



CLIN D'ŒIL

Spécial Coronavirus : 3 avril 2020
Coronavirus-Spezial: 3. April 2020

Chers membres de l'association,
Chers partenaires, Madame, Monsieur,
À l'aube de débiter la quatrième semaine de confinement, l'AFAAP continue de s'organiser. L'équipe réfléchit aux différents moyens de rester en lien et de lutter contre l'isolement. Mis à part les contacts téléphoniques avec nos membres, nous avons décidé de mettre sur pied des groupes de discussion via Skype. Skype est un logiciel gratuit qui permet, entre autres, de passer des appels vidéo par Internet. Dès la semaine du 6 avril, nous vous proposons les groupes de parole habituels ainsi que des « Café virtuel », moments d'échanges ouverts. Si vous êtes intéressés, vous trouverez sur notre site internet, rubrique actuel, la procédure préparée par Maxime, pour créer une adresse e-mail, créer un compte Skype (ordinateur ou smartphone) et installer l'application Whatsapp. Et si vous avez besoin d'être accompagné dans cette démarche, n'hésitez pas à nous contacter !
Lors du précédent « Clin d'œil », nous vous avons présenté le plan personnel de rétablissement « Reprendre sa vie en main » qui est un outil pour s'engager activement pour son bien-être et sa stabilité psychique. Larissa vous a préparé quelques informations et liens sur cette thématique ainsi que sur les directives anticipées. Ce temps de confinement peut être l'occasion d'avancer sur le chemin du rétablissement !
Yves-Laurent quant à lui, vous incite à réfléchir à vos ressources et occupations en cette période de pandémie. Introspection, réalisations, entraide, rêves... une invitation à changer votre regard !
Enfin, de manière très concrète, Laura vous propose de faire du bien à votre corps grâce à des recettes de cuisine simples et saines.

Avec nos plus chaleureuses salutations et prenez soin de vous !

Micheline

Liebe Vereinsmitglieder und Partnerorganisationen,
Meine Dame und Herren,
Bevor wir die vierte Woche Ausgangsbeschränkung anfangen, organisiert sich die AFAAP weiter. Das Fachteam überlegt sich verschiedene Möglichkeiten, um im Kontakt zu bleiben und um die Einsamkeit zu bekämpfen. Zusätzlich zu den Telefonaten an die Vereinsmitglieder haben wir beschlossen, Gesprächsgruppen per Skype anzubieten. Skype ist ein kostenloses Programm, mit dem Sie Video-Konferenzen machen können. Ab dem 6. April bieten wir Ihnen die üblichen Gesprächsgruppen an, mit zusätzlichem «Virtual Kaffee», welches die Gelegenheit bietet, offene Gespräche zu führen. Wenn Sie interessiert sind, finden Sie, auf der AFAAP Internetseite, die Anleitungen von Maxime vorbereitet, um eine E-Mail-Adresse, ein Skype-Konto (Computer oder Smartphone) zu erstellen und um die App WhatsApp zu laden. Wenn Sie Hilfe benötigen, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren!
Im «Clin d'oeil» vom Februar hatten wir Ihnen den persönlichen Recovery-Plan «Das Leben wieder in den Griff bekommen» vorgestellt. Mit Hilfe dieses Werkzeuges können Sie sich um Ihr Wohlbefinden und Ihrer psychischen Gesundheit aktiv kümmern. Larissa hat verschiedene Informationen und Links vorbereitet. Sie schreibt auch über die Patientenverfügung in der Psychiatrie. Die Zeit der Ausgangsbeschränkung kann die Gelegenheit werden Ihren Recovery Weg weiterzugehen. Yves-Laurent schlägt Ihnen vor, an Ihrer Ressourcen und Beschäftigungen zu denken. Introspektion, Verwirklichung, gegenseitige Unterstützung, Träume... eine Einladung Ihre Ansicht zu ändern!

Schlussendlich, auf eine konkrete Art und Weise, schlägt Laura Ihnen einfache Tipps vor, um eine gute Ernährung zu behalten.

Herzliche Grüsse und passen Sie auf sich auf!

Micheline



AGENDA SKYPE AVRIL

Si vous avez réussi à installer Skype, vous pouvez maintenant prendre contact avec un membre de l'équipe professionnelle à l'aide des adresses e-mail ci-dessous. Le professionnel vous invitera au(x) groupe(s) de votre choix : AFAAP Fribourg français, AFAAP Gesprächsgruppe ou AFAAP Bulle.

