

Clin d'oeil de l'



Octobre / Oktober 2016

Sommaire / Inhalt

Agenda	P. 2-3
Au revoir d'Antoinette	P. 3
Questionnaire de satisfaction	P. 4
En tête à tête avec Maria Nascimento	P. 5
Journée mondiale de la santé mentale / Internationaler Tag der psychischen Gesundheit	P. 6-7
Abschiedsbrief von Antoinette	P. 8
Agenda	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,*

Pouvoir parler en toute confiance de santé et de maladie psychique, confier ses difficultés sans peur du jugement, voilà un défi pour chacun d'entre nous. **Promouvoir** cette parole, l'encourager, la déstigmatiser, voilà un défi que nous avons réalisé à l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale 2016. Inscrit dans le programme OFF de l'année Tinguely, le vernissage de l'exposition « Osons le ramdam, parlons d'états d'âme » a réuni près de 200 personnes dans les locaux de Pérolles Centre. Afin de **montrer** que la santé mentale nous concerne tous, nous avons fait du bruit dans le centre commercial ! La cérémonie officielle s'est déroulée au milieu du passage, nous avons fait **retentir** les tambours du groupe de percussions du Graap et montré le pouvoir créatif de nos associations. Bravo et merci à chacune et chacun pour cette belle édition du 10 du 10.

Exprimer nos sentiments, nous le ferons aussi lors de l'hommage à Antoinette, notre bien aimée coordinatrice, le vendredi 16 décembre prochain. Reconnaissance, gratitude pour son engagement tout au long de ces neuf dernières années ; nostalgie, serrement au cœur de devoir lui dire au revoir... **Venez lui dire** vos meilleurs vœux pour sa retraite !

*Liebe Interessierte,
Liebe Mitglieder,
Liebe Freunde,*

Nicht alle bringen es fertig, beherzt und vertrauensvoll über Gesundheit und über psychische Krankheit zu **sprechen** und ohne Angst vor Ablehnung zu ihren Schwierigkeiten zu stehen. Dies zu fördern, die Leute dazu zu ermuntern und Vorurteile abzubauen, gelang uns am diesjährigen internationalen Tag der psychischen Gesundheit. Im Rahmen der Gedenkveranstaltungen für Jean Tinguely fand im Pérolles Centre die Vernissage der Ausstellung «Wir machen Radau und sprechen über unseren Seelenzustand!» statt, welche rund 200 Personen anlockte. Um **darzustellen**, dass psychische Gesundheit alle etwas angeht, machten wir (im Sinn von Tinguelys ratternden Skulpturen) ziemlichen Lärm im Einkaufszentrum. Der offizielle Teil fand mitten im Durchgang statt, dabei ertönte die Schlagzeuggruppe der Graap als **Ausdruck der Kreativität** unserer Interessengemeinschaften. Bravo und danke allen, die zu diesem geglückten 10.10. beigetragen haben!

Unsere **Wertschätzung** ausdrücken werden wir ebenfalls bei der Verabschiedung von Antoinette, unserer geschätzten Koordinatorin, am Freitag, 16. Dezember. Ihr gebühren Anerkennung und Dankbarkeit für ihr Engagement während der vergangenen neun Jahre; mit Wehmut müssen wir ihr nun Adieu sagen. **Kommen Sie**, um ihr die besten Glückwünsche zu ihrem Ruhestand **auszusprechen!**

Pour l'AFAAP, Micheline Grivel Jorand

Agenda

Fête pour Antoinette et Noël

Lors de la traditionnelle fête de Noël, nous rendrons hommage à Antoinette Romanens, notre chère coordinatrice. Nous vous invitons à participer à cet événement, le vendredi 16 décembre 2016, durant lequel nous ne manquerons pas de la remercier pour son engagement tout au long de ces neuf dernières années en lui souhaitant une très belle retraite. Rendez-vous dès 17 heures dans nos locaux pour un moment d'hommage suivi d'un apéritif dînatoire.

