

Clin d'œil de l'



Août / August 2016

Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2-3
L'AFAAP et l'accueil	P. 3
La Verrée... sans alcool !	P. 4
Visite du Palais fédéral	P. 5
Visite du musée Chaplin	P. 6
Agenda	P. 7
Öffnungszeiten bei der AFAAP	P. 8
Anstossen ohne Alkohol	P. 8

Contact / Kontakt



Association
fribourgeoise
action et
accompagnement
psychiatrique

Freiburgische
Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie

Rue Hans-Fries 5
1700 Fribourg

☎ 026 424 15 14
✉ info@afaap.ch
🌐 www.afaap.ch

IBAN CH40 0900 0000 1700

Editorial

*Madame, Monsieur,
Chers Membres,
Chers Amis,*

Nous avons le plaisir de vous annoncer qu'une nouvelle coordinatrice a été choisie pour notre association. Mme Laura Propizio commencera sa fonction dès le mois de janvier prochain. Dans l'attente qu'elle se présente à vous, nous pouvons d'ores et déjà vous dire qu'elle est originaire du Tessin, a obtenu un master en sciences sociales à l'Université de Fribourg et a travaillé comme directrice d'une institution pour des personnes vivant avec un handicap psychique. Vous trouverez davantage d'informations dans le Clin d'œil du mois de février 2017 et nous souhaitons d'emblée la bienvenue à Laura !

La journée mondiale de la santé mentale arrive à grands pas et nous avons encore du pain sur la planche ! Quelques ateliers sont encore prévus en septembre et en octobre durant lesquels nous terminerons le « tableau mobile » et nous nous organiserons pour animer l'exposition au centre commercial Péroilles Centre. Dans cette optique, nous cherchons des personnes pour garder l'exposition durant la semaine du 10 au 15 octobre ; inscrivez-vous à l'AFAAP !

Nous nous réjouissons également d'accueillir notre nouvelle stagiaire, Oliwia, qui débute son stage de cinq mois le 29 août et lui souhaitons une expérience enrichissante parmi nous.

*Liebe Interessierte,
Liebe Mitglieder,
Liebe Freunde,*

Wir freuen uns bekanntzugeben, dass unser Verein eine neue Koordinatorin gewählt hat, nämlich Frau Laura Propizio, die ihre Stelle im Januar antreten wird. Aus dem Tessin gebürtig, erlangte sie an der Universität Fribourg einen Master in Sozialwissenschaften und arbeitete als Direktorin in einer Institution für Personen mit psychischen Leiden. Sie wird sich zu gegebener Zeit noch persönlich vorstellen. Nähere Informationen finden Sie auch im Clin d'œil vom Februar 2017. Wir heissen Laura schon jetzt willkommen!

Mit grossen Schritten nähert sich der Internationale Tag der psychischen Gesundheit, und es gibt noch viel zu tun! Im September und Oktober finden die letzten Workshops statt, wo wir unser bewegliches Bild fertigstellen und festlegen, wie wir es an der Ausstellung im Einkaufszentrum Péroilles Centre in Schwung bringen wollen. Deswegen suchen wir noch Leute, welche die Ausstellung in der Woche vom 10. bis 15. Oktober beaufsichtigen; bitte melden Sie sich bei der AFAAP!

Wir dürfen auch wieder eine Praktikantin beschäftigen, Oliwia, die am 29. August ihre Arbeit aufnehmen wird. Wir wünschen ihr ein bereicherndes Praktikum in den kommenden fünf Monaten bei uns.

Pour l'AFAAP, Micheline Grivel Jorand

Agenda

Triologue Fribourg

Le Triologue est un espace de dialogue et de rencontre entre personnes vivant avec la maladie psychique, proches et professionnels qui a pour but de permettre aux participants de s'enrichir de l'expérience de l'autre et de tendre vers une compréhension commune. Le thème que nous vous proposons pour le Triologue Fribourg du lundi 19 septembre 2016 est

Soins psychiques : contrainte ou accompagnement ?

Comment faire au mieux entre ces deux extrêmes ?

L'accompagnement bienveillant, c'est quoi ?

Quels sont les défis de l'accompagnement ?

Comment contenir l'absence de limites ?

Quelle légitimité à la contention ?