- afaap.l.propizio@gmail.com
- afaap.m.grivel@gmail.com
- afaap.m.gillieron@gmail.com
- afaap.yl.tschan@gmail.com
- afaap.l.strasser@gmail.com

Les groupes débutent à 14 h et se termine à 15 h 30. Nous vous conseillons de vous connecter à partir de 13 h 45 pour vous assurer que tout fonctionne. Ils ont lieu aux dates suivantes (sauf maladie) :

GROUPES FRIBOURG

Les thématiques seront annoncées au sein du groupe

- 6 avril - Gesprächsgruppe für Betroffene mit Maxime
- 7 avril - Zigzag café avec Maxime
- 9 avril - Café virtuel avec Éliane et Yves-Laurent
- 14 avril - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Éliane et Yves-Laurent
- 16 avril - Café virtuel avec Maxime
- 20 avril - Café virtuel avec Laura
- 20 avril - Gesprächsgruppe für Betroffene mit Maxime
- 21 avril - Zigzag café avec Maxime
- 24 avril - Discussion sur la Grande sortie d'été avec Micheline
- 27 avril - Café virtuel avec Laura
- 28 avril - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Éliane et Yves-Laurent
- 30 avril - Virtual Kaffee mit Maxime

GROUPES BULLE

Les thématiques seront annoncées au sein du groupe

- 8 avril - Café virtuel avec Larissa
- 15 avril - Café virtuel avec Larissa
- 22 avril - Café virtuel avec Larissa
- 28 avril - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Micheline
- 29 avril - Café virtuel avec Larissa

AGENDA SKYPE APRIL

Wenn Sie ein Skype-Konto erstellt haben, können jetzt mit Maxime Gillieron Kontakt aufnehmen, via untenstehender E-Mail-Adresse. Er wird Sie in die deutschsprachige Gruppe auf Skype einladen.

- afaap.m.gillieron@gmail.com

Jede Gruppe beginnt um 14.00 Uhr und endet um 15.30 Uhr. Wir empfehlen Ihnen, ab 13.45 Uhr online zu sein, um sicher zu stellen, dass alles funktioniert. Die Gruppe finden an folgenden Daten statt, ausser sollte zu einem Ausfall kommen:

GRUPPEN FREIBURG

Die Themen werden in der Gruppe verkündet

- 6. April - Gesprächsgruppe für Betroffene mit Maxime
- 7. April - Zigzag café avec Maxime
- 9. April - Café virtuel avec Eliane et Yves-Laurent
- 14. April - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Eliane et Yves-Laurent
- 16. April - Café virtuel avec Maxime
- 20. April - Café virtuel avec Laura
- 20. April - Gesprächsgruppe für Betroffene mit Maxime
- 21. April - Zigzag café avec Maxime
- 24. April - Discussion sur la grande sortie d'été avec Micheline
- 27. April - Café virtuel avec Laura
- 28. April - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Eliane et Yves-Laurent
- 30. April - Virtual Kaffee mit Maxime

GRUPPEN BULLE

Die Themen werden in der Gruppe verkündet

- 8. April - Café virtuel avec Larissa
- 15. April - Café virtuel avec Larissa
- 22. April - Café virtuel avec Larissa
- 28. April - Et si on parlait de psychiatrie ? avec Micheline
- 29. April - Café virtuel avec Larissa

veau créneau sociétal semble se profiler, où la distanciation physique (et non sociale) laisse paradoxalement la place au renouement, à la capacité de nouer ou renouer des liens avec nos proches, nos amis, nos voisins... Une embellie se dessine et une réponse apparaît ainsi au grand jour pour occuper nos journées : comment puis-je prolonger le bénévolat au-delà de l'AFAAP et prendre soin des autres, notamment les plus démunis et vulnérables d'entre nous ? Des relations plus authentiques se mettent en place où accompagner et soutenir, accomplir des actes de solidarité, échanger sur notre société et les valeurs du vivre-ensemble prennent tout leur sens. Alors même que nos libertés sont restreintes, d'autres espaces de liberté s'offrent à nous mobilisant davantage le savoir-être.

En parallèle de ce temps consacré aux autres, une autre question peut légitimement être posée pour occuper son temps à domicile : que pourrais-je entreprendre chez moi que je n'ai jamais eu le temps de faire ou que j'ai toujours reporté ? L'occasion est peut-être donnée de bricoler, procéder à des réparations en rade depuis longtemps, faire ses nettoyages de printemps, repenser sa déco, se

plonger dans les souvenirs en réactualisant ses albums photos, se mitonner de bons petits plats, confectionner des présents à envoyer aux gens que nous apprécions sans oublier de pratiquer quelques exercices physiques et pourquoi pas un peu de relaxation ou méditation... La liste n'est bien sûr pas exhaustive.