N'oubliez pas de vous inscrire, soit par téléphone, par courriel ou avec le bulletin ci-joint. En raison d'une liste d'invités conséquente et de l'espace restreint de nos locaux, les accompagnants seront limités à une personne par membre (hormis les enfants).

Cette année, pas de préparation culinaire le jour j, mais si vous avez un peu de temps, votre aide sera la bienvenue dès 13 h 30 pour

arranger les tables et finaliser la décoration des locaux !

Micheline



Décorations pour la fête de Noël

Ho, Ho, Ho !

La fête de Noël approche à petits pas,
Attention, la préparation débutera !

J'aurais besoin des mains bricoleuses,
L'activité est ouverte à tous !

Toutes les idées sont les bienvenues,
J'espère que nous serions nombreux !

Nous élaborerons une décoration festive :

Boules de Noël, flocons de neige,

Sapin, guirlandes et des étoiles filantes.

L'AFAAP aura un nouvel habit,

Que nous allons créer ensemble les amis !

Nous avons **3 dates** de prévu pour nous rencontrer :

Jeudi 24 novembre
Mercredi 30 novembre
Jeudi 1^{er} décembre

de 14 à 16 h

Oliwia

Hommage à Antoinette

Afin d'organiser quelques surprises pour la fête en l'hommage à Antoinette, nous vous donnons rendez-vous les **vendredis 4 novembre et 2 décembre à 10 h** avec Micheline et Oliwia pour partager nos idées.

Journée mondiale de la santé mentale :

Bilan !

Nous vous donnons rendez-vous le **mardi 15 novembre à 15 h** dans la deuxième partie du Zigzag café pour faire ensemble le bilan de la journée mondiale de la santé mentale 2016. Comment avez-vous vécu le processus créatif ? La réalisation de l'œuvre ? Avez-vous apprécié la journée elle-même ainsi que l'exposition que nous avons tenue durant la semaine ? Vous avez des remarques, des idées, des envies ? Toutes vos remarques seront transmises à la commission 10 du 10 de la Coraasp et nous aideront à nous améliorer !

« A la carte... »

Jeudi 3 novembre

Décorations en papier. Christiane revient avec de nouvelles idées de décoration en papier pour créer chez soi et à l'AFAAP l'atmosphère typique de l'avent et de Noël.



Jeudi 29 décembre

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.



Agenda

Sortie en raquettes à neige avec Serge Blanc et Oliwia

Enfilez vos moufles, vissez un bonnet sur votre tête, chaussez votre plus chaude paire de bottes, et hop... Rejoignez-nous, mercredi le **28 décembre à 10 h** à 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 vers 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 23 décembre. Pour plus d'informations, vous pouvez vous adresser à l'équipe. Au plaisir de partager un moment sympathique dans la nature !

Oliwia



Au revoir d'Antoinette et son bonjour à Laura !

Il y a 9 ans, je m'apprêtais à entrer en collaboration avec l'AFAAP, association qui m'était familière depuis sa fondation. La perspective de rencontrer des personnes de tous profils, confrontées aux conséquences de souffrances psychiques, m'appelaient à relever un nouveau défi. Je comptais y partager mon expérience de vie et de travail, de collaborer au sein d'une équipe compétente et motivée. Rendre encore plus accessibles, connues et reconnues les activités de l'AFAAP, son sens de l'entraide, son implication citoyenne me motivait beaucoup. Alors ces années de collaboration, comment est-ce que je les perçois aujourd'hui ?

Dans la réalité, c'est moi qui en ai beaucoup appris ! Dans chaque rencontre, accompagnement personnel, groupe de parole, action commune... j'ai vécu de vraies leçons de Vie. À vos côtés, j'ai pu constater que le cours des saisons renouvelle les étapes de vie, que les temps de répit et de rétablissement surviennent après les tempêtes. Ainsi chaque instant peut se vivre intensément, avec la con-



viction que nous trouvons tous en chemin des personnes ressources. Le partage authentique de vécu, pourtant laborieux et désarçonnant, nous devient ainsi enseignement précieux.

