-faire, l'informatique, la marche, les permanences sont investies par les membres.

Vous aussi pouvez proposer, organiser, accompagner lors des activités et sorties, tenir des permanences téléphoniques.

Parlez-en à l'équipe ! L'AVEP a besoin de vous pour s'enrichir humainement et développer ses projets. Regroupons nos ressources et nos compétences !!!



L'AVEP présente à l'hôpital de MALEVOZ.

Vous êtes hospitalisé, vous avez un proche hospitalisé, vous souhaitez échanger entre personnes concernées par la maladie psychique, rencontrer des membres bénévoles de l'association, des professionnels.

L'AVEP vous accueille lors de permanences d'information à la cafétéria de Malevoz le 2ème et 4ème mardi de 15h à 16h30.



Groupe de parole

Afin de mieux s'adapter à vos besoins et afin de répondre à vos demandes nous vous informons qu'à partir d'avril le **groupe de parole** du mardi à Monthey aura lieu le **mardi de 14h à 16h30** au lieu du mardi soir.



Sortie du samedi : suppression transport depuis Martigny
Comme vous avez pu le constater au trimestre précédent, il n'y a plus systématiquement d'arrêt prévu à Martigny pour les sorties du samedi.

Ceci pour des raisons de coût. Un départ de Martigny est prévu uniquement si la sortie se trouve sur ce trajet. Dans ce cas, ceci sera spécifié sur le programme. Merci de votre compréhension.

Relaxation et «bien-être »

Pour les personnes souffrant de troubles
psychiques et les proches

Monthey - Maison du Monde
Avenue du Crochetan 42

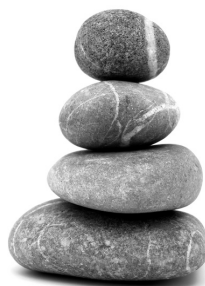
13h30 - 14h45



Changement de jour

avril	mai	juin
Mardi 17	Mardi 15	Lundi 25

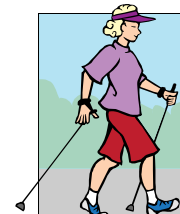
Ensemble nous apprenons à nous détendre, à nous relaxer, à nous faire du bien à travers différentes techniques adaptées à chacun, dans un espace privilégié. Un petit groupe de 5 à 7 personnes



**LUNDI
Monthey**

Groupe Marche

Deux lundis par mois



Pour les personnes souffrant de troubles
psychiques et les proches

Marches région Sion :

Départ de

Monthey: 11h (AVEP)

Martigny: 11h30 (Ex-PAM)

Sion: 12h (gare CFF)

Marches région Monthey :

Départ de

Sion : 11h (gare CFF)

Martigny : 11h30 (Ex-PAM)

Monthey : 12h (AVEP)

Retour prévu aux environs de 16h30 - Chacun apporte son pique-nique.

Balades organisées sur proposition des membres de l'AVEP. Elles favorisent la rencontre avec d'autres personnes et la découverte de la région ... Les balades sont accessibles à tous, il n'y a pas besoin d'être un grand marcheur pour participer.

2 avril	Bex - La Gryonne	région Monthey
16 avril	Bisse de Clavau	région Sion
7 mai	Pont de Nant	région Monthey
21 mai	Col du Lin	Départ Sion et Monthey 11h Rendez-vous Martigny 11h30
4 juin	Barrage de Zeuzier	région Sion
18 juin	Buvette de They - Morgins	région Monthey

Lors des sorties, une participation de 3.- pour le transport est demandée aux participants.

Inscription auprès du groupe



Changement !

MARDI
Monthey

Groupe de parole

1^{er} mardi du mois - 14h à 16h30

Les membres du groupe d'entraide psychiatrique partagent et échangent leurs expériences et réflexions.

3 avril	« Echanges autour d'une expérience et un vécu lors d'un stage à l'AVEP » avec Thierry Germanier, stagiaire.
8 mai	« Les bienfaits des animaux de compagnie sur la santé »
5 juin	« L'apport de l'art et de la créativité pour les personnes victimes de violence » Partage autour d'une expérience au Salvador avec Claudia Bernardi, artiste et professeur des Beaux Arts en Californie et trois artistes salvadoriennes. Transformer nos souvenirs douloureux et nos rêves d'avenir en images. L'expression artistique comme instrument pour construire un nouveau départ à partir d'expériences douloureuses comme un sculpteur modèlerait une argile délicate pour créer une nouvelle œuvre. Pour ceux qui le désirent, le groupe de parole sera suivi de la visite de l'exposition des artistes à la galerie de l'hôpital de Malevoz.



