

Les ressources de l'AVEP

1. Se connaître soi-même

- Les groupes d'entraide : groupe de parole, groupe de proche « le fil d'Ariane », le groupe burn out
- L'atelier d'écriture
- Les soirées « Et si on parlait psy.. »

2. Renforcer son autonomie

- Les ateliers d'échange de savoir-faire
- Des cours sur diverses thématiques comme par exemple « comment gérer son budget », « les directives anticipées », « confectionner ses produits de nettoyage », « apprendre à faire son pain »...
- Cours sur l'initiation corporelle pour se faire confiance, s'exprimer et lâcher-prise
- Entraide administrative
- Accompagnement professionnel centré sur le développement du pouvoir agir des membres

3. Les relations sociales

- Les sorties « marche » deux lundis par mois
- Des séjours pour apprendre ou réapprendre le quotidien en groupe
- Des rencontres le weekend
- Les cafés-partage
- Nos activités conviviales
- Les repas-partages
- Groupe de proche et groupe sur la thématique du burn out

4. Régularité

- L'AVEP propose des activités tous les jours de la semaine
- Les permanences
- Les rencontres du lundi au vendredi

5. Nature

- Les sorties « marche » deux lundis par mois
- Les balades douces tous les vendredis après-midi
- Des cours régulièrement organisés ayant comme thématique la nature et les animaux (équithérapie, bains de forêt)
- Des bacs de légumes et de fleurs dans le jardin de l'AVEP
- Les groupes d'entraide sur la thématique des bienfaits de la nature et des animaux
- Des ateliers pâtisserie « de saison »

6. Cultiver son bien-être

- Cours mensuel de méditation et de relaxation
- Gym douce un mercredi matin par moi
- Atelier de fabrication de cosmétique
- Soirée mensuelle « Et si on parlait psy... »
- Sortie aux bains thermaux

7. Créativité

- Les mercredis après-midi créatifs
- Les mercredis matin de créativité libre
- Ateliers danse
- Sorties aux musées
- Visites d'expositions
- Organisation d'une exposition sur la thématique du bonheur
- Partenariat avec le théâtre du Crochetan
- Atelier d'écriture
- Après-midi jeux et dessin

8. Éviter les info angoissantes, choisir ses sources

- Venir à l'AVEP !
- Discuter avec le groupe et échanger des conseils
- La page facebook de l'AVEP
- Notre bibliothèque

9. Les nouvelles technologies

- Groupes d'entraide virtuels
- Groupe d'écriture sur Skype
- Méditation live sur facebook
- Accompagnement individuel par téléphone
- Mise à disposition d'ordinateur

10. Ressources externes

Site internet www.avep-vs.ch

Mailing hebdomadaire du programme

Page facebook de l'avep

Des intervenants extérieurs viennent 1x par mois à l'AVEP lors des soirées « Et si on parlait psy... » pour parler et faire découvrir leur métier ou leur association. [Ici](#) se trouve le programme

<https://www.avep-vs.ch/soirees-et-si-on-parlait-psy>

11. Se rendre utile

- L'AVEP est à la recherche de bénévoles et/ou de pairs praticiens !
- Présenter l'AVEP au réseau
- Confectionner des biscuits pour les marchés de Noël valaisans
- Mise sous pli du programme quadrimestriel
- Présence dans l'espace public lors de diverses manifestations
- Tenir les permanences d'accueil hebdomadaires

12. Humour

A l'AVEP, la bonne humeur et l'humour sont cultivés quotidiennement !

Soirée « Et si on parlait psy... » autour du yoga du rire