La réunion a lieu de 19 h 30 à 21 h 30 dans les locaux du Buffet de la Gare, rte de Lully 1 à Estavayer-le-Lac. **Pour faciliter le déplacement, des transports seront organisés depuis l'AFAAP ; veuillez vous renseigner.**

La participation est libre et gratuite, mais nous souhaitons une inscription afin de mieux pouvoir organiser la logistique.

Ainsi, si vous êtes séduits par notre proposition du 19 septembre ou si vous souhaitez être informés des prochaines, nous vous prions de nous contacter au 026 424 15 14. Le délai de réponse est fixé au vendredi 16 septembre.

Sortie d'été du groupe « Espace détente »

Ayant dû annuler la sortie cet été, nous vous la proposons à nouveau.

Comme chaque année, je me plais à vous faire découvrir une belle région à deux pas de Fribourg. Le **mercredi 21 septembre**, nous nous rendrons de l'autre côté du « Röschtigraben », au camping du lac de Schiffenen !

Rendez-vous devant le kiosque de la gare de Fribourg à 10 h 20 d'où nous prendrons le train, puis le bus.

Celles et ceux qui désirent se rendre là-bas par leurs propres moyens, nous nous y retrouverons directement à 10 h 54.

Lorsque le groupe sera au complet, nous nous rendrons tranquillement jusqu'à une belle place de pique-nique, en longeant le bord du lac. Sur place, nous mangerons un



morceau tous ensemble, les pieds dans l'eau ! Puis, nous reviendrons sur nos pas et terminerons notre journée en buvant un café au restaurant du camping de Schiffenen.

Pour les personnes se déplaçant en transports publics, le retour à Fribourg est prévu à 16 h 20.

La sortie aura lieu, par n'importe quel temps. Le coût des transports publics sera pris en charge par l'AFAAP. À prendre avec soi : abonnement demi-tarif ou général (pour ceux qui en ont un), le pique-nique, une protection contre la pluie ou le soleil, de l'argent pour le restaurant, de bonnes chaussures et un linge.

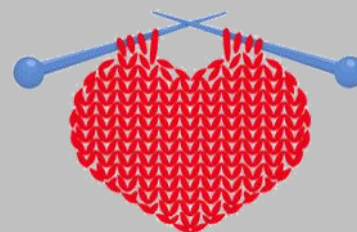
Merci de vous inscrire soit en téléphonant, soit sur l'annonce affichée sur le panneau de l'AFAAP. Je me réjouis d'avance, et vous dis à bientôt !

Élisabeth

« A la carte... »

**Lundis 26 septembre
et 24 octobre**

Tricoter avec Sultan. La créatrice des deux magnifiques couvertures tricotées en laine du salon se met à votre disposition. Vous pourrez aussi bien apprendre le tricot ou travailler sur votre propre projet créatif (écharpe, pullover, bonnet, etc.). Amenez vos aiguilles à tricoter et de la laine.



Jeudi 29 septembre

Collages avec Monica. Dans cet atelier créatif, vous apprendrez des techniques de collage avec du papier. Vous pourrez également personnaliser différents supports que vous aurez amenés (cahiers, agendas, boîtes, etc.).

**Dimanches 25 septembre
et 23 octobre**

Repas convivial avec Christiane et Marco. Nos deux animateurs vous invitent à un repas simple, le dimanche à midi une fois par mois.

Attention, cette activité est sur inscription !

Jeudi 6 octobre

Décoration en papier avec Christiane R. Envie de couper, plier, coller et créer des formes en papier ? Christiane vous donnera des astuces et conseils afin que vous ayez le plaisir et la fierté de créer des décorations de papier et des origamis.

Agenda

10 octobre 2016 : Journée mondiale de la santé mentale

Vous trouverez dans cet envoi le programme de la journée mondiale de la santé mentale. Ne manquez pas le vernissage de l'exposition « Osons le ramdam, parlons d'états d'âme ! » le **lundi 10 octobre à 14 h 30 à Pérolles Centre** ; Mme Anne-Claude Demierre, Conseillère d'État de Fribourg, nous fait l'honneur d'y être présente et le groupe Espace percussion du Graap-Fondation ponctuera l'après-midi d'animations musicales.

La semaine sera particulière, car nous serons présents du lundi

10 octobre au samedi 15 octobre à Pérolles Centre pour permettre au public de découvrir les œuvres réalisées dans les associations membres de la Coraasp.

Pour cela, nous aurons besoin de l'engagement chacun, non seulement pour garder l'exposition, mais aussi pour aider au service durant le vernissage.