MARDI
Monthey

Permanence Accueil et information

17h - 18h30

Groupe de rencontres-loisirs

18h30

2^{ème} et 4^{ème} mardis du mois

Ces soirées, proposées par les membres du groupe d'entraide psychiatrique sont des temps de rencontres autour d'une activité de loisirs.

Elles sont une opportunité de sortir ensemble et d'aller à la rencontre des autres.

10 avril	Initiation à la danse Salsa avec Sandra
24 avril	Soirée restaurant pizzeria à Martigny - Part 10.-
15 mai	Fondue chinoise à l'AVEP - part.- 7
29 mai	Pique-nique et balade au Bouveret -
12 juin	Soirée pétanque à Massongex (pont du Rhône)
26 juin	Soirée grillades à Illarsaz -chacun apporte des grillades.

Lors des sorties une participation de CHF 3.- pour le transport est demandée aux participants.

Inscription auprès du groupe souhaitée

Soirées thématiques : «Et si on parlait psy... »

MARDI
Monthey

18h30
un mardi par mois

Les membres du groupe d'entraide et du groupe de proches se rencontrent autour d'un thème qui a été proposé par les membres de l'AVEP.

Au cours de ces soirées nous pouvons inviter des professionnels ou une association partenaire pour partager avec eux notre vécu et nos questionnements.

C'est un espace de communication entre proches, personnes souffrant de troubles psychiques et professionnels.

17 avril	<p>« Témoignage et partage autour d'une réalité : Vivre dans d'un lieu d'accueil et d'hébergement Chez Paou... »</p> <p>avec Lucien Chambovey, résident chezpaou et membre de l'AVEP et André Capiello, éducateur.</p>
22 mai	<p>« Spiritualité et psychologie » avec Mme Susie Riva-Mossman.</p> <p>Au cours de cette soirée nous allons aborder la psychologie et la spiritualité à travers le Livre Rouge de C.G.Jung comme exemple. Ce livre témoigne du cheminement spirituel individuel du psychiatre mondialement connu. Sa vie et ses œuvres nous offrent un exemple de recherche de sens permettant de trouver un équilibre psychique valorisant l'importance de notre expérience spirituelle.</p>
19 juin	<p>« Le sport et l'activité physique, des outils pour mieux vivre, pour se reconstruire...» partage et témoignage avec Alain Beney, accompagnant Addiction Valais et Marc, membre de l'AVEP.</p>

MERCREDI
Monthey

Permanence Accueil -information Café rencontre

14h - 17h



Attention !

Mercredi 9 mai : dès 14h préparation du programme

Mercredi 30 mai : groupe de discussion AVEP ... de 14h à 15h30

Mercredi 20 juin : dès 10h mise sous pli du programme de rencontre du 2^{ème} trimestre avec repas en commun.



Atelier pâtisserie

1^{er} mercredi du mois - 14h - 17h

Le 1^{er} mercredi du mois est gourmand, avec l'atelier pâtisserie...

Nous retrouvons ensemble le plaisir de préparer des douceurs et de le déguster autour d'une table conviviale et chaleureuse.



4 avril	Biscuit roulé à la confiture de framboise
2 mai	Petits gâteaux fourrés au nutella
6 juin	Muffins amande-ricotta

Inscription auprès du groupe

MERCREDI
Monthey

Atelier échange de savoir-faire

14h à 17h
Mercredi



L'atelier d'activités créatives permet d'échanger des savoir-faire à travers diverses techniques manuelles. C'est un espace pour développer la confiance en soi en explorant la création et l'expérimentation.

Au programme, des techniques apportées par les membres :
Décoration, travaux manuels, tricot, peinture ...

11 avril	Moulages en plâtre avec Marc, Mary-Claude
18 avril	Moulages en plâtre
25 avril	Moulages en plâtre
9 mai	Construisons ensemble notre programme pour les trois prochains mois
16 mai	Sets de table plastifiés avec Mary-Claude
23 mai	Sets de table plastifiés
30 mai	Groupe de discussion autour de la vie de l'AVEP jusqu'à 15h30 puis atelier (sets de table plastifiés)
13 juin	Collage de serviettes sur verre avec Mary-Claude
20 juin	10h mise sous pli du programme de rencontre du 3 ^{ème} trimestre avec repas en commun
27 juin	Collage de serviettes sur verre

Inscription auprès du groupe

JEUDI
Monthey

Groupe de proches « Le Fil d'Ariane »

1^{er} jeudi du mois
5 avril - 3 mai - 14 juin

Permanence d'accueil et d'information
18h à 19h

Groupe de parole
19h00 à Monthey

Un espace pour partager, entre proches, le souci causé par la maladie psychique, s'informer, se soutenir, s'entraider, se déculpabiliser, entrer en dialogue avec des professionnels et rompre la solitude par le partage d'expériences.