Enfin, sortir de chez soi pour une balade différente sans (ou presque) circulation ni bruits parasites, offre l'opportunité de contempler différemment notre environnement, notre ville, notre village. Laissons nos sens savourer ces moments suspendus, à la fois ressourçant et apaisant. L'occasion peut-être de prendre ou reprendre son appareil photo afin d'immortaliser ses instants uniques.

Changer son regard et tenter de tourner le négatif en positif, la crise en opportunité, laisser davantage d'espace à la créativité, la convivialité, la solidarité, se recentrer sur soi tout en se reliant différemment aux autres, apprendre et retenir de ce que nous vivons actuellement représentent certainement les étapes indispensables à la résilience individuelle et collective.

Yves-Laurent

PANDEMIE UND RESSOURCEN

In dieser Zeit der Pandemie und der Halbeindämmung stellt sich oft die Frage: Was kann man mit seinen Tagen und dem Freiraum zu Hause anfangen und welche Ressourcen stehen zur Verfügung? Dass diese besonderen Momente uns die Gelegenheit geben, uns mehr auf uns selbst zu konzentrieren, anstelle des richtigen Gartens «seinen inneren Garten» zu pflegen, haben wir natürlich schon oft gehört... Dies wird einige von uns ansprechen und andere eher weniger... Also, wie können wir uns beschäftigen?

Aufgrund der aktuellen Coronavirus-Krise nehmen wir uns nicht nur mehr Zeit für uns selbst, sondern leitet eine Reflexion über unseren Werten ein. Wir setzten uns mit dem Wesentlichen auseinander, wobei das Erscheinen, das ich-muss-das-jetzt-machen, die Leistung, die Rentabilität, der ungezügelter Konsum, usw. nebensächlich oder gar unnötig werden. Andere Werte, die in der AFAAP schon lange eine wichtige Rolle spielen, wie beispielsweise die Solidarität, gegenseitige Hilfe, Freundlichkeit/Geselligkeit und sich um Andere sorgen, rücken in den Vordergrund. Ein neues gesellschaftliches Zeitfenster öffnet sich, denn nicht die physische Distanz (nicht zu verwechseln mit der sozialen Distanz!) sondern die Verbundenheit und die Fähigkeit, Beziehungen zu unseren Verwandten, Freunden und Nachbarn herzustellen oder wiederherzustellen, scheinen an Wichtigkeit zu gewinnen. Dennoch sehen wir ein Licht am Ende des Tunnels, da wir Beschäftigungsmöglichkeiten kennen: Wie kann ich die Freiwilligentätigkeit über die AFAAP hinaus erweitern und mich um andere kümmern, insbesondere um die Bedürftigsten unter uns? Authentischere Beziehungen, bei denen die Begleitung und Unterstützung, die Solidarität, der Austausch über unsere Gesellschaft und die Bedeutung des Zusammenlebens, werden ver-

mehrt aufgebaut. Obwohl unsere Freiheit eingeschränkt ist, bieten sich uns andere Möglichkeiten an, durch die wir mehr Eigenwissen ermitteln können.

Auch wenn wir uns vermehrt mit dem Gegenüber beschäftigen, stellt sich die berechnete Frage: Was könnte ich zu Hause machen, wofür ich zuvor nie die Zeit hatte, oder was habe ich immer wieder verschoben? Vielleicht gibt es die Möglichkeit, Dinge zu reparieren, die lange Zeit herausgezögert wurden, Frühlingsreinigungen oder neue Dekorationen zu machen, Fotoalben zu erneuern und gleichzeitig in Erinnerungen zu versenken, sich gute Mahlzeiten gönnen, Geschenke für die Leute zu machen, die wir lieben, und natürlich ohne die körperlichen Übungen, wie beispielsweise Entspannungs- oder Meditationsübungen, zu vergessen. Die Liste ist nicht vollständig und kann entsprechend erweitert werden. Schliesslich bietet der Spaziergang ohne Verkehr und Störgeräusche (oder fast) die Möglichkeit, unsere Umwelt, unsere Stadt und unser Dorf neu zu betrachten. Lassen wir unsere Sinne diese Momente der Spannung genießen, die sowohl erfrischend als auch beruhigend sind. Vielleicht ist es die Gelegenheit, die eigene Kamera (wieder) in die Hand zu nehmen, um seine einzigartigen Momente zu verewigen.

