



CLIN D'ŒIL

Spécial Coronavirus : 28 mai 2020
Coronavirus-Spezial: 28. Mai 2020

RÉOUVERTURE DES LOCAUX

Dès lundi 8 juin, nous proposons des groupes et de l'accueil à l'AFAAP en parallèle de groupes sur Skype. Nous recommandons aux personnes vulnérables de maintenir les liens par téléphone ou par vidéoconférence et en cas de symptômes de suivre les recommandations d'auto-isolément.

Dans le respect des consignes des autorités, nous mettons en place les règles d'hygiène et de conduite suivantes :

- ★ La participation aux activités se fait **sur inscription**. Veuillez téléphoner le jour même entre 8 h 30 et 11 h 30 ;
- ★ L'accueil est divisé en deux tranches horaires de 13 h 30 à 14 h 45 et de 15 h 15 à 16 h 30 ;
- ★ Les participants viennent **pour l'heure** de l'activité, **respectent les règles de distanciation sociale à tout moment, se désinfectent les mains et sont accompagnés** à tour de rôle par un professionnel jusqu'à leur place attribuée ;
- ★ Nous vous demandons de **rester à votre place**, excepté pour les toilettes et en cas de pause au jardin ;
- ★ **Activités créatives** : du matériel individuel est préparé pour chaque participant. L'accès aux fournitures est réservé exclusivement à l'animateur. **Veillez ne pas vous servir vous-même et faire preuve de patience envers l'animateur**. Les conseils sont donnés à distance (deux mètres). Si un rapprochement est indispensable, ce dernier doit être bref. Le port du masque est obligatoire au-delà d'un contact rapproché de plus de 15 mn (masques à disposition à l'AFAAP) ;
- ★ **La cuisine est fermée**. Pour les boissons, le professionnel prend les commandes, sert et débarasse. Une coupelle est à disposition pour l'argent. Nous ne faisons pas de monnaie ;
- ★ **Toilettes** : veuillez désinfecter la lunette des w.-c. après utilisation et vous laver consciencieusement les mains ;
- ★ **Bibliothèque, ordinateurs et photocopieuse ne sont pas accessibles** ;
- ★ À la fin de l'activité, les animateurs et professionnels procèdent à la désinfection des locaux.

Un grand merci à toutes et tous pour votre compréhension et précieuse collaboration. Tous ensemble, nous arriverons à stopper la propagation du coronavirus tout en prenant soin de nous et des autres.

WIEDERERÖFFNUNG DER RÄUME

Ab Montag, 8. Juni, ist der Empfang bei der AFAAP wieder geöffnet, und parallel zu den Skype-Gruppen nehmen wir die Gruppenaktivitäten wieder auf. Gefährdeten Personen empfehlen wir, wenn möglich die Teilnahme per Telefon oder Videokonferenz beizubehalten und, falls sie Symptome zeigen, die Empfehlungen zur Selbstisolation zu befolgen.

Gemäss den Vorgaben der Behörden gelten bei uns die folgenden Hygiene- und Verhaltensregeln:

- ★ Die Teilnahme an den Aktivitäten erfolgt **auf Anmeldung**. Bitte telefonieren Sie uns am jeweiligen Tag zwischen 8:30 und 11:30 Uhr;
- ★ Der Empfang ist auf zwei Zeiten aufgeteilt: von 13:30 bis 14:45 sowie von 15:15 bis 16:30 Uhr;
- ★ Die Teilnehmer erscheinen **pünktlich** zur Aktivität, **halten stets die Distanzregeln ein, desinfizieren** die Hände und lassen sich nacheinander von einem Mitarbeiter an den zugeteilten Platz **begleiten**;
- ★ Wir bitten Sie, **an Ihrem Platz zu bleiben**, ausser für den Gang zur Toilette oder für eine Pause im Garten;
- ★ In den **Aktivitäten** ist für jeden Teilnehmer eigenes Material vorbereitet. Der Zugang zum Verbrauchsmaterial ist ausschliesslich dem Gruppenleiter vorbehalten. **Bitte bedienen Sie sich nicht selbst, und haben Sie Geduld mit dem Gruppenleiter**. Hilfestellungen werden auf Distanz erteilt (zwei Meter). Falls ein engerer Kontakt notwendig ist, sollte er kurz sein. Dauert ein Nahkontakt länger als 15 Minuten, muss obligatorisch eine Maske getragen werden (Masken stehen bei der AFAAP zur Verfügung);
- ★ **Die Küche ist geschlossen**. Getränke können beim Mitarbeiter bestellt werden, er serviert und räumt ab. Bitte legen Sie das Geld in den bereitstehenden Becher. Es gibt kein Wechselgeld;
- ★ **Toiletten**: Bitte desinfizieren Sie nach der Benutzung die WC-Brille und waschen Sie die Hände sorgfältig;
- ★ **Bibliothek, Computer und Photokopierer sind nicht zugänglich**;
- ★ Am Ende der Aktivität desinfizieren die Gruppenleiter und Mitarbeiter die Räumlichkeiten.

