

Clin d'oeil de l'



Décembre / Dezember 2016

Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2-3
Nouveau stagiaire	P. 3
Fête pour Antoinette et de Noël	P. 4-5
Echo des groupes	P. 6
Fest für Antoinette und Weihnachten	P. 4-6
Agenda	P. 7
Triolog in Kerzers	P. 8
Zeichnungs-Atelier mit Carmen	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,*

La fête de Noël nous a tous frénétiquement occupés durant plusieurs semaines et ce moment de fraternité passé, nous pensons déjà à notre avenir.

En début d'année, nous nous réjouissons d'accueillir Laura Propizio, nouvelle coordinatrice ainsi qu'Amaury Waeber, civiliste. Il remplace Oliwia qui termine son stage à la fin janvier. Nous la remercions d'ores et déjà pour sa disponibilité et son sourire lumineux. Nous lui souhaitons tout le meilleur pour son futur tant personnel que professionnel.

En 2017, nous fêtons les 25 ans de l'AFAAP. Pour cet anniversaire, nous avons collaboré avec le Graap et l'ANAAP en publiant un ouvrage sur la genèse de nos associations. Une lecture du passé pour mieux envisager l'avenir !

La neige fraîchement tombée pare notre joli sapin d'un voile blanc et c'est toute la féerie de Noël qui se rappelle à nous. En cette période de fête et de renouveau, nous vous envoyons nos vœux sincères de santé et d'apaisement.

*Liebe Interessierte,
Liebe Mitglieder,
Liebe Freunde,*

Voll Tatendrang hatten wir uns in die Vorbereitungen unseres Weihnachtsfestes gestürzt, die mehrere Wochen in Anspruch nahmen, und nun, nach gelungener Feier, denken wir bereits an die Zukunft.

Wir freuen uns, zwei neue Mitarbeiter begrüßen zu dürfen: Laura Propizio, die neue Koordinatorin, sowie Amaury Waeber, Zivildienstleistender und Nachfolger von Oliwia. – Bereits jetzt danken wir Oliwia, deren Praktikum im Januar zu Ende geht, für ihre stete Verfügbarkeit und ihr strahlendes Lächeln, und wünschen ihr beruflich und privat alles Gute.

2017 wird die AFAAP 25 Jahre alt. Aus diesem Anlass haben wir gemeinsam mit der Graap und der

ANAAP eine Publikation über die Entstehung unserer Vereine herausgegeben. Eine empfehlenswerte Lektüre, denn man muss die Vergangenheit kennen, um die Zukunft zu gestalten!

Der erste Schnee hüllt die Tanne in unserem Garten in einen weissen Schleier, was ihr einen weihnächtlichen Zauber verleiht. Zu den Festtagen und zum neuen Jahr wünschen wir Ihnen von Herzen Gesundheit und Wohlergehen!



Pour l'AFAAP,

Micheline Grivel Jorand

Agenda

Triialogue Fribourg

Le Triialogue 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 Triialogue Fribourg du lundi 23 janvier 2017 est

Maladie psychique : quelle place pour la famille ?

La réunion a lieu de 19 h 30 à 21 h 30 dans les locaux de la clinique de jour du Nord à Fribourg. 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 23 janvier 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 20 janvier.



Sortie en raquettes à neige avec Serge Blanc et Thomas

Enfilez vos moufles, vissez un bonnet sur votre tête, chaussez votre plus chaude paire de bottes, et hop... Rejoignez-nous, **mercredi le 15 février à 10 h** l'AFAAP pour une sortie en raquettes dans les préalpes fribourgeoises. Outre des vêtements chauds, n'oubliez pas votre pique-nique et, si vous en avez, des raquettes à neige et des bâtons. La balade, concoctée par Serge Blanc, est accessible à tous et dure environ une heure sur chemin plat. En cours de route, une pause sera proposée pour déguster un bon thé chaud et nous serons de retour autour de 15 h à l'AFAAP. Si vous ne possédez pas le matériel nécessaire ? Possibilité de l'emprunter !

La sortie se fait sur inscription (voir panneau à l'entrée de l'AFAAP) jusqu'au 13 février. Au plaisir de partager un moment sympathique dans la nature !