Ce temps partagé a renforcé la dose d'espoir qui m'anime. Espoir de trouver en chaque personne un potentiel de dignité, de ressources, d'évolution ; espoir que le témoignage de ces souffrances vécues et partagées pro-

fite ici et maintenant à notre société qui a un urgent besoin de ses plus faibles pour évoluer humainement. Une liste d'espoirs qui pourrait continuer comme un poème à la manière de Prévert et qui me donne envie de fêter à vos côtés, de vous remercier du fond du cœur pour cette confiance et ces précieuses expériences.

Lueur d'espoir dans la nuit hivernale, la fête de Noël se prête très bien pour accueillir la nouvelle coordinatrice Laura dans le climat chaleureux et familier de l'AFAAP. À l'heure où elle endosse la responsabilité de coordinatrice, je lui souhaite autant de rencontres fructueuses, touchantes, apprenantes, que celles que j'y ai moi-même vécues. Laura embrasse une AFAAP bien vivante, forte d'un comité compétent, de membres et professionnels engagés et porteuse de messages humains fondamentaux. Que sa sensibilité et ses compétences contribuent à l'enrichir de forces jeunes et vivifiantes.

Antoinette

Drôle de vie

Renvoyer l'ascenseur

Ce vendredi-là, virée direction l'un des deux supermarchés « oranges » pour des emplettes conséquentes, à savoir quelques meubles manquants dans mon appartement.

On se décide après coup pour une pause bien méritée au Tea-Room juste en face du magasin. Nous ne sommes pas les seules : deux mamans arrivent chargées de poussettes et leur « contenant », deux bébés tout roses et tout neufs !

Alors c'est bien volontiers qu'on leur cède la place de plain-pied car il y a quelques marches à franchir pour accéder au reste du Tea-Room, marches impossibles à franchir avec leurs poussettes !

Qui a dit qu'on vivait dans un monde de brutes ?

Maud

Questionnaire satisfaction

Êtes-vous satisfait-e-s de l'ensemble des prestations de l'AFAAP, est-ce que ce que nous annonçons dans nos valeurs et dans la modélisation du travail social de nos associations se répercute dans le vécu quotidien de l'AFAAP ? C'est à ces vastes questions que l'audit, coordonné avec les associations membres de la Coraasp, doit répondre. Durant ces semaines prochaines, vous serez donc invités à remplir un questionnaire de satisfaction et vous pourrez exprimer de manière anonyme votre point de vue. Dans un 2^e temps, l'analyse des résultats générera un rapport et des mesures correctives qui seront communiqués à l'OFAS ainsi qu'aux membres au courant du premier semestre 2017.

Antoinette



Au RFSM dès le 30 janvier 2017 : nouvelle session

PROFAMILLE+

Programme d'intervention auprès des familles ou proches de personne atteinte d'un trouble psychotique ou bipolaire

Pourquoi attendre d'être épuisé pour demander de l'aide ?

La Plate-forme Proches du RFSM propose une session de 13 séances pour vous soutenir dans votre investissement auprès d'un membre de votre famille ou de votre entourage atteint d'un trouble psychotique ou bipolaire. L'objectif du programme est d'apporter des connaissances sur la maladie et ses traitements, de développer des habiletés à faire face au quotidien et d'offrir un espace d'échange entre proches et professionnels.