Vielen Dank allen für Ihr Verständnis und Ihre wertvolle Mitarbeit. Gemeinsam wird es uns gelingen, die Ausbreitung des Coronavirus zu stoppen und uns selbst und andere zu schützen.

PROPOSITIONS POUR LA GRANDE SORTIE D'ÉTÉ : JEUDI 20 AOÛT 2020

Les programmes sont provisoires. Veuillez voter jusqu'au vendredi 12 juin 2020 en donnant votre nom à un membre de l'équipe professionnelle.

1. Zoo de Goldau. Visite du Zoo, croisière sur le lac des 4 cantons et visite de Lucerne.

Le parc naturel et animalier de Goldau abrite environ 90 espèces d'animaux sauvages locaux et européens, comme par exemple: lynx, loups, ours, oiseaux, canards, lapins, petits rongeurs, ... Une des grandes caractéristiques de ce parc est l'enclos des biches, dans lequel on se promène librement. Chacun peut ainsi s'approcher des animaux, les caresser et leur donner à manger (nourriture appropriée en vente à la caisse).



2. Chutes du Trummelbach. Visite des chutes, croisière sur le lac de Brienz et visite d'Interlaken.

Avec ses cascades glaciaires au cœur des montagnes accessibles par un ascenseur installé dans un tunnel, les chutes de Trummelbach sont uniques en Europe. Le chemin passant par des plateformes panoramiques, escaliers, galeries et tunnels, vous pourrez admirer ces merveilles de tout près. Ces cascades souterraines les plus grandes d'Europe se trouvent dans la superbe vallée de Lauterbrunnen – aussi nommée la vallée des 72 cascades.



3. Musée de la Croix-rouge. Visite guidée du musée, croisière sur le lac Léman et visite d'Yvoire.

Emotion, découverte, réflexion, l'exposition L'Aventure humanitaire propose une expérience unique d'initiation à l'action humanitaire, rompant avec la muséographie traditionnelle. A travers trois espaces, créés chacun par un architecte de renom et d'horizon culturel différent, vous explorerez trois grands défis actuels : Défendre la dignité humaine (Gringo Cardia, Brésil), Reconstruire le lien familial (Diébédo Francis Kéré, Burkina Faso), et Limiter les risques naturels (Shigeru Ban, Japon).



VORSCHLÄGE FÜR DEN GROSSEN SOMMER-AUSFLUG: DONNERSTAG, 20. AUGUST 2020

Die Programme sind provisorisch. Bitte stimmen Sie ab bis Freitag, 12. Juni 2020, indem Sie einem Mitglied des professionellen Teams Ihren Namen und Ihre Stimme geben.

1. Der Natur- und Tierpark Goldau. Zoobesuch, Schifffahrt auf dem Vierwaldstättersee und Luzern Stadtrundgang.

Im Natur- und Tierpark Goldau leben circa 90 lokale und europäische Wildtierarten, wie zum Beispiel: Luchse, Wölfe, Bären, Vögel, Enten, Hasen, kleine Nagetiere... Eine der Hauptattraktion ist ein grosser Freilaufbereich mit verschiedenen Hirscharten und Mufflon-Schafen. Jeder kann sich den Tieren nähern, sie streicheln und füttern. Das Tierfutter wird an die Kasse verkauft.

2. Trümmelbachfälle. Besichtigung der Fälle, Schifffahrt auf dem Brienzensee und Interlaken Stadtrundgang.

Mit seinen zehn Gletscher-Wasserfällen im Berginnern, durch einen Tunnel-Lift zugänglich gemacht, sind die Trümmelbachfälle einzigartig in Europa. Vom Weg, welcher durch Plattformen, Treppen, Galerien und Tunnels führt, können Sie diese Naturwunder anschauen. Diese unterirdischen Wasserfälle, die grössten aus Europa, befinden sich in Lauterbrunnen, auch genannt Tal der 72 Wasserfälle.