Thomas

« A la carte... »

**Samedis 28 janvier
et 25 février**

Samedi créatif avec Lea et Monica. Elles vous invitent le samedi dans un cadre bienveillant et bilingue, à dessiner, peindre, pyrograver, tricoter, faire des collages ou même mélanger les techniques selon vos désirs ! **Sans conseils artistiques de leur part**, vous utiliserez le matériel habituel mis à notre disposition durant la semaine dans le respect des règles de l'AFAAP. Vous pourrez apporter votre propre matériel (p. ex. une toile) qui devra, une fois séchée, être repris. Le groupe débute à 14 h et se termine à 17 h.

**Jeudis 26 janvier et
23 février**

Apprendre et jouer aux échecs avec Patrick. Envie d'apprendre et jouer aux échecs ? Patrick est un spécialiste du jeu des échecs avec beaucoup d'expériences. Que vous soyez débutant, professionnel ou amateur, Patrick vous soutiendra pour vous lancer ou relancer dans le jeu des Rois.

Ateliers citoyens

**La vulnérabilité :
une force, une faiblesse,
un droit, un devoir ?**

Dans la perspective du Congrès du Graap, les 17 et 18 mai 2017, l'AFAAP prépare à nouveau une réflexion à amener dans le grand public et auprès des décideurs politiques.

Comment vivre avec sa vulnérabilité ? En quoi est-elle source de richesses et de créativité ? Dans un monde très égocentrique, la vulnérabilité est-elle le moteur pour une société plus solidaire ?

Un éminent philosophe, écrivain et conférencier fribourgeois, Monsieur Jacques de Coulon, nous accompagnera dans cette réflexion collective. Ce dernier a été enthousiasmé par l'actualité et la pertinence du projet et se réjouit d'enrichir nos échanges par ses connaissances philosophiques.

Petit rappel : les ateliers citoyens sont ouverts à tous. Venez-y avec les personnes de votre entourage : famille, amis et professionnels. Si ces ateliers évoquent le groupe de parole par leur espace chaleureux et convivial, ils comportent en plus un élément de conférence-débat où un expert partage ses compétences spécifiques. Puis, lors du congrès du Graap, nos échanges prendront une dimension publique et engagée, par leur présentation aux congressistes venus de tous horizons.

Rendez- vous les **mardis 28 février, 21 mars et 11 avril 2017** à 18 h dans locaux de l'AFAAP.



Agenda

Goûter de bienvenue !



Nous vous invitons au goûter de bienvenue pour Laura Propizio, nouvelle coordinatrice de l'AFAAP dès janvier 2017.

Ce sera l'occasion de faire sa connaissance et de l'accueillir.

Rendez-vous le **mardi 10 janvier** entre 15 h 30 et 16 h 30 !



Goûter de départ d'Oliwia

Me voilà au bout de mon stage, il est déjà temps pour moi de vous dire au revoir ! J'ai passé cinq mois exceptionnels au sein de l'association.

De belles rencontres, une équipe géniale et un apprentissage riche étaient au rendez-vous.

Je souhaite vous dire un grand MERCI à tous de m'avoir accueilli les bras ouverts, avec beaucoup de moments de joies, de rires, de partages et de confiance.

J'ai eu énormément de plaisir à travailler à l'AFAAP et vous m'avez tous permis de grandir à travers cette expérience.

Chacun d'entre vous que j'ai eu la chance de rencontrer m'a permis de donner le meilleur de moi-même, d'évoluer.

C'est avec un pincement au cœur que j'écris ces quelques mots. Je garde un magnifique souvenir de cette



expérience et de chacun d'entre vous !

Sur ce, je profite de vous inviter à passer une dernière fois un bref moment en ma compagnie le mardi 24 janvier à 15 h 30 lors d'un petit goûter ! Je me réjouis de vous revoir.

À bientôt,

Oliwia ☺

PS : un petit clin d'œil à Yves-Laurent

Un stagiaire demande à son maître de stage :

- Monsieur, c'est quoi l'esclavage ?

- Tais-toi... Quand tu parles, tu pédales moins vite et la lumière de mon bureau baisse d'intensité !

Bonjour de notre nouveau stagiaire

Je me nomme Amaury Waerber, j'ai 27 ans et je réside à Belfaux. Dans quelques semaines, j'intégrerai l'équipe de l'AFAAP en tant que civiliste, qui est une alternative au service militaire. Après avoir effectué plusieurs mois d'armée, j'ai décidé de rejoindre le service civil afin d'aider directement les personnes et d'utiliser mes jours de service dans des activités concrètes, au contact de la population.