Folgenden Schritte sind notwendig für die individuelle und kollektive Resilienz: den eigenen Blickwinkel ändern und versuchen, das Negative ins Positive zu verwandeln, die Krise in eine Chance für mehr Kreativität, Gemeinschaft und Solidarität, sich auf sich selbst zu konzentrieren und sich mit anderen zu verbinden, und von dem zu lernen, was wir erlebt haben.

Yves-Laurent

PANDÉMIE ET RESSOURCES

En cette période particulière de pandémie et de semi-confinement, une question revient souvent : Que faire de ses journées, de ses espaces libres chez soi, quelles sont les ressources à disposition ? Bien sûr, et nous l'avons déjà beaucoup entendu, ces moments particuliers nous donnent l'opportunité de nous concentrer davantage sur soi, de « cultiver son jardin intérieur » à défaut de jardin tout court... Cela parlera à certains moins à

d'autres, alors comment s'occuper ? Au-delà de prendre soin de soi, le coronavirus nous interroge sur nos valeurs, nous ramenant à l'essentiel où le paraître, le faire à tout prix, la performance, la rentabilité, la consommation effrénée deviennent accessoires, voire impossibles. D'autres valeurs, que nous connaissons déjà à l'AFAAP, prennent alors le relais comme la solidarité, l'entraide, la convivialité, le souci de l'autre. Un nou-

GARDER UNE BONNE ALIMENTATION PENDANT LE CORONAVIRUS

Dans cette période de confinement à la maison à cause de coronavirus, faire les achats n'est pas toujours évident, la tentation de grignoter augmente et pour beaucoup de personnes, habituées à manger dehors, se mettre aux fourneaux peut être un vrai défi !

Dans ce bref article, l'objectif est de rappeler les bases d'une alimentation saine, afin de fournir à l'organisme l'énergie et les substances nutritives et protectrices indispensables. Il ne faut pas oublier que notre manière de s'alimenter influence le bien-être physique et mental et aide à prévenir les maladies.

La pyramide alimentaire suisse

La pyramide alimentaire suisse présente en image une alimentation équilibrée.

Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion.



Boissons

« Bois de l'eau, c'est bon pour la santé ! » Combien de fois avons-nous entendu cette phrase ?

Les boissons constituent le socle de la pyramide alimentaire. Elles hydratent le corps, lui apportent des sels minéraux importants et étanchent la soif.

Chaque jour, il est important de boire de 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale, l'eau aromatisée aux fruits ou les tisanes aux fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'hydratation.

Les autres boissons riches en énergie (limonades, le thé froid, les boissons énergisantes, les sirops et les boissons alcoolisées) ne devraient pas être consommées dans le but d'étancher la soif, c'est pourquoi elles ne sont pas non plus classées dans le groupe des boissons. On les trouve en haut de la pyramide alimentaire (à utiliser donc avec beaucoup de modération)

Le lait, les boissons lactées et les jus de légumes ou de fruits ne sont pas classés dans le groupe des «boissons» parce qu'ils n'apportent pas uniquement du liquide à l'organisme, mais lui fournissent aussi beaucoup d'énergie et différentes substances.



Légumes et fruits

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines, de sels minéraux, de fibres alimentaires et de substances végétales secondaires. La société suisse de nutrition recommande de manger, chaque jour, 5 portions, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Une portion correspond à 120 g.

Dans cette période dont sortir et faire les achats n'est pas à l'ordre du jour, les légumes et les fruits peuvent être remplacés par les produits surgelés, les légumes au vinaigre, les légumes en conserve les légumes ou fruits secs.

Il est possible de remplacer chaque jour l'une des cinq portions par un verre (2 dl) de jus de légumes ou de fruits (sans sucre ajouté).



Produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses

Ces aliments sont une source importante d'énergie pour les muscles, le cerveau et d'autres organes ; ils fournissent aussi des vitamines, des sels minéraux et des fibres alimentaires.

Il est important, chaque jour, d'en manger 3 portions. 1 portion correspond à :

- 75-125 g de pain/pâte
- 60-100g de légumineuses (poids sec)
- 180-300 g de pommes de terre
- 45-75 g de biscottes (pain croustillant) /crackers au blé complet/ flocons de céréales/farine/pâtes/riz/maïs/autres céréales (poids sec).