3. Rothalbmondmuseum. Museumsführung, Schifffahrt auf dem Genfersee und Yvoire Stadtrundgang.

Emotionen, Entdeckungen, Denkansätze: Das Museum bietet eine einzigartige Möglichkeit, Einblick in die humanitäre Arbeit zu erhalten. Die neue Dauerausstellung «Das humanitäre Abenteuer» besteht aus drei thematischen Einheiten, die von international angesehenen Architekten aus verschiedenen Kulturen entworfen wurden: die Menschenwürde verteidigen, Familienbande wiederherstellen und Risiken von Naturgefahren begrenzen. Zwölf Zeugen unserer Zeit begleiten die Besucherinnen und Besucher durch die Ausstellung.

ESPACE DÉTENTE

Malheureusement, je n'ai pas pu vous voir personnellement depuis la mi-mars. Heureusement, il existe maintenant un groupe Skype, comme alternative. C'est par écrit

que je dois vous informer qu'à la fin juillet, après 15 ans, je passerai le groupe Espace détente en d'autres mains ! Cette décision m'a été difficile. Je suis officiellement à la retraite depuis la fin 2019 et j'ai déménagé chez mon partenaire près de Thoun en janvier. Le chemin est donc un peu long pour moi. Cependant, je suis heureuse d'avoir trouvé une bonne successeure avec Franziska, une bonne collègue ! Elle travaille dans un style semblable au mien, parle allemand et parle très bien le français. Certains d'entre vous l'ont vue en janvier. Elle est prête à nous accompagner dans notre excursion dans la nature ; ainsi vous pourrez la connaître dans un cadre décontracté.

Je vous invite déjà à réserver l'excursion du **mercredi 8 juillet de 10 h 30 à 16 h**. De plus amples informations vous parviendront dans le Clin d'œil de juin. J'ai hâte de vous voir encore quelques fois d'ici là, par Skype et, espérons-le, en personne ! Cordialement,



Élisabeth

WOHLFÜHLGRUPPE

Leider konnte ich euch seit Mitte März nicht mehr persönlich sehen. Zum Glück gibt es nun eine Skype Gruppe, die doch ein kleiner Ersatz darstellt. Leider muss ich euch nun schriftlich mitteilen, dass ich auf Ende Juli 20 nach 15 Jahren die Wohlfühlgruppe in andere Hände übergeben werde!



Die Entscheidung ist mir schwer gefallen. Ich bin nun seit Ende 19 offiziell pensioniert und bin im Januar in die Nähe von Thun zu meinem Partner gezogen. Daher ist für mich der Weg etwas weit. Ich bin aber glücklich, dass ich mit Franziska, einer feinen Kollegin, eine gute Nachfolgerin gefunden habe! Sie arbeitet im ähnlichen Stil wie ich, ist deutsch und auch sehr gut Französisch sprechend. Einige von euch haben sie anfangs Januar gesehen. Sie ist bereit, uns an unserem Ausflug in die Natur im Juli zu begleiten. Somit könnt ihr sie in persönlichem Rahmen kennen lernen. Ausflug der Wohlfühlgruppe mit Picknick in der Natur: (Datum vormerken) Am: **Mittwoch 8. Juli, 10h30 bis 16h**. Weitere Informationen folgen in Clin d'œil vom Juni.

Ich freue mich, euch bis dahin noch ein paar Mal zu sehen, per Skype und hoffentlich auch persönlich! Herzlich

Elisabeth

SOIRÉE DANSANTE

A la suite de la sympathique fête de Noël 2019 et l'animation dansante proposée, plusieurs membres avaient émis le souhait que nous organisions une soirée divertissante. Même si notre avenir est incertain, nous avons décidé d'y réfléchir et de retenir une date pour la fin de l'été qui devra peut-être être repoussée.

L'idée, déjà abordée dans le cadre d'un café virtuel au mois de mai, est d'offrir une soirée ouverte à toutes et à tous, de sensibiliser, de déstigmatiser, d'encourager la diversité et l'intégration sociale. Au programme : échanges, divertissement, musique et encore beaucoup d'autres choses ! Ne manquez pas le café virtuel du **jeudi 18 juin à 14 h**, pour enrichir ce beau programme et organiser une soirée inoubliable !

Laura



TANZPARTY

Nach der fröhlichen Weihnachtsfeier 2019 mit Tanzanimation äusserten mehrere Mitglieder den Wunsch nach einem bunten Abend. Obwohl unsere Zukunft ungewiss ist, haben wir beschlossen, darüber nachzudenken und ein Datum Ende Sommer festzulegen, welches dann möglicherweise verschoben werden muss.

Die Idee, welche schon im Mai bei einem virtuellen Café aufkam, ist ein Abend, der für alle offen ist, um das Bewusstsein zu schärfen, zu entstigmatisieren, die Vielfalt und die soziale Integration zu fördern. Auf dem Programm stehen: Austausch, Unterhaltung, Musik und vieles mehr. Verpassen Sie nicht das virtuelle Café am **Donnerstag 18. Juni um 14 Uhr**, damit wir ein attraktives Programm gestalten und einen unvergesslichen Abend organisieren können!