Horaire : le lundi de 17 :30 à 20 :00 au Centre Psychosocial de Fribourg, Av. Général-Guisan 56, 1700 Fribourg. Si vous souhaitez davantage d'informations ou si vous souhaitez vous inscrire, n'hésitez pas à contacter

- Isabelle Steinauer, infirmière, 026/ 305 42 48
- Coraline Dolci, psychologue, 026/ 305 77 22

Vous pouvez également nous adresser un e-mail via rfsm_PlateFormeProches@rfsm.ch

Sortie avec le groupe « Espace détente »

C'est un groupe convivial qui se rencontre à la gare de Fribourg, le mercredi 21 septembre, pour un voyage « au-delà du Röstigraben » vers le camping de Schiffenen.

Notre promenade nous mène au long du lac jusqu'à une magnifique place de pique-nique. Afin de créer une ambiance sympathique, chacun ramasse un peu de bois pour alimenter un feu. Antoine, « notre chef du feu » l'entretient bien et les flammes



nous réchauffent.

Après le repas, Elisabeth joue de la flûte, puis nous chantons et dansons autour du foyer. Quelques exercices réveillent nos corps jusqu'à l'arrivée du soleil.

Quel bonheur !

Dans la région, nous visitons une exposition de courges. Nous sommes impressionnés par leur nombre, ainsi que leurs différentes couleurs et formes ! Pour clore la journée, nous nous regroupons sur la terrasse du restaurant pour admirer la jolie vue sur le lac.

La balade était très agréable et nous avons bien rechargé nos batteries ; vivement la prochaine sortie !

Les promeneurs

En tête à tête avec Maria Nascimento

Chère Maria, depuis quand habitez-vous en Suisse ?

Je suis arrivée en 1978. Je suis arrivée à Genève du Portugal et j'ai commencé à travailler dans un hôtel-restaurant en cuisine. J'ai fait tous les services d'hôtellerie. Entre autres, j'ai appris la cuisine, le service, le repassage, le nettoyage. Le tout pendant 6 ans. Après la 1ère année, j'ai appris à être responsable pour des réceptions, par exemple apéritifs, mariages, etc.

Voulez-vous nous parler de votre expérience de la maladie psychique ?

C'est une maladie très dure. Je ne sais pas comment on tombe malade, comment on devient dépressif. Il est très dur de s'en sortir !

Depuis quand animez-vous le groupe « Pyrogravure » ?

Depuis une année et demie. Ça se passe très bien. Je suis très contente d'être bénévole. J'essaie de faire le mieux possible pour que le groupe se sente à l'aise, l'ambiance est très bonne. La pyrogravure, ça me distrait également de la maladie !



Dans quelles circonstances avez-vous eu connaissance de l'AFAAP ?

Il y a à peu près 6 ans. J'étais vraiment dépressive et c'est une copine qui fréquentait l'AFAAP qui m'en a parlé. Mais mes enfants étaient encore petits, ils avaient besoin de moi. Je ne pouvais pas les aider aux devoirs et venir en même temps à l'AFAAP. J'avais trop de choses à penser. Depuis une année et demie, j'ai décidé de « souffler »

et de prendre un peu de temps pour moi.

Quel est votre 1^{er} souvenir de l'AFAAP ?

Je me souviens surtout de l'accueil formidable, avec un café offert. Je me suis tout de suite sentie à l'aise. J'ai commencé à tester tous les groupes. À l'époque j'avais encore les enfants à la maison, mais c'était des adolescents et j'avais alors plus de temps pour l'AFAAP. Maintenant ? J'aimerais aller à tous les groupes ! C'est mon objectif !

Quels sont vos loisirs préférés ?

La marche, sortir le soir de temps en temps, écouter de la musique pour oublier les soucis momentanément !

Vos traits de caractère ?

Sympa avec les gens, à l'écoute et optimiste !

Les mots de la fin pour définir l'AFAAP ?

Pour tous les gens qui y viennent : continuez ! C'est si bon de participer. On y est toujours bien accueilli, quels que soient les groupes.