Les légumineuses (lentille, poids chiche, haricots blancs, etc.) ne jouent pas seulement un rôle important en tant que féculents, mais aussi parce qu'elles sont source de précieuses protéines.

Lait et produits laitiers, viande, poissons, œuf et tofu

Les produits laitiers sont riches en protéines, d'importants éléments de construction pour l'organisme (par ex. pour les muscles et le système immunitaire). Ils contiennent, en plus, du calcium particulièrement important pour les os et les dents.

Il est conseillé d'en manger, chaque jour, 3 portions. 1 portion correspond à :

- 2 dl de lait
- 150-200 g de yogourt/séré/cottage cheese/autres laitages
- 30 g de fromage à pâte dure ou mi-dure ou 60 g de fromage à pâte molle

Viande, poissons, œuf et tofu apportent à l'organisme, en plus des protéines, des nutriments précieux tels que le fer (viande, œufs), la vitamine B12 (tous les aliments protéiques d'origine animale) et les acides gras oméga-3 (poisson). Il serait important de manger chaque jour 1 portion d'un aliment riche en protéines :

- 100-120 g de viande/volaille/poisson/tofu/quorn/



seitan (poids cru)

- 2-3 œufs

Attention : Les trois portions de produits laitiers recommandées couvrent déjà une grande partie des besoins journaliers en protéines. Les produits céréaliers, les pommes de terre et les légumineuses contribuent eux aussi dans une mesure substantielle à l'apport protéique. Toutefois, ces seuls aliments ne suffisent pas toujours à couvrir les besoins en protéines. C'est pourquoi il est recommandé de consommer chaque jour une portion supplémentaire d'un aliment riche en protéines (par ex. viande, œuf, tofu).

Huiles, matières grasses et fruits à coque

Chaque jour, les consommations indiquées sont les suivantes :

- 2 à 3 cuillères à soupe (20-30 g) d'huile végétale,
- 1 portion (20-30 g) de fruits à coque non salés ou de graines
- une petite quantité (env. 1 cuillère à soupe = 10 g) de beurre, margarine, crème, etc

Sucreries, snacks salés & alcool

Consommer les sucreries, les boissons sucrées, les snacks salés et les boissons alcoolisées avec modération. Tous les aliments apportent beaucoup d'énergie (= calories) à l'organisme sous forme de sucre et/ou de matière grasse et/ou d'alcool.

Ces aliments ne sont pas, d'un point de vue nutritionnel, indispensables à une alimentation équilibrée, mais ils ont tout à fait leur place dans un mode de vie sain. Ils devraient seulement être consommés en petite quantité, c'est-à-dire environ une petite portion par jour. C'est égal que ce soit une portion de produit sucré, de snack salé ou de boisson alcoolisée.

Attention : si l'envie de grignoter prend le dessus... mieux opter pour des fruits et des légumes plutôt que pour ces aliments si bons, mais pas du tout sains. Mieux encore : boire de l'eau ou... trouver une stratégie/activité pour détourner la pensée

Et après toute cette théorie, la question qui se pose est : comment composer une assiette optimale ?

1. Une boisson (naturelle ou minérale, tisanes/thés)
2. Légumes et/ou fruits (au moins 2/5 de l'assiette) crus et/ou cuits en accompagnement, en plat principal, en salade, en dessert, sous forme de crudité à croquer ou sous forme de soupe
3. Aliments farineux (environ 2/3 de l'assiette) : par ex. pomme de terre, produits céréaliers (pâtes, riz, couscous, polenta, pain), légumineuses (lentilles, pois chichis, haricots rouges, etc.), manioc, quinoa
4. Aliments protéiques (environ 1/5 de l'assiette) : une fois par jour, une petite portion de viande volaille, poisson, œuf tofu, quorn ou setan. Aux autres repas principaux, un produit laitier comme du lait, yogourt, séré, cottage cheese ou fromage

Exemples de ce qu'on peut manger au petit déjeuner

- Müesli avec lait et fruits
- Pain avec fromage et fruits



Exemples de repas de midi et soir

- Saumon, pommes de terre, légumes et salade
- Spaghetti sauce tomate, salade, fromage
- Lentilles, légumes, tofu

À vous de composer votre menu préféré

Attention : difficulté pour faire vos achats ? N'hésitez pas à nous contacter, nous pouvons vous orienter/aider à trouver une solution !

