



Programme sous réserve de l'évolution des prescriptions liées au covid-19

## Agenda chronologique des activités

### Avril 2022

Merci de prévoir CHF 4.-  
pour les déplacements en  
minibus lors des sorties

Vendredi	01	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Dimanche	02		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	04	Monthey	10:00	Marche : Champex d'Alesse à Dorénav – prendre un pique-nique – prévoir CHF 6.20.- pour le téléphérique
Mardi	05	Monthey	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : gérer mon anxiété au quotidien
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	06	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade à la SPA d'Ardon
Jeudi	07	Sion	14:30 – 17:00	Cours : apprendre à m'affirmer au quotidien – Module 4 (sur inscription) - Part. CHF 3.-
		Monthey	17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Vendredi	08	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
Samedi	09	Monthey Martigny Saxon	13:00 13:30 14:00	Découverte du refuge pour animaux La Bouche Qui Rit à Saxon
Lundi	11	Monthey	10:00	Marche autogérée : Dent de Morcles – prendre un pique-nique
Mardi	12	Monthey	14:30 – 17:00	Initiation à la méditation et au yoga – accueil dès 14h45 – prendre un tapis – sur inscription préalable
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	13	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Après-midi jeux de société en coanimation avec un membre (vos jeux sont les bienvenus)

## Avril 2022

Jeudi	14	Sion	14:30 – 17:00	Atelier d'expression écrite – accueil dès 14h15 – inscription souhaitée
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Vendredi	15	Férié - Vendredi Saint		
Dimanche	17		Dès 14:30	Groupe d'échanges autogéré par les membres via Skype – inscription auprès de l'AVEP
Lundi	18	Férié – Lundi de Pâques		
Mardi	19	Monthey	15:00 – 16:00	Permanence à la Buvette de l'Hôpital de Malévoz
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Mercredi	20	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Balade au bord du Rhône
Jeudi	21	Sion	14:30 – 17:00	Activité autogérée à définir
Vendredi	22	Monthey	09:00 – 12:00	Mise sous pli du programme d'activités Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Mise sous pli du programme d'activités Café-rencontre
Samedi	23	Monthey	10:00	Visite des grottes de Vallorbe - Part. CHF 8.-
Lundi	25	Monthey	10:00	Marche : circuit d'Hauterive à Fribourg (9km – 2h30 – 200m de dénivelé) – prendre un pique-nique
Mardi	26	Monthey	14:30 – 17:00	Café-partage broderies en point de croix en coanimation avec des membres - Part. CHF 4.-
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
			18:30	Soirée thématique Et si on parlait psy... : « Burnout : faire face et le surmonter » avec Sylvette Delaloye, psychologue FSP, coaching et accompagnement dans les situations de crise professionnelle et personnelle
Mercredi	27	Sion	09:00 – 12:00	Café-rencontre Espace de créativité libre
			13:30 – 16:30	Après-midi aux Îles à Sion
Jeudi	28	Sion	14:30 – 17:00	Groupe de soutien et d'entraide : comment identifier mes ressources personnelles et les mettre en œuvre pour mon bien-être ?
			17:00 – 18:30	Permanence téléphonique et accueil sur rendez-vous
Vendredi	29	Monthey	09:00 – 12:00	Café-rencontre Permanence d'accueil et d'information
			13:45 – 17:00	Café-rencontre Espace de créativité libre