Interview de Maud

Fêter Noël à Soup-y-rail

Au mois de mai de cette année, l'association « Soup-y-rail » a inauguré son nouveau wagon remarquablement coloré et stationné sur la voie 9 de la gare de Bulle (derrière la Poste, accès par la gare des bus). Depuis bientôt vingt ans

- les vendredis soir de 20 h à 23 h
- elle propose un lieu de rencontre ouvert à toute personne ayant envie de partager, d'écouter ou de se taire... Dans l'ancienne voiture du MOB, chaleur

et convivialité sont de mises ainsi que soupe et friandises offertes. Pour les fêtes de fin d'année, l'équipe, constituée de bénévoles, vous accueillera pour un Noël solidaire les 23, 24 et 25 décembre dès 20 h et jusque vers minuit.

Micheline



Journée mondiale de la santé mentale 2016

Organisée dans le cadre des événements commémorant la mort de l'artiste fribourgeois Jean Tinguely, la Journée mondiale de la santé mentale a réuni le 10 octobre passé près de 200 personnes dans le centre commercial Pérolles Centre. Sept associations, membres de la Coraasp, y exposent leurs œuvres inspirées du slogan « Osons le ramdam, parlons d'états d'âme ! ». Le but, inviter chacune et chacun à parler de tout ; aussi de santé et de maladies psychiques.

À l'AFAAP, le projet a pris la forme d'un jeu de billes. Sur un fond d'images représentant notre société démocratique et solidaire, chaque bille parcourt un trajet singulier qui se modifie en fonction des obstacles rencontrés. Au bout du chemin, des « cuves » les réceptionnent et délivrent des conseils ou des informations sur la santé mentale inspirées des expériences des personnes qui vivent avec une maladie psychique. Il nous aura fallu plus d'une quinzaine d'ateliers et les compétences des membres pour réaliser ce tableau mobile et sonore !

Vient le moment de la céré-



Patrick, ancien stagiaire et Bernard, spécialiste bricolage !

monie officielle. Après quelques mots de bienvenue de Monsieur Cotting, directeur du Centre – qui nous a reçus avec beaucoup de prévenance – Nelly Keller,

présidente de l'AFAAP, accueille les invités. Mme Florence Nater, directrice de la Coraasp, introduit Mme Anne-Claude Demierre, conseillère d'État, Mme Antoinette de Weck, conseillère communale et Mme Cesla Amarelle, présidente de la Coraasp qui nous délivrent des messages qui nous touchent, en accord avec les préoccupations des membres de nos associations. Les pauses musicales, animées par le groupe « Espace percussion » du Graap, font écho à notre slogan : leur boucan résonne et attire les curieux !

Cette journée concorde également avec l'ouverture du site www.santépsy.ch, plateforme d'information et de sensibilisation financée par les cantons romands et tessinois réunis au sein de la conférence latine des affaires sanitaires et sociales. Florence Nater, chargée de la coordination du projet, salue le professionnalisme du travail effectué en commun par les organes responsables de la prévention. Le site est un outil actualisé et très accessible ; aux côtés de la part théorique validée scientifiquement, une large place est faite aux témoignages. À cet effet, un nouvel appel invite les proches et personnes concernées à le rendre encore plus vivant par leurs contributions écrites.

La manifestation ne s'est pas terminée au moment du magnifique buffet dinatoire, elle s'est prolongée toute la semaine. Une vingtaine de membres se sont relayés du lundi au samedi pour présenter l'exposition au public.



Plus de cent-dix visiteurs s'y sont intéressés et ont échangé avec les personnes présentes. Bravo et merci à chacun pour cette très belle édition du 10 du 10 !