Afin de finaliser les différents projets, nous vous donnons rendez-vous avec Micheline, Thomas et Oliwia le **jeudi 1^{er} septembre, le vendredi 2 septembre et le mardi 13 septembre de 14 h à 16 h.**

Dimanche 30 octobre : Journée cantonale des proches aidants

Dans le cadre de la journée annuelle des proches aidants 2016, l'AFAAP invite les personnes intéressées à visionner le moyen-métrage « Vivre avec la maladie psychique ». Rendez-vous le **dimanche 30 octobre à 14 h** dans nos locaux. Un

échange avec les membres de l'association s'en suivra.

Le programme complet de cette journée vous parviendra à la mi-septembre.



Du nouveau du côté de la bibliothèque !

Nouveau jardin, nouvelle cuisine. Les nouveautés s'enchaînent à l'AFAAP ! La bibliothèque existe, elle, depuis les débuts grâce à la volonté de l'équipe professionnelle et des membres bénévoles. Leur travail consiste à commander, doubler et cataloguer les livres et DVD puis à les ranger dans les rayonnages de la bibliothèque. Mais avez-vous déjà feuilleté ou emprunté un livre ? Avez-vous partagé la référence du livre qui vous a le plus aidé dans votre vie ? Êtes-vous venus à un groupe bibliothèque ? Non ? Eh bien, cet été nous avons décidé de changer ça et de rapprocher la bibliothèque des membres : décroquer les nouveaux livres et DVD. Les rendre visibles et vous les propo-

ser, au gré de l'actualité ou de nos coups de cœur, dans de jolis paniers dans l'entrée, à l'Orangeade (la cuisine) et au salon. Vous pourrez ainsi bouquiner tranquillement quelques lignes ou quelques pages en attendant un rendez-vous ou en prenant un café. Comment emprunter le livre ? Les instructions seront dans le panier. Les membres du groupe bibliothèque (Isabelle, Julien, Lea, Maria N., Monica et Thomas) sont également à votre disposition.

Le groupe se réunit officiellement tous les deux mois et il est ouvert à tous les membres. La prochaine date est le mercredi 21 septembre à 10 h 30.

Monica

L'AFAAP et l'accueil

L'AFAAP est une association vivante, qui évolue sans cesse : certaines personnes quittent l'association, et d'autres la rejoignent et la fréquentent. C'est pourquoi nous avons jugé bon de faire un petit rappel des temps d'accueil et des possibilités offertes aux membres.

L'AFAAP assure une présence professionnelle l'après-midi (du lundi au vendredi), de 13 h 30 à 16 h 30. Durant ce laps de temps, il vous est offert la possibilité de participer à l'activité prévue dans l'agenda. Mais pas seulement ! Il est également possible de ne pas participer au groupe, et de venir simplement boire un café, profiter de la terrasse ou de notre nouvelle cuisine, ou encore de colorier des mandalas (l'AFAAP met à disposition tout le matériel requis).

Il est également important de savoir que chaque jour, un professionnel en particulier s'occupe de l'accueil (les autres professionnels pouvant être indisponibles à cause de rendez-vous ou de travail à réaliser). Ses tâches seront diverses : accueillir les gens à la porte, décrocher le téléphone, diriger les personnes vers les salles, et prendre quelques minutes pour répondre aux éventuelles demandes ou questions (NB : la personne responsable de l'accueil doit gérer plusieurs choses et il se peut qu'elle soit momentanément indisponible ; pour des demandes de suivi ou des désirs de longues conversations, il est généralement nécessaire de prendre rendez-vous).

« Mais alors », me direz-vous, « comment connaître la personne responsable de l'accueil ? » Rien de plus simple : dans le couloir d'entrée, à l'AFAAP, un panneau est affiché, comportant le titre « ACCUEIL ». La photo du professionnel responsable de l'accueil est aimantée sur ce panneau.

Patrick

La Verrée... sans alcool !

Baptême au Rimus de la nouvelle cuisine habitable de l'AFAAP !

Mardi 5 juillet 2016 à 16h une trentaine de joyeux drilles ont inauguré et baptisé l'ancien local du voisin transformé en magnifique *Kitchenette*. Claude, membre du comité, ouvre les festivités, et explique notre bonne fortune. En outre, l'accueil pourra se faire plus facilement ici à *L'Orange-rie* autour d'une boisson. À Antoinette maintenant de trouver les financements pour rembourser les économies avancées par le comité, qui n'en doute pas vu ses brillants succès passés.