Étant enseignant primaire dans la vie civile, je trouvais intéressant de changer quelque peu d'horizon et travailler dans le domaine du social afin de développer d'autres compétences et ainsi me créer des expériences enrichissantes pour mon futur, autant professionnel que privé.

Durant mon temps libre, j'apprécie voir et revoir des ren-



contres de championnat anglais de football, écouter de la musique et m'adonner à plusieurs sports (football, unihockey, slackline, etc.). J'aime également passer des soirées entre amis à discuter, jouer à toutes

sortes de jeu et exercer mes talents de guitariste amateur.

Mon parcours professionnel n'est encore que très court étant donné que j'ai terminé ma formation à la Haute École Pédagogique de Fribourg il y a deux ans seulement. Depuis, j'ai effectué plusieurs remplacements dans diverses écoles primaires dans tout le Canton de Fribourg, de la Gruyère à la Broye, en passant par la Sarine. Avant cette formation, le collège Sainte-Croix de Fribourg m'a accueilli pour 5 ans et j'ai ainsi obtenu ma maturité gymnasiale.

Je me réjouis de rejoindre l'équipe de l'AFAAP et de pouvoir participer activement aux activités de l'association et donner le meilleur de moi-même dans cette affectation.

Amaury

Fête pour Antoinette et de Noël

Tous les ingrédients pour une magnifique fête sont réunis en ce vendredi 16 décembre pour célébrer le départ à la retraite

vivant avec la souffrance psychique. Finalement, Mme Demierre nous livre un discours lors duquel elle rappelle,

grâce à Monica et Isabelle qui ont mis tout leur cœur pour le décorer, il est magnifique !

Lors de son stage ce printemps, Patrick a monté un court-métrage avec l'aide des membres. Sur un ton humoristique, il rend hommage à Antoinette. Les rires remplissent le salon : bravo à Patrick et son équipe !

Comme Antoinette est une chanteuse émérite et qu'elle est née le 24 décembre, nous lui préparons un chant de Noël revisité. Sur la mélodie de « Vive le vent », nous lui disons encore merci.



d'Antoinette. Les locaux, qui scintillent de mille feux grâce aux idées originales d'Oliwia et des mains agiles des participants à son groupe, accueillent près d'une centaine d'invités. Beaucoup sont des membres de l'AFAAP, mais il y a aussi des invités de marque, comme notre conseillère d'État, Mme Anne-Claude Demierre, ou une ancienne conseillère d'État, Mme Ruth Lüthi.

Lors de la partie officielle, Nelly Keller, notre présidente, et Claude Gremaud, vice-président, rendent hommage à Antoinette et nous rappellent ses neuf années passées à la tête de notre association. Antoinette, en passant le témoin à Laura Propizio, nouvelle coordinatrice, nous rappelle l'importance de notre association pour les personnes

entre autres, le parcours politique d'Antoinette et leur lien d'amitié.

Quelques surprises sont préparées par les membres et l'équipe professionnelle. Tout d'abord, un bel album photo est offert à Antoinette. À l'intérieur, elle découvre le souvenir des neuf dernières années. Réalisé

Après nous être délectés du magnifique buffet salé, viennent les chants de Noël qui nous permettent de digérer un peu avant de succomber devant les délicieux macarons et autres mignardises.

Et voilà, la fête est terminée... Il est temps de tout ranger et de se souhaiter « Joyeux Noël » et à l'année prochaine !

Micheline

Photo : Stefano Proczano



Fest für Antoinette und Weihnachten

Mit einem wundervollen Fest haben wir am Freitag, den 16. Dezember Antoinette verabschiedet, die nun in den Ruhestand geht. In unseren Räumlichkeiten glitzerten tausend Lichter, dank der Idee von Oliwia und den flinken Fingern der Teilnehmenden ihrer Gruppe. Wir durften etwa hundert Gäste empfangen, darunter viele

Mitglieder der AFAAP, aber auch bedeutende Persönlichkeiten, wie Staatsrätin Frau Anne-Claude Demierre oder die frühere Staatsrätin Frau Ruth Lüthi.

Präsidentin Nelly Keller und Vizepräsident Claude Gremaud erwiesen Antoinette die Ehre und liessen deren neun Jahre an der Spitze unseres Vereins Revue passieren. Antoinette ihrerseits übergab den Stab an die neue Koordinatorin Laura Propizio und betonte die Bedeutung unserer



innerungen an die letzten neun Jahre enthielt. Es war von Monica und Isabelle mit viel Herzblut zusammengestellt und verziert worden und sah wunderschön aus.