Pour la rédaction de cet article, les informations ont été prises sur : <http://www.sge-ssn.ch/>

FÊTE DE L'ÉTÉ

La fête de l'été est une date très attendue par nos membres. C'est l'occasion de passer un bon moment, entre mets succulents, bonne compagnie et joutes ludiques. Malgré cette période d'incertitudes, nous nous attelons à sa préparation et espérons qu'elle aura bien lieu le dimanche 28 juin 2020.

Un petit groupe de travail (via Skype) s'est mis sur pied et de belles idées en ont émergé. Afin de réduire notre impact environnemental, nous avons décidé de ne plus utiliser des serviettes et nappes en papier, mais d'en fabriquer en tissus. C'est pour cela que nous faisons appel à vous : nous avons besoin de draps blancs ou de couleur pastel et unie. Si vous en avez, merci de contacter Micheline !



WÄHREND DES CORONAVIRUS GUT ESSEN

In dieser Zeit der Eindämmung aufgrund des Coronavirus ist das Einkaufen nicht immer einfach, die Versuchung zum Naschen steigt und für viele Menschen, die es gewohnt sind, auswärts zu essen, kann der Weg in die Küche eine echte Herausforderung sein!

In diesem kurzen Artikel sollen die Grundlagen der gesunden Ernährung erinnert werden, um den Körper mit der notwendigen Energie, den Nähr- und Schutzstoffen zu versorgen. Wir dürfen nicht vergessen, dass unsere Ernährungsweise das körperliche und geistige Wohlbefinden beeinflusst und zur Prävention von Krankheiten beiträgt.

Die Schweizer Lebensmittelpyramide

Die Schweizer Lebensmittelpyramide stellt eine ausgewogene Ernährung dar.

Lebensmittel aus den unteren Stufen sind in größeren Mengen notwendig, während die Lebensmittel aus den oberen Stufen in geringem Umfang ausreichen. Eine gesunde Ernährung erfordert kein Verbot. Sie ist einfach das Ergebnis einer Kombination von Lebensmitteln in einem angemessenen Verhältnis.



Getränke

"Trinken Sie Wasser, es ist gut für Ihre Gesundheit!" Wie oft haben wir diesen Satz schon gehört?

Getränke sind die Basis der Lebensmittelpyramide. Sie versorgen den Körper mit Feuchtigkeit, liefern wichtige Mineralien und löschen den Durst.

Es ist wichtig, täglich 1 bis 2 Liter zu trinken, vorzugsweise in Form von ungesüßten Getränken wie Leitungswasser, Mineralwasser, Wasser mit Fruchtgeschmack oder Früchte-/Kräutertees. Auch koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer Tee und grüner Tee können die Hydratation fördern.

Andere energiereiche Getränke (Limonaden, kalter Tee, Energiegetränke, Sirup und alkoholische Getränke) sollten nicht konsumiert werden, um den Durst zu löschen, daher werden sie auch nicht als Getränke eingestuft. Sie sind an der Spitze der Lebensmittelpyramide (also mit Vorsicht zu genießen).

Milch, Milchgetränke und Gemüse- oder Fruchtsäfte werden nicht in die Gruppe der "Getränke" eingeordnet, weil sie dem Körper nicht nur Flüssigkeit zuführen, sondern ihn auch mit viel Energie und verschiedenen Stoffen versorgen.



Gemüse und Obst

Gemüse und Obst sind eine wichtige Quelle für Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 5 Portionen pro Tag, darunter 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht 120 g.

In dieser Zeit, in der das Ausgehen und Einkaufen nicht auf der Tagesordnung steht, können Gemüse und Obst durch Tiefkühlprodukte, eingelegetes Gemüse, Gemüsekonserven oder Trockenfrüchte ersetzt werden.

Es ist es möglich, eine der fünf Portionen pro Tag durch ein Glas (2 dl) Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) zu ersetzen.



Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Diese Nahrungsmittel sind eine wichtige Energiequelle für Muskeln, Gehirn und andere Organe; sie liefern auch Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.

Es ist wichtig, täglich 3 Portionen dieser Nahrungsmittel zu essen. 1 Portion entspricht :

- 75-125 g Brot/Teig
- 60- 100 g Hülsenfrüchte (Trockengewicht)
- 80-300 g Kartoffeln
- 45-75 g Zwieback (Knäckebrot)/Vollkornweizencracker/Getreideflocken/Flocken/Mehl/Teigwaren/Reis/Mais/andere Getreidearten (Trockengewicht).

Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen usw.) spielen nicht nur als stärkehaltige Lebensmittel, sondern auch als Quelle für wertvolles Protein eine wichtige Rolle.

Milch und Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Ei und Tofu

Milchprodukte sind reich an Eiweiß und somit wichtige Bausteine für den Körper (z.B. für die Muskeln und das Immunsystem). Sie enthalten auch Kalzium, das besonders wichtig für Knochen und Zähne ist.

Es ist ratsam, 3 Portionen pro Tag zu essen. 1 Portion entspricht :

- 2 dl Milch
- 150-200 g Joghurt/Magerquark/Frischkäse/andere Milchprodukte
- 30 g Hart- oder Halbhartkäse oder 60 g Weichkäse



Fleisch, Fisch, Eier und Tofu versorgen den Körper neben dem Eiweiß mit wertvollen Nährstoffen wie Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (alle Eiweißhaltige Lebensmittel tierischen Ursprungs) und Omega-3-Fettsäuren (Fisch). Es ist wichtig, jeden Tag 1 Portion eines eiweißreichen Nahrungsmittels zu essen:

- 100-120 g Fleisch/Geflügel/Fisch/Tofu/Quorn/Seitan (Rohgewicht)
- 2-3 Eier

Bitte beachten Sie: Die drei empfohlenen Portionen von Milchprodukten decken bereits einen großen Teil des täglichen Eiweißbedarfs. Auch Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte tragen wesentlich zur Proteinaufnahme bei. Diese Nahrungsmittel allein reichen je-

doch nicht immer aus, um den Proteinbedarf zu decken. Es wird daher empfohlen, jeden Tag eine Extraportion eines eiweißreichen Nahrungsmittels (z.B. Fleisch, Eier, Tofu) zu essen.

Öle, Fetten und Nüsse

Täglich werden folgende Verbrauchswerte angegeben: 2 bis 3 Esslöffel (20-30 g) Pflanzenöl, 1 Portion (20-30 g) ungesalzene Nüsse oder Samen eine kleine Menge (ca. 1 Esslöffel = 10 g) Butter, Margarine, Sahne usw.

Süßigkeiten, salzige Snacks und Alkohol

Konsumieren Sie Süßigkeiten, süße Getränke, salzige Snacks und alkoholische Getränke in Mass. Alle Lebensmittel liefern dem Körper viel Energie (= Kalorien) in Form von Zucker und/oder Fett und/oder Alkohol.

Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sind diese Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung nicht unbedingt notwendig, aber sie haben einen Platz in einem gesunden Lebensstil. Sie sollten nur in kleinen Mengen gegessen werden, d.h. etwa eine kleine Portion pro Tag. Es spielt keine Rolle, ob es sich um eine Portion eines gesüßten Produkts, einen salzigen Snack oder ein alkoholisches Getränk handelt.

Vorsicht: Wenn die Lust zum Naschen die Oberhand gewinnt... wählen Sie lieber Obst und Gemüse als diese Lebensmittel, die so lecker, aber überhaupt nicht gesund sind. Besser noch: Wasser trinken oder... eine Strategie/Aktivität finden, um Ihre Gedanken umzuleiten.

Und nach all dieser Theorie stellt sich die Frage, wie stellt man ein optimaler Teller zusammen?

1. Ein Getränk (natürlich oder mineralisch, Kräutertees/ Tees)
2. Gemüse und/oder Obst (mindestens 2/5 des Tellers) roh und/oder gekocht als Beilage, Hauptgericht, Salat, Dessert, Rohkost oder Suppe
3. Stärkehaltige Lebensmittel (etwa 2/3 des Tellers): z.B. Kartoffeln, Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Couscous, Polenta, Brot), Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Kidneybohnen usw.), Maniok, Quinoa
4. Proteinhaltige Lebensmittel (etwa 1/5 des Tellers): einmal täglich eine kleine Portion Fleisch, Geflügel, Fisch, Tofu-Ei, Quorn oder Setan. Bei anderen Hauptmahlzeiten ein Milchprodukt wie Milch, Joghurt, Quark, Hüttenkäse oder Käse

Beispiele: was man zum Frühstück essen kann

- Müsli mit Milch und Obst
 - Brot mit Käse und Obst
- Beispiele für Mittag- und Abendessen

- Lachs, Kartoffeln, Gemüse und Salat
- Spaghetti mit Tomatensauce, Salat, Käse
- Linsen, Gemüse, Tofu



Was ist Ihr Lieblingsmenü?