Celle-ci nous avait d'ailleurs lancé le défi de baptiser la nouvelle cuisine dans le dernier Clin d'œil. Elle a donc installé le Flipchart dans le nouveau QG pour écrire nos

propositions et la sienne en douce... *La Kotse*. Du patois qui sonne bizarrement en Valaisan et en suisse-allemand. Avec son beau mur orange et sa grande table, notre *Afapette* offre un indéniable confort et *Espace*. L'ambiance est là. Le brainstorming est lancé. Les idées fusent. Il s'agit surtout pour Micheline de nous distraire du buffet. D'ail-

leurs cette fois elle l'a caché dans l'armoire. Les leçons de la grillade ont été tirées.

Mais revenons au discours, il se termine, on peut enfin faire santé, serrés serrés. Il y a beaucoup de monde et du beau *Au paradis*. Après les bulles, le vote, la joie et surtout beaucoup de rires et de discussions *A l'ombre de la Glycine*.

Alors ? Le prix ? Le Nom ? Les gagnant-e-s ? L'AFAAP étant comme une nouvelle famille, mais en mieux, Antoinette nous a donc offert un jeu de résolution de conflits.

Nous vous invitons donc à inaugurer *L'orangeade* en testant ce jeu *Osez le dire !* avec *Monica et Rosa-Maria* le jeudi 8 septembre 2016 à 14 h.

MFS



Bonjour de notre nouvelle stagiaire

Bonjour à toutes et à tous,

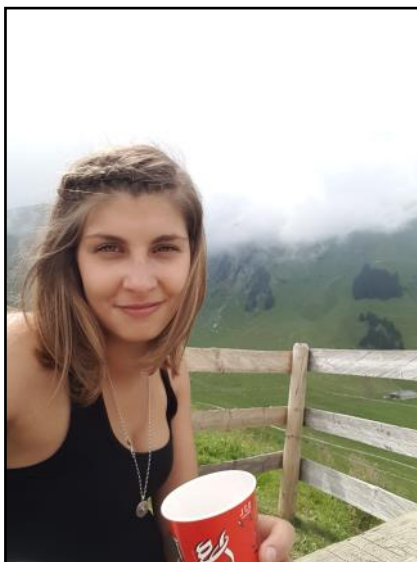
J'ai un immense plaisir à me présenter en quelques mots et me réjouis de vous rencontrer tout prochainement et de partager avec vous les quelques mois de mon stage !

Je m'appelle Oliwia, et je suis actuellement à la Haute École de travail social de Fribourg. J'effectue ma formation à temps partiel et je travaille en parallèle en tant qu'éducatrice au sein de la fondation Les Buissonnets depuis 4 ans.

L'AFAAP sera ma première expérience en tant qu'assistante sociale. Je compte sur vous tous pour partager et échanger avec moi sur vos expériences tant professionnelles que personnelles.

Pour vous donner une petite idée sur ma personnalité, je peux vous dire aussi que :

Si j'étais un sportif, je serais



probablement un joueur de volley-ball, car c'est un de mes sports favoris. J'adore aussi marcher dans la nature, nager et dessiner.

Si j'étais un animal, je serais sûrement un aigle pour sa bonne vision, sa patience et sa concentration - toutes des choses que je

devrais encore bien améliorer dans mes prochaines expériences professionnelles.

Si j'étais un personnage de film, je serais Indiana Jones, car j'ai le goût de l'aventure et j'espère le partager avec vous. J'adore aussi voyager et me lancer dans l'inconnu.

Si j'étais un pays, je choisirais le Japon notamment pour sa culture et ses paysages. C'est d'une part un pays très moderne, très avancé sur le plan de la technologie. Mais d'une autre part un pays conservateur avec une culture très particulière, un mode de vie très sain et paisible. J'espère avoir l'occasion d'y aller prochainement !

C'est tout pour le moment, nous nous reverrons à la fin du mois d'août !

Bel été à toutes et à tous,

Oliwia W.

Visite du Palais fédéral

Grâce à la proposition d'un membre de l'AFAAP, nous avons eu la chance et le plaisir de nous rendre à Berne pour découvrir le Palais fédéral.

Après le contrôle de vigueur aux portiques de sécurité, nous avons été immédiatement plongés dans l'antre du Palais fédéral et les choses sérieuses ont pu débiter.