Permanence Accueil -information Sion

JEUDI
Sion

17h00 - 18h30

Transport organisé depuis Monthey :

Départ à : 16h00 de l'AVEP

Départ à : 16h30 à l'arrêt de bus « Portes du Rhône
(Centre commercial Le Cristal) à Martigny

Dès 18h30, après la permanence, des soirées sont proposées par les membres du groupe d'entraide psychiatrique.

Un jeudi par mois - 18h30 - groupe de parole

Les autres jeudis - 18h30 - groupe rencontre - loisirs.



Groupe de Parole - Sion

Les membres du groupe d'entraide psychiatrique partagent et échangent leurs expériences et réflexions sur des thèmes qu'ils ont proposés.

19 avril	Etre à l'Al, quelles perspectives ?
10 mai	Construisons ensemble notre programme pour les trois prochains mois.
14 juin	Les voyages : enrichissement et dépaysement



Rappel : jeudis 17 mai et 7 juin fériés

Groupe de rencontres loisirs Sion

JEUDI
Sion

Jeudi à 18h30

Ces temps de loisirs sont une opportunité de sortir ensemble et d'aller à la rencontre des autres.

5 avril	Soirée jeux de société - chacun apporte ses jeux
12 avril	Fondue aux tomates. Part.7.-
26 avril	Soirée voyage : l'Inde avec Cécilia
3 mai	Sortie pizzeria - part. 10.-
17 mai	Férialé - Ascension
24 mai	Soirée pâte fimo. Part 3.-
31 mai	Soirée voyage : La Bolivie Avec Véronique
7 juin	Férialé
21 juin	Fête de la musique : concert à définir
28 juin	Grillades aux îles. Chacun apporte ses grillades.

Lors des sorties une participation de CHF 3.- pour le transport est demandée aux participants.

Pour des motifs d'organisation et de transports éventuels, inscription auprès du groupe souhaitée.

VENDREDI
Monthey

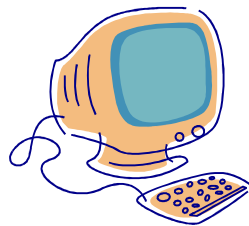
Permanence Accueil et information

9h - 12h
Monthey



Atelier informatique Internet 9h - 12h

Un espace pour découvrir à son rythme l'informatique et Internet.



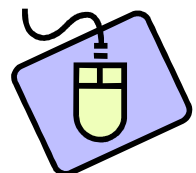
Vendredis 6 avril et 18 mai fériés

Inscription auprès du groupe



Espace libre informatique

14h - 17h



Cet espace permet d'accéder au parc informatique de l'AVEP. Possibilité de surfer sur Internet, de rédiger des documents personnels, d'explorer les possibilités médiatiques de cet instrument, en s'appuyant sur les connaissances de tous les membres présents.

Sorties-loisirs

SAMEDI

Journée ou ½ journée



Ouvertes aux membres du groupe d'entraide psychiatrique et du groupe de proches « Fil d'Ariane », ces sorties d'une journée ou d'une demi-journée sont des temps de rencontres et d'échanges. Elles permettent de rompre l'isolement, de tisser des liens et de développer l'aptitude à vivre en groupe.



Les départs se font :
De l'AVEP à Monthey,

Samedi 14 avril Monthey 13h15 Martigny (ex PAM) 13h45	Visite du Musée du Chien et du Saint Bernard à Martigny. Part. 6.-
Samedi 5 mai Monthey 13h15 Martigny (ex PAM) 13h45	Visite du zoo des Marecottes Part. 6.-
Samedi 30 juin Monthey 10h30	Visite d'Ivoire (France) avec pique-nique Chacun apporte son pique-nique

Le retour se fait aux environs de 17h

Lors des sorties une participation de CHF 3.- pour le transport est demandée aux participants. Inscription auprès du groupe souhaitée

Programme de formation

Cours 1 jour

L'AVEP organise régulièrement des cours d'une journée. Il s'agit de découvrir différentes techniques et outils pour améliorer la qualité de vie au quotidien et de développer des réflexions autour d'un thème spécifique. Les cours sont ouverts et accessibles à tous les membres.

Pour ce 2ème trimestre, deux cours sont proposés :

Initiation cuisine et culture du monde : le Vietnam avec Kien

Lundi 23 et mardi 24 avril

Programme :

Lundi 23 avril de 9h à 15h à l'AVEP

- initiation à la cuisine Vietnamiennne à travers la confection d'un plat et un dessert.