Patrick hatte während seines Praktikums mit Hilfe einiger Mitglieder einen Kurzfilm gedreht, welcher auf humoristische Art Antoinette die Ehre erwies und den ganzen Saal zum Lachen brachte. Bravo Patrick und Film-Team!

Da Antoinette eine her-



vorragende Sängerin ist und zudem am Heiligabend Geburtstag hat, dankten wir mit einem neu interpretierten Weihnachtslied nach der Melodie von «Vive le vent» (Es lebe der Winterwind, Adaption von Jingle Bells).

Nachdem wir uns am Buffet verköstigt hatten, wurden weitere Weihnachtslieder gesungen, die uns auf das bereitstehende Weihnachtsgebäck einstimmten.

Es war ein schönes Fest. Nun bleibt noch aufzuräumen und allen Frohe Weihnachten und ein gutes neues Jahr zu wünschen.

Micheline



Interessengemeinschaft für Leute mit psychischen Leiden. Schliesslich ergriff Frau Demierre das Wort und erinnerte unter anderem an die politische Laufbahn mit Antoinette und die freundschaftliche Verbindung

zwischen ihnen beiden.

Die Mitglieder und Mitarbeitenden hatten einige Überraschungen bereit. Vor allem wurde Antoinette ein schönes Fotoalbum überreicht, welches Er-

Fotos: Stefano Proczano

Echo des groupes

Atelier de dessin avec Carmen

Nous sommes plusieurs nouveaux cet après-midi à participer à l'« Atelier de dessin » ce qui, nous intimide moins, et nous mets tous un peu plus à l'aise ! Carmen, l'animatrice du groupe, nous accueille chaleureusement. Chacun se présente et elle en profite pour remplir la liste des participants. Elle nous parle également du livre d'or que l'on pourra compléter en fin d'après-midi pour décrire comment on a vécu l'atelier.

Elle nous propose différents matériels : papier blanc, noir, de couleurs. Et aussi différentes techniques : un chat « à croquer » sur du papier noir, des figurines géométriques à recopier et colorer, du Zentangle (dessin de motifs structurés et répétitifs). Elle est rapidement sollicitée pour la distribution complémentaire de matériel (papier,

r è g l e s ,
g o m m e s) .
Après quelques hésitations, chacun se lance dans l'aventure. Carmen régule les conversations, car durant le dessin certains aiment le calme complet, d'autres moins. À la fin, on



compare nos œuvres. Pas si mal pour une première fois !

Carmen, comment as-tu eu connaissance de l'AFAAP ? *Il y a longtemps, une amie m'en avait parlé ; elle-même ne souhaitait pas venir. Il y a plus de 10 ans que je connais l'association. Je suis venue régulièrement et puis plus irrégulièrement. J'ai beaucoup aimé par le passé le groupe « Écriture ». C'était un défi d'écrire en français, car je suis singinoise. Le groupe spirituel de Gilles m'a beaucoup apporté, et bien sûr le groupe de peinture avec Nathalie.*

Depuis quand animes-tu l'atelier de dessin ? *18 mois. J'ai fait du dessin à l'École d'art de Berne (une année entière) et actuellement à l'école-club Migros je suis un cours qui m'amuse. Je suis passionnée de dessin, de peinture et également de couture. Je fréquente l'association pour sortir de mon chez-moi.*

Infos sur les groupes

Nathalie arrête l'animation du groupe « Peindre à l'acrylique » à la fin du mois de février. Pour cette raison, nous cherchons quelqu'un pour la remplacer. Les personnes intéressées s'adressent à Thomas.

Les activités Grand écran, Sonntagstreff et Repas convivial ne sont pas suffisamment fréquentés, venez les essayer ! Dès janvier, Grand écran aura lieu une fois par mois avec un film proposé à l'avance.

Thomas

En quelques mots, l'AFAAP c'est quoi pour toi ? *Chaleureux, accueillant, nous laissant grande, la part de liberté qui nous anime !*

Maud

Proches recherchés

Bonjour,

Nous sommes deux étudiantes à la Haute école de travail social à Givisiez et effectuons notre travail de fin d'études sur le sujet des conjoints-es de personnes souffrant de schizophrénie et vivant à domicile.