La présentation du bâtiment nous a été faite par la parlementaire Valérie Piller Carrard, conseillère nationale. Elle nous a parlé en détail du système politique suisse et fait l'historique du Palais fédéral : sculptures et statues, vitraux, peintures, dates clés et valeurs. Elle nous a expliqué que les œuvres avaient été réalisées à 95% par des artistes de notre pays, à partir de matériaux helvétiques, et que tout avait été dédié à la Suisse, à ses cantons, à son marché ainsi qu'à ses citoyens. Nous avons aussi eu droit à des astuces et des subtilités, comme la présence d'un poisson caché dans la grande peinture qui décore la salle du Conseil National !



Nous sommes passés par l'anti-chambre et la salle des pas perdus, et nous avons même eu l'honneur de nous asseoir dans la salle du Conseil National et dans la salle du Conseil des États, dite aussi « chambre haute » ou « chambre de réflexion ». C'est un cadre propice pour ne pas perdre de vue nos valeurs et enjeux.

Pour les plus curieux, il y a la possibilité d'obtenir de plus amples informations et de suivre les débats politiques sur internet via www.parlement.ch.

Si comme nous vous avez envie de visiter le Palais fédéral en visite guidée, il vous est fortement recommandé de vous y prendre un peu à l'avance, cette activité étant fort sollicitée. Enfin, il ne faut surtout pas oublier votre pièce d'identité, la visite du Palais fédéral étant un peu comme un voyage au cœur du passé.

Pour ma part, j'ai eu beaucoup de plaisir à assister à cette visite, la qualité de la présentation était au-delà de mes attentes, et je recommande vivement cette excursion. Ce fut vraiment une agréable journée passée avec les membres de l'AFAAP et ses accompagnateurs.

Raphy



Sortie à Courtemaître

Nous avons joint l'utile à l'agréable en cette très belle journée du 28 juin passé. Nous sommes partis en comité restreint à Courtemaître pour participer à l'assemblée générale et forum social de la Coraasp.



Plusieurs sujets ont été abordés, dont la maladie psychique, et Cricri y a bien entendu mis son grain de sel ! Nous avons également parlé des budgets, des idées réalisées par le passé et des projets pour le futur.

La suite fut plus touchante, car nous avons souhaité au revoir à l'ancienne présidente, Madame Marlyse Dormond Béguelin, qui a mené un magnifique combat durant ces dernières années et qui va s'octroyer un peu de repos bien mérité !

Nous avons ensuite souhaité la bienvenue à la nouvelle présidente, Madame Cesla Amarelle, qui saura à coup sûr tirer les bonnes ficelles grâce à son travail dans la politique, l'asile et les assurances sociales. Comme dirait Cricri : elle a les cartes en main pour prendre la relève et s'imposer !

Puis sont arrivées les festivités, suivi du repas magnifique, autant bon que beau, servi avec beaucoup de gentillesse par les membres de l'association Pinos. Nous leur adressons d'ailleurs un grand merci. Nous avons été très touchés par le directeur de l'association, Monsieur Reto Krenger : il sait reconnaître le potentiel des gens, qui sont considérés et valorisés.

Puis, retour dans le train pour 2 heures de voyage ! Nous y avons croisé d'aimables policiers accompagnés par un chien avec qui Cricri avait envie de discuter. N'ayant pas entendu les policiers lui interdisant de parler au bel animal, elle a continué à l'appeler. Cet épisode nous a bien fait rire, et c'est donc de bonne humeur que nous sommes arrivés à Fribourg, où nous avons regagné nos pénates.

Cricri et Patrick

Créer une « carte de visite » de nos associations Coraasp

Les animateurs de l'après-midi de réflexion sont Antoinette Romanens et Jean-Paul Guisan de Genève, membre de l'association ATBD qui a participé à la recherche-action de la Haute École d'Études Sociales et Pédagogiques. Ce travail scientifique de modélisation retourne actuellement auprès des associations de la Coraasp pour être mis à l'épreuve de ce que nous y vivons. En ce dernier jour de juin, nous sommes 10 participants pour discuter autour du film réalisé par la Coraasp « Des liens et des actions au service d'une meilleure santé mentale ». Après une introduction et une brève présentation de chacun des participants, place au film.