Micheline

Témoignage

« La partie officielle qui a eu lieu le lundi après-midi a attiré énormément de personnes, j'ai été très satisfaite. D'ailleurs, j'ai été émue, car je me suis sentie comprise à travers les discours des personnes présentes. J'ai eu la chance de rencontrer et d'échanger avec Madame Demierre qui s'est montrée à l'écoute, notamment concernant la situation que je vis en tant que personne proche, cela m'a marqué. Au sujet de l'exposition, je la trouve simplement magnifique ! C'est un travail énorme qui a été accompli. D'ailleurs, je souhaite remercier toutes les personnes qui ont participé à la confection des œuvres et l'organisation, et particulièrement à l'AFAAP »

Sultan Genç

Internationaler Tag der psychischen Gesundheit 2016

Im Rahmen der Gedenkanlässe zum 25. Todestag des Freiburger Künstlers Jean Tinguely fand am 10. Oktober im Einkaufszentrum Pérolles Centre der internationale Tag der psychischen Gesundheit statt, welcher beinahe 200 Personen anlockte. Sieben Mitgliedorganisationen des Dachverbands Coraasp stellten unter dem Motto «Wir machen Radau und sprechen über unseren Seelenzustand!» ihre Werke aus. Die Absicht war, die Leute zu ermutigen, über alles zu sprechen, auch über psychische Gesundheit und Krankheit.

denen Gäste, und Florence Nater, Direktorin der Coraasp, durfte Staatsrätin Anne-Claude Demierre, Gemeinderätin Antoinette de Weck sowie die Präsidentin der Coraasp Cesla Amarelle ankündigen; diese drei Offiziellen fanden einfühlsame Worte zu den Anliegen der Mitglieder der beteiligten Organisationen. Die

nummern. Neben wissenschaftlich geprägten Seiten gibt es viel



Wir, die AFAAP, hatten ein Kugelspiel kreiert: über einen Hintergrund von Bildern, welche unsere demokratische und solidarische Gesellschaft darstellten, rollte jede Marmel einer eigenen Spur entlang, welche sich bei jedem Hindernis änderte. In einem der Auffanggefässe am Ende des Parcours gab es jeweils einen Ratschlag zur psychischen Gesundheit aus dem Erfahrungsschatz jener Leute, die unter einer psychischen Krankheit leiden. Es hatte um die fünfzehn Workshops und viel Geschicklichkeit gebraucht, um dieses mobile und klingende Bild zu schaffen.

Beim offiziellen Teil richtete zuerst der Direktor des Einkaufszentrums, Herr Cotting, der uns sehr zuvorkommend empfangen hatte, ein paar Worte an uns. Danach empfing Nelly Keller, Präsidentin der AFAAP, die gela-

Schlagzeuggruppe der Graap sorgte für lautstarke musikalische Untermalung unseres Mottos und zog viele Neugierige an.

Dieser Tag passte unmittelbar zur Aufschaltung der neuen Internetplattform www.santepsy.ch, welche der Förderung der psychischen Gesundheit dienen soll. Finanziert wird sie von den Westschweizer Kantonen und dem Tessin, welche in der

«Conférence latine des affaires sanitaires et sociales» (Konferenz der West- und Südschweiz für Gesundheit und Soziales) zusammengeschlossen sind. Projektkoordinatorin Florence Nater ist angetan von der hohen Professionalität der verantwortlichen Organe zugunsten der Vorbeugung. Die Website ist ein zeitgemässes und zugängliches Werkzeug mit nützlichen Informationen, Anlaufstellen und Notfall-

Raum für Erfahrungsberichte. Deswegen sind die Betroffenen und ihre Angehörigen aufgerufen, lebhaft davon Gebrauch zu machen und Beiträge zu verfassen. (Eine deutsche Übersetzung scheint im Aufbau begriffen [santepsy.ch/de/], aber um das vollständige Angebot zu nutzen, wählen Sie vorläufig die französische Version [santepsy.ch/fr/].)

Zum Abschluss der Veranstaltung gab es ein feines Stehbuffet. Die Ausstellung dauerte aber noch die ganze Woche lang; an die zwanzig Mitglieder standen dafür zur Verfügung. Mehr als hundertzehn Besucher interessierten sich für das Thema



und tauschten sich mit den Anwesenden aus. Bravo und danke allen, die zu diesem geglückten 10.10. beigetragen haben!