Le but de notre recherche est de comprendre le vécu des conjoints-es de personnes présentant une schizophrénie à travers leur récit. Nous désirons réaliser des entretiens individuels avec les conjoints-es. L'investissement du/de la conjoint-e serait d'un entretien d'environ 1 heure. Tous les propos relatés dans les entretiens seront anonymes et confidentiels. Nous nous déplaçons avec plaisir vers un lieu convenu pour l'entretien.

Nos critères de recherche :

- conjoint-e d'une personne présentant une schizophrénie
- les deux personnes vivent à domicile
- personnes ouvertes à la discussion sur ce sujet
- personnes qui habitent en Suisse romande
- personnes qui parlent le français

Si vous êtes intéressé-e par notre recherche, contactez-nous aux numéros suivants:

079/231.80.41 ou 079/633.21.04
ou par e-mails :

Marie-Anne.Scyboz@edu.hefr.ch ou
Chloe.Ruffieux@edu.hefr.ch

Nous vous remercions de l'intérêt porté à notre demande.

Chloé Ruffieux et
Marie-Anne Scyboz

Agenda

« A la carte... »

**Samstag, 28. Januar
und 25. Februar 2017**

Kreativer Samstag mit Lea und Monica. Wir möchten euch samstags die Möglichkeit bieten, in einen zweisprachigen Rahmen zu zeichnen, zu malen, zu stricken, Collagen zu basteln oder Pyrogravure zu praktizieren oder alle Techniken nach Belieben zu mischen. Künstlerische Anleitungen werden von uns nicht vermittelt. Wir verwenden das gleiche Material wie während der Woche und respektieren die Regeln der Afaap. Eigenes Material kann mitgebracht werden (z.B. eine Leinwand), muss aber aus Platzgründen nach dem Trocknen wieder heimgenommen werden. Wir freuen uns über eure zahlreiche Teilnahme um 14:00 Uhr.

**Donnerstag, 26. Januar
und 23. Februar 2017**

Als Mitglied von verschiedenen Schach-Clubs ist Patrick ein passionierter Schachspieler. Wer das Spiel der Könige erlernen oder wieder einmal spielen will kommt in dieses Atelier zu Patrick. Es werden keine Grundkenntnisse erwartet.



Donnerstag, 5. Januar

Karten gestalten mit Nelly. Nelly freut sich darauf mit Euch phantasievolle Karten zu kreieren, welche für verschiedene Anlässe gebraucht werden können.

Schnee-Schuhausflug mit Serge Blanc und Thomas

Am Mittwoch, dem 15. Februar 2016 um 10:00 Uhr treffen wir uns bei der AFAAP zu einer weiteren Schnee-Schuhtour in die Voralpen mit unserem Wanderführer Serge Blanc. Voraussichtlich werden wir um etwa 15:00 Uhr zurück in Freiburg sein. Die Marschzeit der Tour wird ungefähr eine Stunde dauern. Zur adäquaten Bekleidung nehmen wir neben warmem Tee ein Pick-

nick mit. Für Teilnehmende ohne Stöcke oder Schneeschuhe wird das Material organisiert.

Aus organisatorischen Gründen ist eine Anmeldung nötig. Einschreibung auf dem Aushang am AFAAP-Anschlagbrett bis spätestens am 13.02.2017. Wir freuen uns auf unvergessliche Momente dieser gemeinsamen Aktivität in winterlicher Natur.

Thomas



Willkommens-Apero für Laura



Am 10. Januar 2017 heissen wir die neue AFAAP-Koordinatorin Laura Propizio mit einem kleinen Umtrunk willkommen. Dieser Anlass von 15 h 30 - 16 h 30 gibt uns die Gelegenheit Laura kennen zu lernen.

Gruppen-Information

Nathalie wird die Leitung des **Acryl malen** per Ende Februar abgeben, deshalb suchen wir eine neue Animationsperson - interessierte melden sich bitte bei Thomas.

Die Aktivitäten **Grand écran**, **Sonntagstreff** und **Repas convivial** werden ungenügend frequentiert, deshalb hoffen wir auf eine Erhöhung der Anzahl der Teilnehmenden. Ab Januar wird **Grand écran** einmal pro Monat mit einem zum Voraus bestimmten Film angeboten.