Ce dernier est riche en

témoignages de personnes concernées, de proches et de professionnels. Un intervenant donne à réfléchir : « Fédérer les institutions permet de se croiser, échanger et poser un concept, un modèle. Mais dans le social c'est plus difficile de montrer à l'extérieur ce qu'on sait faire ! Si l'on n'est pas lié avec l'Université ou les Hautes Écoles, on est peu crédible ! »

Vient le moment de travail réflexif. Nous sommes conviés à nous rendre dans la salle de peinture où six posters qui réunissent les points forts de l'étude nous attendent. Notre devoir du jour est d'exprimer notre vécu AFAAP par rapport à ces points à l'aide de post-it : est-ce que nous nous reconnaissons pleinement, avec quelques « oui, mais », que

souhaitons-nous améliorer.

De manière générale, les participants AFAAP se reconnaissent dans cette « carte de visite ». Ils nomment les pistes qui sont à améliorer comme le savoir ou l'aide aux proches ou le développement du bénévolat avec des liens vers la société. Lors du dernier tour de table, les expériences vécues de tous viennent compléter la richesse de cet après-midi.

Le détail des résultats fera l'objet d'une récolte de données auprès de chaque association Coraasp et l'ensemble de ces constats seront validés formellement lors de la prochaine assemblée générale de la Coraasp, durant le 2^e semestre 2017.

Maud

Visite du musée Charlie Chaplin

Nous avons eu le plaisir de participer à la sortie annuelle estivale organisée par l'AFAAP. De bon matin, un car nous attend pour nous amener à Corsier-sur-Vevey, au manoir de Ban, où a vécu jadis le très célèbre Charlie Chaplin et sa famille. Au sein de sa résidence, un musée tout récemment inauguré relate son vécu et sa carrière.

Lors de la visite du manoir, l'immersion dans une autre époque, au cœur de l'histoire est immédiate. Nous découvrons le quotidien de Charlie ainsi que celui de sa famille. Nous contemplons des personnages illustres en cire, tels que Charlie Chaplin, Sophia Loren, Michaël Jackson ou Einstein, dans un univers totalement dépayçant.



Au cœur du studio, nous nous promenons dans des reconstitutions de décors ; des attractions et animations ludiques sont proposées aux petits et grands.

Notre virée se poursuit vers Montreux où nous avons un moment libre de

détente pour dîner. Malgré une brève averse, le tour en bateau se fait dans la joie et la bonne humeur.

Pour la petite anecdote, il y eut du suspense et un peu de panique à bord à notre arrivée au port du Bouveret où nous attendait notre chauffeur. En effet, le compte des participants n'était pas bon ;



nous en avons déduit que des membres avaient souhaité prolonger la navigation ! Les moyens techniques modernes aidant, nous les avons facilement localisés et entamé un contre-la-montre avec le car jusqu'à la prochaine escale du bateau, Saint-Gingolph, pour rapatrier nos deux membres manquants. Ouf ! Nous avons pu rentrer sur Fribourg selon notre timing et au complet !

Comme à son habitude, ce fut une excellente équipe et la journée fut agréable, bon enfant et instructive, malgré le temps incertain.

Raphy & ChriChri

Agenda

Trialog Deutschfreiburg 10.10. Internationaler Tag der psychischen Gesundheit

Die Trialog Reihe in Deutschfreiburg wird im November 2016 weitergeführt. Am Donnerstag, 10. November 2016 wird der Anlass zum dritten Mal im Seebezirk durchgeführt. Wir freuen uns sehr, dass die Gemeinde Kerzers uns ein weiteres Mal die wunderbaren, modernen Räumlichkeiten in der Orientierungsschule zur Verfügung stellen wird. Das Team-Trialog Deutschfreiburg freut sich bereits jetzt auf ein ansprechendes vielleicht auch etwas provozierendes Plakat und wünscht sich ein interessantes Eingangsreferat einer Fachperson zum Thema Depression.



« A la carte... »

Donnerstag, 29. September

Collages mit Monica. In diesem Kreativ-Atelier lernt man verschiedene Techniken für personalisierte oder themenbezogene Collagen, mit welchen man z.B. Hefte, Kartons, Agenden, Ordner oder andere Dinge einfassen kann.