Mardi 24 avril 13h30 à 17h30 :

- découverte de la culture Vietnamiennne avec Kien

Inscription au cours : CHF 10.- (Repas et transport compris)

But : S'initier et s'ouvrir à une cuisine et une culture différente
Autant de richesses à partager ensemble, dans la bonne humeur,
l'ouverture sur le monde et l'échange.

Déroulement des journées : nous apprendrons ensemble à cuisiner un plat et un dessert à l'AVEP. Partage du repas avec le groupe, temps d'échanges.

Le lendemain : nous irons à la découverte du Vietnam, de sa culture, de sa langue, de son histoire par le biais de divers supports (photos, livres, carte...) et surtout d'échanges sur diverses expériences de vie et de voyage.

Initiation et découverte du Land'art

Lundi 11 juin au lac de Morgins



Le Land-art, qu'on pourrait traduire par « art en nature », consiste à créer en utilisant le cadre et les matériaux de la nature. En composant une œuvre collective, les participants pourront expérimenter les bienfaits de l'expression artistique.

Programme :

Lundi 11 juin : de 11h à 16h30 (environ)

départ de l'AVEP, prévoir : pique nique et chaussures confortables

- Initiation et découverte du Land'art (avec Aldo et Sandra)

Inscription au cours : CHF 6.- (transport compris)



Week-end de 3 jours à Estavayer le Lac

Du samedi 12 au lundi 14 mai

Week-end en pension complète : partage, balades et détente, déplacement en mini-bus.

Ce petit séjour est à construire en groupe, à l'initiative des membres participants

Rencontre de préparation : jeudi 10 mai de 11h à 15h30 à Monthey, avec repas en commun.

Samedi 12 mai 2012 : 11h00 départ de Monthey, AVEP

Lundi 14 mai 2012 : 16h30 (environ) retour à Monthey, AVEP



Participation financière pour les membres ayant réglé leur cotisation 2012 : Fr. 65 (+ Fr. 30 cotisation 2012, pour les personnes n'ayant pas réglé leur cotisation). à verser avant le vendredi 27 avril 2012, (les activités, verrées, etc. sont à charge des participants).

Le nombre de places est limité. Les inscriptions seront prises en compte selon leur ordre d'arrivée. Alors ne tardez pas à vous inscrire.

La participation ne sera pas remboursée en cas de désistement, sauf cas de force majeure.

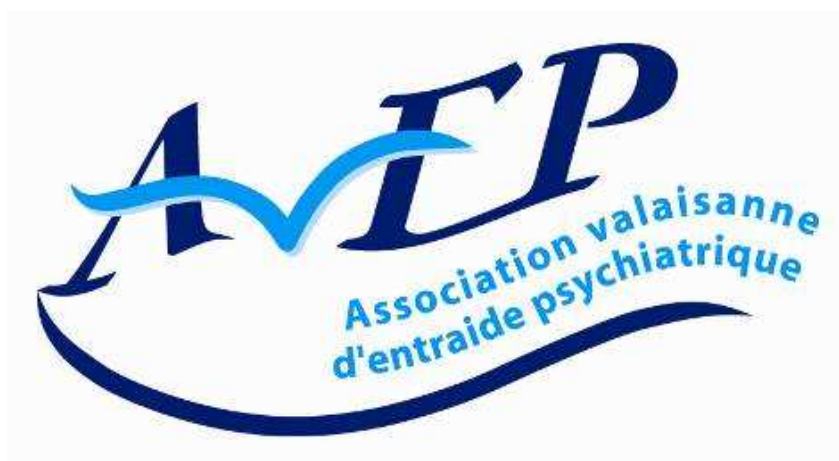
Effets : Pyjama, effets de toilette, habits chauds, chaussures de marche et chaussures d'intérieur, ...

Les membres de l'AVEP ont en partage la volonté d'être mutuellement solidaires.

Ils se réunissent dans un esprit d'entraide, reconnaissant avec un même respect la souffrance commune des personnes atteintes de troubles psychiques et des proches vivant à leur côté.

Au travers des activités qui les regroupent, ils veulent être plus forts ensemble :

S'ouvrir vers l'extérieur, se faire connaître et reconnaître en tant que personnes participant à la vie sociale et culturelle de leur région.



Monthey

Route du Martoret 31a

Téléphone : 024 471 40 18 - Fax : 024 471 40 66

E-Mail : info@avep-vs.ch

Site internet : www.avep-vs.ch

Points de rencontre Sion

Centre RLC Totem - Rue de Loèche 23

Téléphone : 079 414 08 27