Micheline

Abschiedsbrief von Antoinette und Empfang von Laura

Vor neun Jahren nahm ich meine Arbeit bei der AFAAP auf. Ich hatte diese Interessengemeinschaft seit ihrer Gründung gekannt, und die Perspektive, meine Berufs- und Lebenserfahrung zugunsten unterschiedlichster Leute mit einem psychischen Leiden einzusetzen, die Chance, in einem kompetenten und motivierten Team mitzuarbeiten, veranlassten mich, diese neue Herausforderung anzunehmen. Ich tat mein Bestes, um die Aktivitäten der AFAAP noch zugänglicher und bekannter machen; deren Sinn für gegenseitigen Beistand und Bürgerbeteiligung motivierte mich zusätzlich. - Wie nehme ich nun rückblickend diese Jahre der Zusammenarbeit wahr?

Tatsächlich habe ich selbst viel profitiert: die Begegnungen, Begleitungen, Gesprächsgruppen und gemeinsamen Aktivitäten waren die reine Lebensschule. Im Umgang mit Ihnen spürte ich, wie der Lauf der Jahreszeiten im



Leben seine Entsprechung fand, wie auf Stürme wieder Momente der Ruhe und Erholung folgten, wie wir alle auf Ansprechpartner zählen durften, wenn der Weg mühselig wurde oder wir aus dem Gleichgewicht zu geraten drohten.

Das kommende Weihnachtsfest, Hoffnung in winterlicher Nacht, eignet sich sehr gut, um die neue Koordinatorin Laura herzlich in den Schoss der AFAAP

aufzunehmen. Ich wünsche ihr für die künftige Verantwortung als Koordinatorin ebenso bereichernde, berührende, lehrreiche Begegnungen, wie ich sie selbst erleben durfte. Laura übernimmt eine lebhaftere, starke AFAAP mit einem sachverständigen Vorstand und engagierten Mitgliedern und Fachangestellten. Mögen ihre Sensibilität und Kompetenz dazu beitragen, jugendliche Frische einzubringen!

Antoinette

Agenda

„ *A la carte...* „

**Donnerstag,
29. Dezember 2016**

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

Triolog Deutschfreiburg

Die Trialog Reihe in Deutschfreiburg wird im November 2016 weitergeführt. Am 10.11.2016 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 der Orientierungsschule zur Verfügung stellen wird. Das Team-Trialog Deutschfreiburg zeigt Mut und will mit dem vielleicht auch etwas provozierenden Plakat einen interessanten Austausch zwischen Betroffenen, Angehörigen und Fachpersonen zum Thema Depression anregen an dem wir von einander lernen können.



Ausflug Wohlfühlgruppe

Die Gruppe sammelte sich am Bahnhof Freiburg, um mit Zug und Bus «über den Röstigraben» zum Camping Schiffenen zu fahren.

Wir spazierten dem See entlang und machten es uns an einem schönen Picknickplatz gemütlich. Wir sammelten Holz für ein Feuer, und Antoine schürte es meisterhaft, so dass wir uns wärmen konnten.

Als wir gegessen hatten, spielte Elisabeth Flöte, es wurde gesungen und ums Feuer getanzt.

Einige Turnübungen belebten uns, bis die Sonne hervor kam; was für eine Wohltat!

Als nächstes besuchten wir die Kürbisausstellung im Self-Pick

Schiffenen. Unglaublich, welche enorme Anzahl Kürbisse, wie viele Sorten, Grössen und Farben!

Anschliessend begaben wir uns auf die Terrasse des Restaurants am Schiffenensee, wo wir eine herrliche Aussicht aufs Wasser und die Umgebung genossen.

Der Ausflug war sehr vergnüglich und gab uns neuen Antrieb. Bereits jetzt freuen wir uns auf den nächsten Ausflug.

Die Ausflügler