In der Beilage erhalten Sie das Programm zum internationalen Tag der psychischen Gesundheit. Versäumen Sie keinesfalls die Vernissage der Ausstellung «Wir machen Radau und sprechen über unseren Seelenzustand!» Frau Staatsrätin Anne-Claude Demierre wird durch ihre Anwesenheit die Ehre erweisen und die Gruppe «Espace percussion» der Stiftung Graap wird dem Anlass mit ihrer musikalischen Darbietung einen besonderen Akzent verleihen.

Es wird eine aufregende Woche von Montag, 10. Oktober bis Samstag, 15. Oktober im Einkaufszentrum Pérolles Centre,

wo wir dem Publikum die Kunstwerke präsentieren dürfen, welche von den Verbandsmitgliedern der Coraasp geschaffen worden sind.

Dafür braucht es die Mitwirkung von uns allen, nicht nur, um die Ausstellung zu beaufsichtigen, sondern auch, um an der Vernissage im Service zu helfen.

Um die diversen Projekte abzuschliessen, treffen wir uns mit Micheline, Thomas und Olivia am **Donnerstag, 1. September**, am **Freitag, 2. September** und am **Dienstag, 13. September 2016** jeweils von **14:00 bis 16:00 Uhr**.

Ausflug Wohlfühlgruppe vom 21. September 2016

Im Juli musste der Anlass abgesagt werden. Wir werden die schöne Gegend „enet dem Röschtigraben“ entdecken und zwar am Schiftenensee Camping, ganz in der Nähe von Freiburg! Wir treffen uns am **21. September 2016** vor dem Kiosk im Bahnhof Freiburg um **10h20**. Um **10h39** werden wir mit Zug und Bus via Düdingen zum Camping Schiftenen fahren. Dort werden wir um **10h54** ankommen und auf diejenigen treffen, welche direkt dorthin anreisen. Sobald die Gruppe komplett ist, werden wir gemütlich, dem Seeufer entlang, zu einem tollen Picknickplatz spazieren. Dort können wir uns aus dem Rucksack verpflegen, uns ausruhen und bei Bedarf unsere Füsse baden. Im Anschluss

spazieren wir gemütlich zum Restaurant des Camping Schiftenen zurück, um dort einen Kaffee zu trinken, den Ausflug abzurunden und dann mit dem ÖV nach Freiburg zurück zu reisen - Ankunft SBB Freiburg um 16h20.

Der Anlass findet bei jedem Wetter statt. Die ÖV-Transportkosten werden durch die AFAAP übernommen.

Mitnehmen: Halbtax/GA, Picknick und Trinken, Sonnenschutz / Regenschutz, Geld für Restaurant, gute Schuhe, Frottiertuch.

Einschreibung aus organisatorischen Gründen im Aushang am Anschlagbrett der AFAAP

Ich freue mich auf euch, bis bald!

Elisabeth

Sonntag, 30. Oktober: Kantonaler Tag der betreuenden Angehörigen

Im Rahmen des Kantonalen Tages der betreuenden Angehörigen organisiert die AFAAP in ihren Räumlichkeiten einen öffentlichen Anlass und wird den deutsch untertitelten Film « Vivre avec la maladie psychique » präsentieren. Beginn um 14:00 Uhr. Bei der anschliessenden Kaffee-Runde wird ein Austausch zwischen den Besuchenden und den Vereinsmitgliedern stattfinden. Das Programm aller kantonalen Anlässe folgt Mitte September.



Neuigkeiten aus der Bibliothek

Die Welle der Veränderung hat auch die AFAAP-Bibliothek ergriffen, welche seit fast zu Beginn unserer Vereinsgeschichte und Dank der Freiwilligenarbeit der Mitglieder besteht. Die Bibliothek-Gruppe kümmert sich um den Unterhalt unserer Bibliothek (Kontrolle, Katalogisierung, Ersatz, Neuanschaffungen der Bücher). Aber wer von euch hat sich schon einmal ein Buch ausgeliehen, in unseren Büchern geschmökert oder sich mit jemandem über ein gelesenes Buch unterhalten? Niemand - das wollen wir ändern. Deshalb bringen wir die Bücher näher zum Publikum. Damit die Bibliothek präsenter wird, haben wir beschlossen im Eingangsbereich, in der Orangeade (Küche) und im Salon je ein Körbchen einzurichten. Beim Warten auf einen vereinbarten Termin oder beim individuellen Aufenthalt kann in unseren Büchern gelesen werden. Wie leihe ich ein Buch aus? Die Instruktion dazu befindet sich ebenfalls bei den Büchern im Körbchen. Selbstverständlich stehen die Mitglieder der Bibliothek-Gruppe (Isabelle, Julien, Lea, Maria N., Monica und Thomas) für Anregungen und Fragen zur Verfügung.