Thomas

Trialog in Kerzers

Der achte Trialog fand im Seeland statt und wir genossen Gastrecht an der Orientierungsschule in Kerzers. Die Räumlichkeiten boten uns die Möglichkeit, zuerst einem interessanten Vortrag zu lauschen und dann in einzelnen Gruppen zu diskutieren.

Der provokante Titel des Themas lautete „Depression ist eine Krankheit - keine Faulheit“, damit war das Spannungsfeld dieser Erkrankung umrissen und auf die Vorurteile der Gesellschaft über psychische Krankheiten hingewiesen.

Psychiater und Psychotherapeut, Dr. Marc ten Busch referierte in seinem längeren Vortrag über die vielfältigen Auswirkungen, welche Depressionen auf Körper und Geist haben. Seine Erklärungen zeigten auf, welche vielfältigen biochemischen Vorgänge passieren. Diese betreffen nicht nur die Psyche, sondern haben auch starke körperliche Auswirkungen, die oft nicht beachtet werden. So fassen beispielsweise 40% der Herzinfarkte in Depressionen. Der Fachmann führte aus, dass Medikamente eines der möglichen Hilfsmittel bei der Therapie sind, aber nicht das einzige. Beispielsweise hat die Lichttherapie, die mit speziellen Lampen durchgeführt wird, einen grossen Einfluss.

Nach dem Referat diskutierten wir in Gruppen. Betroffene, Angehörige und Fachpersonen konnten sich so in einem gleichberechtigten Rahmen begegnen und sich austauschen. Das Zusammentragen des Fazits der Gruppen im Plenum sowie der individuelle Austausch während des Umtrunks am Schluss erlebte ich als hochinteressant.

Lea



Trialog Deutschfreiburg

Zeichen-Atelier mit Carmen

Mehrere Neue sind an diesem Nachmittag gekommen, um am Zeichnungsatelier teilzunehmen. Carmen, die Animatorin, heisst uns herzlich willkommen. Zuerst ein wenig scheu, tauen wir bald auf, wir stellen uns kurz vor, während Carmen die Teilnehmerliste erstellt. Sie erwähnt auch das Goldene Buch, in welches wir am Schluss eintragen können,

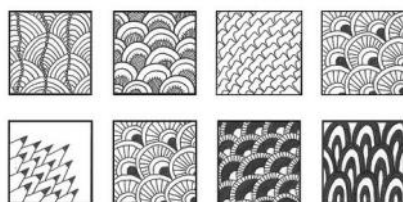


Carmen, wie bist du auf die AFAAP gekommen? - Vor längerer Zeit hatte mir eine Freundin davon erzählt, sie selbst wollte aber nicht hingehen. Ich kenne den Verein nun seit mehr als zehn Jahren und kam früher regelmässig, später eher unregelmässig. Ich mochte die damalige Schreib-Gruppe sehr; auf französisch zu schreiben, verlangte mir

wie uns das Atelier gefallen hat.

Carmen legt die Materialien bereit: weisses, schwarzes und farbiges Papier, Gummi usw., und sie zeigt uns verschiedene Techniken: mit weissem Stift auf schwarzem Papier zu skizzieren; geometrische Figuren zum Abzeichnen und Kolorieren; „Zentangle“, eine Methode, mit strukturierten Mustern abstrakte Bilder zu zeichnen.

Nach kurzem Überlegen stürzen sich alle ins Abenteuer. Carmen sorgt dafür, dass die Lautstärke im Rahmen bleibt, denn manche möchten beim Zeichnen absolute Ruhe haben, manche weniger. Am Schluss vergleichen wir unsere Werke. Nicht schlecht für das erste Mal!



einiges ab, denn ich bin Senslerin. Auch die spirituelle Gruppe mit Gilles und natürlich die Acryl-Mal-Gruppe mit Nathalie haben mir viel gebracht.

Seit wann leitest du das Zeichnungs-Atelier? - Seit anderthalb Jahren. Ich habe an der Hochschule der Künste Bern eine einjährige Design-Ausbildung gemacht, und momentan belege ich einen Kurs an der Klubschule Migros, der mir Freude bereitet. Ich zeichne und male leidenschaftlich, und ich schneidere auch gern. Ich besuche die AFAAP, um aus meinen vier Wänden herauszukommen.

Kannst du in wenigen Worten schildern, was dir die AFAAP bedeutet? - Herzlich, einladend, man wird geschätzt, ein erholsames Stück Freiheit.

Maud