Laura

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

Comme annoncé dans la dernière édition du « Clin d'œil », l'événement pour la journée mondiale de la santé mentale (10 du 10) devait prendre la forme d'une Mad Pride, le samedi 10 octobre 2020 en ville de Berne. Malheureusement, face à la situation du Covid-19, les organisateurs ont décidé de déplacer cet événement en 2021. De plus amples informations vous seront transmises en temps voulu.

Cependant, un nouveau projet est proposé par la commission 10 du 10 de la Coraasp. Celui-ci consiste à partager, à la population, différents conseils utiles pour que chacun et chacune puisse prendre soin de sa santé psychique, par exemple lors du confinement. Pour réaliser ceci, nous sommes à la recherche de membres qui souhaitent témoigner par écrit ou par vidéo (courtes séquences), et donc partager leurs astuces et stratégies. Ces témoignages seront par la suite publiés et accessibles à tous. Un accompagnement vous est proposé par Micheline et Maxime pour l'écriture du témoignage ou la réalisation de la vidéo.

Si vous êtes intéressés à participer à ce projet, prenez contact avec Micheline (m.grivel@afaap.ch) ou Maxime (m.gillieron@afaap.ch) ou par téléphone au 026 424 15 14.

Maxime

INTERNATIONALER TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Wie in der letzten Ausgabe des «Clin d'œil» angekündigt, sollte die Veranstaltung des 10.10. in Form einer Mad Pride am Samstag, 10. Oktober 2020, in der Stadt Bern stattfinden. Wegen der Covid-19-Pandemie haben die Organisatoren beschlossen, diese Kundgebung auf 2021 zu verschieben. Nähere Informationen werden Sie zu gegebener Zeit erhalten.

Jedoch gibt es ein neues Projekt von der Kommission 10.10. des Dachverbands Coraasp. Es besteht darin, den Leuten nützliche Tipps zu geben, wie sie zu ihrer psychischen Gesundheit Sorge tragen können, wie zum Beispiel in Zeiten des Ausgangsbeschränkungs. Um dies zu erreichen, suchen wir Mitglieder, die schriftlich oder in einer kurzen Videosequenz aussagen und damit ihre Tipps und Strategien weitergeben möchten. Diese Erfahrungsberichte werden dann veröffentlicht und für alle zugänglich sein. Micheline und Maxime helfen gern beim Schreiben oder beim Erstellen eines Videos.

Falls Sie sich an diesem Projekt beteiligen möchten, melden Sie sich bitte bei Micheline (m.grivel@afaap.ch) oder Maxime (m.gillieron@afaap.ch) oder telefonisch auf 026 424 15 14.

Maxime

TÉMOIGNAGE

Cette vie qui m'est imposée par le confinement, c'est une anti-vie. Tout le contraire de la vie dont j'ai besoin et vers laquelle j'aspire. Une recette efficace pour rendre n'importe qui dépressif. Quand la maison devient prison...

Avoir un chez-soi pour pouvoir rester chez soi. Seule la plus grande partie de la journée. Sortir le moins possible, seulement pour faire les courses, seule encore, aller à la pharmacie. Garder les distances. Ne pas rencontrer les amis ni aller aux activités. Ne pas être touchée. N'avoir des liens que virtuels. Manger trop et mal. Faire du lard devant la télévision. Penser trop à la maladie et à la mort...

Bien sûr, j'ai le droit de sortir, mais pour aller où ? Faire quoi et voir qui ?

C'est une existence à laquelle j'avais choisi de tourner le dos parce qu'elle me menait à la dépression. J'ai besoin de bouger, de voir du monde, d'avoir des activités variées et stimulantes, je déteste la routine. J'ai besoin de me lever tôt le matin. Faire la grasse matinée est un plaisir quand il est occasionnel, mais un piège sur le long terme quand le sommeil devient une fuite. La solitude engendre la dépression qui engendre la paranoïa qui engendre le repli sur soi. C'est un cercle vicieux. Je dois lutter contre une hérédité chargée de dépression du côté de maman et de paranoïa du côté de papa. C'est une lutte de chaque jour. Le confinement est dur pour tout le monde, mais est plus dur pour les personnes fragiles psychiquement. L'incertitude est un poison quand il est impossible de se projeter dans le futur et que le présent est vide et décevant.

Laurence Pilet



**ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE
FREIBURGISCHE INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR SOZIALPSYCHIATRIE**

Rue Hans-Fries 5 - 1700 Fribourg
026 424 15 14
info@afaap.ch - ww.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