Offiziell trifft sich diese offene Gruppe alle zwei Monate. Das nächste Mal am Mittwoch, dem 21. September 2016 um 10:30 Uhr.

Monica



Öffnungszeiten bei der AFAAP

Die AFAAP ist eine lebhaftere Interessengemeinschaft, die sich ständig entwickelt: manche verlassen den Verein, andere schliessen sich neu oder wieder an. Deswegen rufen wir wieder einmal die Öffnungszeiten und die Angebote für die Mitglieder in Erinnerung.

Montag- bis Freitagnachmittag jeweils von 13:30 bis 16:30 Uhr ist die AFAAP offen und der Empfang durch die Anwesenheit einer Fachperson gewährleistet. Während dieser Zeitspanne werden Gruppenaktivitäten gemäss der Agenda angeboten. Aber nicht nur das, wer nicht an den Gruppenaktivitäten teilnehmen will, kann vorbeikommen, etwas trinken, Zeitung lesen, Mandalas malen und in unserer neuen Küche oder im schattigen Garten verweilen. Die AFAAP stellt das notwendige Material zur Verfügung. Wichtig zu wissen ist, dass sich immer eine Fachperson ausschliesslich um den Empfang kümmert. Am Anschlagbrett neben dem Sekretariat ist ersichtlich wer die zuständige Empfangs-Fachperson (Accueil) ist. Diese Person empfängt die Leute an der Tür, nimmt Telefonanrufe entgegen und steht für Fragen oder Anliegen zur Verfügung. Weil bei dieser Aufgabe oft vieles gleichzeitig eintrifft, kann es vorkommen, dass die zuständige Fachperson nicht für intensive Einzelgespräche zur Verfügung steht. Deswegen sind bei persönlichen Anliegen individuelle Einzelgespräche zu vereinbaren. Die übrigen anwesenden Fachpersonen sind meistens besetzt weil sie Einzelgespräche abhalten, selber Gruppen leiten oder administrative- und organisatorische Arbeiten welche Konzentration erfordern erledigen.

Patrick

Anstossen ohne Alkohol

Einweihung der neuen Wohnküche der AFAAP mit Rimuss

Am Dienstag, 5. Juli 2016 um 16 Uhr fanden sich etwa dreissig gutgelaunte Leute ein, um die tolle neue *Kitchenette* einzuweihen, die aus dem Lokal unseres ehemaligen Nachbarn entstanden ist.

Vorstandsmitglied Claude eröffnet den feierlichen Anlass und lobt den gelungenen Umbau. Der neue Zugang zur *Orangeade* bietet viel Platz für einen Umtrunk. Antoinette muss nun für die Finanzierung sorgen, um den vom Vorstand gewährten Vorschuss zurückerstatten zu können, was ihr angesichts ihrer bisherigen glänzenden Erfolge zweifellos gelingen wird.

Antoinette hatte im letzten

Clin d'œil auch angeregt, die neue Küche zu taufen. Dazu stellte sie im neuen *HQ [Hauptquartier]* ein Flipchart auf, wo man mehr oder weniger unbemerkt seine Namensvorschläge hinschreiben konnte. Etwa eine Bezeichnung im Patois, *La Kotse [le coin, die Ecke]*, welche freilich im Valserdeutsch und den übrigen den Deutschschweizer Dialekten befremdend klingt. Mit der schönen orangen Wand und dem grossen Tisch bietet unsere *Afapette* unbestreitbar Komfort, *Raum* und eine Atmosphäre, wo die Ideen sprudeln können.

Micheline ist vor allem damit beschäftigt, uns vom Buffet weg-

zulocken. (Dieses Mal hatte sie die Lehren aus der Grillade gezogen und die Köstlichkeiten im Schrank versteckt.)

Nach der Rede stossen wir *im Paradies* miteinander an, zum Wohl! Die Leute geniessen, freuen sich, trinken, lachen, diskutieren *Im Schatten der Glyzine im Garten*, votieren für das eine und gegen das andere.

Und welches ist nun der neue Name? Gibt es einen Preis für den Gewinner? Das Beste dabei ist, dass uns Antoinette ermöglicht hat, spielerisch zu streiten. Wie in einer Familie...

MFS