Achtung: Schwierigkeiten beim Einkaufen? Zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen, wir können Sie bei der Suche nach einer Lösung unterstützen!

SOMMERFEST

Viele Vereinsmitglieder freuen sich schon auf dem Sommerfest. Es ist die Gelegenheit schöne Momente, mit leckeren Gerichten und spassigen Spielen, zu verbringen. Trotz dieser Zeiten der Ungewissheit, bereiten wir langsam das Fest vor und hoffen, dass sie am Sonntag, 28. Juni 2020, stattfinden wird.

Eine kleine Arbeitsgruppe (via Skype) hat sich auf die Beine gestellt und schöne Ideen wurden entwickelt. Um unsere ökologische Fussabdruck zu reduzieren, haben wir beschlossen keinen Stoffservietten und Tischdecken zu benutzen. Wir möchten diesen selbst herstellen. Dafür brauchen wir eure Hilfe: wir benötigen weisse, pastellfarbige und/oder einfarbige Tücher. Wenn ihr welche habt, könnt ihr Maxime kontaktieren! Merci.



PROJETS D'ACCOMPAGNEMENT DURANT LA CRISE DU CORONAVIRUS

Nous aimerions vous rappeler que nous restons toujours à votre disposition pour des accompagnements individuels, par téléphone ou Skype. Souhaitez-vous débiter ou continuer des entretiens ? Nous sommes là pour vous soutenir, écouter votre vécu, ainsi que pour vous renseigner.

Souhaitez-vous consacrer le temps à votre disposition pour débiter ou continuer à écrire vos directives anticipées ? Nous vous accompagnons volontiers dans cette démarche. Il est également possible de débiter un plan de rétablissement personnel. Vous trouverez sur notre site internet, sous actuel, la brochure : « Directives anticipées en santé mentale dans le canton de Fribourg. Comment les créer ? Comment les appliquer ? ». Si besoin, nous avons un modèle de document qui pourra vous en faciliter la rédaction. N'hésitez pas à nous le demander.

Quant au plan de rétablissement personnel, les trois documents suivants : « Reprendre sa vie en main », « Mon plan personnel de rétablissement », ainsi que « Mon plan de gestion de crise » peuvent être téléchargés gratuitement à cette adresse: <http://ateliers-rehab.ch/produits-psychiatrie-communautaire/revim/>

Contactez-nous sans hésitez durant les heures d'ouvertures par téléphone ou par Skype, grâce aux adresses e-mail des collaborateurs. Ensemble, nous parviendrons à surmonter ces temps particuliers et en ressortirons plus forts, plus unis !

Larissa

PROJEKTE ZUR BE- GLEITUNG WÄHREND DER CORONAKRISE

Wir möchten Sie daran erinnern, dass wir immer noch für individuelle Begleitung zur Verfügung stehen, sei es per Telefon oder Skype. Möchten Sie individuelle Gespräche beginnen oder fortsetzen? Wir sind da, um Sie zu unterstützen, Ihre Erfahrungen entgegenzunehmen, um Sie zu informieren oder Sie zu beraten.

Möchten Sie die Zeit nutzen, um Ihre Patientenverfügung anzufangen oder weiterzuschreiben? Wir begleiten Sie gern. Sie haben auch die Möglichkeit einen Recovery-Plan zu starten. Auf unserer Internetseite, unter «Aktuel», finden Sie die Broschüre: «Patientenverfügungen in der Psychiatrie im Kanton Freiburg». Wenn nötig, haben wir ein Dokumentenmodell, welches Ihnen das Verfassen erleichtern kann. Zögern Sie nicht, uns danach zu fragen.

Und nun zum Recovery-Plan: unter <http://www.pflege-in-der-psychiatrie.eu/recovery-neu.htm> finden Sie drei Unterlagen, die Sie gratis herunterladen können (Downloadversionen für Farbdrucker auswählen):

- Das Handbuch: Das Leben wieder in den Griff bekommen. Ein Handbuch zur Planung deiner eigenen Recovery
- Arbeitsheft: Persönlicher Recovery-Plan
- Vorausverfügung

Kontaktieren Sie uns während der Öffnungszeiten, per Telefon oder per Skype mit den E-Mail-Adressen von den Mitarbeitern. Gemeinsam werden wir diese besonderen Zeiten überwinden und uns stärker, vereinter entwickeln!

Larissa



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 8446 4

Avec le soutien de :



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales (GSD)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP