



CLIN D'ŒIL

Spécial Coronavirus : 24 juin 2020 Coronavirus-Spezial: 24. Juni 2020

Dans l'idée d'une ouverture progressive, nous poursuivons les étapes du déconfinement en juillet en augmentant les activités et en diminuant les règles. Avec une distanciation sociale à un mètre cinquante, nous pouvons accueillir plus de personnes. Dès lors, nous avons décidé des mesures suivantes :

- * **Pas d'inscription**, ni à l'accueil, ni aux groupes ;
- * La **cuisine reste fermée** ;
- * Pas de circulation dans les locaux, sauf pour les toilettes et la pause au jardin ;
- * **Bibliothèque, ordinateurs et photocopieuse ne sont pas accessibles** ;
- * À la fin de l'activité, les animateurs et professionnels procèdent à la désinfection des locaux.

Ainsi que le recommande le Conseil fédéral, nous vous invitons à continuer à respecter chaque jour les règles d'hygiène et de distance, car le coronavirus ne doit pas recommencer à se propager.

Au plaisir de vous revoir prochainement dans nos locaux de Fribourg et de Bulle !

Micheline

Durch die Möglichkeit einer schrittweisen Öffnung lockern wir im Juli nach und nach die Versammlungsbeschränkungen, indem wir die Aktivitäten steigern und die Regeln verringern. Bei einem sozialen Abstand von eineinhalb Metern können mehr Leute teilnehmen. Von jetzt an gelten folgende Massnahmen:

- * **Keine Anmeldung**, weder am Empfang noch bei den Gruppen;
- * Die **Küche bleibt geschlossen**;
- * Kein Umhergehen in den Räumlichkeiten, ausser für den Gang zur Toilette und die Pause im Garten;
- * **Bibliothek, Computer und Fotokopierer sind nicht zugänglich**;
- * Am Ende der Gruppenaktivität desinfizieren die Gruppenleiter und Fachpersonen die Räumlichkeiten.

Wie vom Bundesrat empfohlen, legen wir Ihnen ans Herz, weiterhin täglich die Hygiene- und Distanzregeln einzuhalten, damit sich das Coronavirus nicht wieder ausbreitet.

Wir freuen uns, Sie bald in unseren Räumlichkeiten in Fribourg und Bulle zu sehen!

Micheline

LES OUBLIÉS DU DÉCONFINEMENT PROGRESSIF

À partir du déconfinement, et bien que celui-ci soit progressif, je me suis sentie oubliée, perdue face aux consignes à appliquer en tant que personne vulnérable. En discutant autour de moi, j'ai trouvé bon nombre de gens se posant aussi beaucoup de questions. Sortir dans l'espace collectif, oui, mais comment ? Toujours gantée et /ou masquée ? Et la distance avec les proches ? Un mètre ? Deux mètres ? Retourner au cinéma ? Pique-niquer ou pas ? Pour la solution hydroalcoolique, c'est très clair, il y en a partout à disposition.

De plus, il a fallu réexpliquer avec insistance aux proches ce qu'était une personne vulnérable face au Covid-19. Finalement, quoiqu'à reculons, je me suis pliée aux recommandations de ma généraliste et de mon infirmier : à savoir recommencer à vivre, mais masquée et prudente. À l'heure où je rédige ces lignes, je suis retournée au cinéma. Nous étions quinze dans la salle ! Un peu procédurier : il a fallu remplir un questionnaire avec nom et numéro de téléphone pour le traçage, mais dans l'ensemble, un bon moment. Je suis également allée pique-niquer avec des amis fidèles qui se désinfectent les mains et porte un masque, par égard à ma vulnérabilité !

Prochaine étape : aller boire quelque chose au centre-ville et éviter la foule donc les heures de pointe.

Il s'agit de lâcher prise et de recommencer... à vivre autrement !

Maud

NOUVELLE STAGIAIRE

Je m'appelle Dana, j'ai 23 ans et je viens d'Yvonand. Mon parcours avant d'atterrir ici est un peu long, un peu particulier mais il fait de moi qui je suis. J'ai d'abord fait un apprentissage de médiaticienne, un métier tourné vers le design, le web et le marketing.



Ensuite par désir de travailler dans un milieu humain j'ai obtenu une maturité professionnelle option travail social où j'ai découvert notamment la psychologie et la sociologie, deux matières que j'ai adorées. Ensuite j'ai suivi des

cours pour me préparer à l'examen passerelle afin d'entrer à l'université mais je me suis vite rendue compte que je désirais travailler dans le domaine social. C'est avec pour but d'entrer à la HETSL que je viens compléter l'équipe de l'AFAAP le temps d'un stage. J'ai

beaucoup de passions, dont l'écriture, la peinture et la musique pour ne citer que trois exemples. J'ai hâte de commencer cette expérience afin de partager mes passions et celles de ceux que j'aurais la chance de rencontrer !

A LA DÉCOUVERTE DE GÉRARD VILLAREJO INFIRMIER EN PSYCHIATRIE ET COORDINATEUR DE PSYDOM

Gérard Villarejo, pourquoi soignez-vous ?

Qu'est-ce qui est à l'origine de votre vocation ? C'est l'amour des solutions !

J'aime imaginer des réponses aux problèmes. Je considère qu'aider quelqu'un et lui trouver des solutions est aussi beau que les premiers pas d'un enfant.

Vous êtes donc un scientifique ?

Oui, mais avec une approche humaniste de la vie.

Qu'avez-vous appris de précieux durant vos 15 ans de pratique ?

J'ai appris que derrière les nuages, se cache toujours le soleil. Il n'y a jamais d'absence de rayon de soleil ! Il est essentiel d'évaluer les situations difficiles à long terme et dans leur ensemble. Le risque en psychiatrie, est de mesurer les choses à court terme. Tout n'est pas bien ou mal. Et il est important que des non-médecins, comme par exemple l'AFAAP, s'occupent de psychiatrie. Je le dis avec provocation : c'est dangereux de laisser la santé mentale aux seules mains des psychiatres ! L'approche de l'AFAAP est cruciale.

Pouvez-vous présenter brièvement PSYDOM ?

PSYDOM, c'est un groupe d'infirmiers en psychiatrie indépendants qui intervient dans le grand Fribourg, dans le canton du Jura et celui de Neuchâtel, chaque fois en collaboration avec un médecin.



Infirmier indépendant, quelle est sa spécificité ?

L'infirmier indépendant travaille sous sa propre responsabilité juridique. Il assure les risques de son entreprise : risque d'erreurs médicales et financières. S'il n'a pas de travail, il n'a pas de salaire. C'est motivant.

COVID-19 et psychiatrie à domicile, quelle expérience et quel bilan en retirez-vous ?

Dans la pratique de PSYDOM, mes collègues et moi-même n'avons pas observé de recrudescence des dépendances, des violences, mais une nette augmentation de l'anxiété due au risque de l'infection. Avec le déconfinement qui en est à son début, les inquiétudes demeurent pour les personnes fragiles dans leur santé mentale. Il leur faudra du temps pour récupérer. Un nouveau défi nous attend (hormis les plus de 65 ans ou les personnes atteintes de maladies chroniques) : le déconfinement progressif : il s'agit de se déshabituer du confinement.

Interview et photo : Maud



L'argent est la fausse valeur de notre réussite. Ce n'est qu'un étalonnage qui ne signifie pas la réalisation de notre vie.

WOHLFÜHLGRUPPE: NEUE GRUPPEN-ANIMATEURIN

Guten Tag.

Mein Name ist Franziska Moser. Nach meinem Studium zur Sekundarlehrerin an der Universität Fribourg habe

ich einige Jahre auf meinem Beruf gearbeitet. Daneben habe ich viele Jahre das Kunstturnen Wünnewil als Trainerin geleitet. Nach der Geburt meiner Söhne habe ich mit Shibashi – Qi Gong angefangen und mich in Luzern zur Shibashi Lehrerin ausbilden lassen. Zudem praktiziere ich seit vielen Jahren verschiedene Meditationsformen. Seit 2010 unterrichte ich Shibashi - Qi Gong Kurse in Düringen.

Ich liebe es, in der Natur zu sein und mich zu bewegen. Und ich drücke mich sehr gerne kreativ aus: sei das via Malen, Tanzen, Kochen, Basteln usw.

Ich freue mich, dass ich ab Anfang August die Wohlfühlgruppe von Elisabeth Erb übernehmen darf.

Fransicka



ESPACE DÉTENTE : NOUVELLE ANIMATRICE

Bonjour,

Je m'appelle Franziska Moser. Après mes études à l'Université de Fribourg pour devenir enseignante, j'ai travaillé

pendant plusieurs années dans une école secondaire. En même temps, j'ai été entraîneuse de gymnastique artistique à Wünnewil.

Après la naissance de mes deux fils, j'ai commencé à pratiquer le Shibashi – Qi Gong et j'ai fait la formation à Lucerne pour devenir professeure de cette pratique. En 2010, j'ai commencé à diriger un groupe de Shibashi à Guin.

Depuis longtemps, je pratique différentes formes de méditations. J'adore être dans la nature et bouger. De plus, je suis une personne créative : dessiner, danser, cuisiner, bricoler, ... me procurent beaucoup de plaisir. Je me

réjouis de pouvoir reprendre et animer le groupe Espace détente d'Elisabeth Erb à partir du mois d'août.

Fransicka

GRANDE SORTIE D'ÉTÉ

Les votes sont terminés et la proposition retenue pour notre grande sortie d'été est celle des chutes du Trümmelbach, accompagnée d'une croisière sur le lac de Thoune et la visite de Thoune. Vous trouverez les détails de la sortie, qui nous le rappelons est accessible à tous les membres, sur le bulletin d'inscription joint à l'envoi. Attention, les places sont limitées !



DERNIÈRE SORTIE AVEC ÉLISABETH ERB

Eh oui, c'est déjà la dernière fois que je vous propose la sortie du groupe Espace détente ! Franziska, ma successeuse, sera également présente. Ce sera l'occasion de faire connaissance avec elle.

Cette fois-ci, je vous fais découvrir un endroit à proximité : la forêt de Moncor où de magnifiques canapés forestiers et des postes didactiques ont été créés.

Après une jolie balade dans les bois, nous piqueniquerons. Pour clore la journée, je vous invite dans un lieu à proximité pour le café et le dessert afin de vous remercier de votre fidélité et vous dire au revoir ! Ne vous inquiétez pas, il y a suffisamment d'espace pour garder les distances sociales recommandées.

Rendez-vous le **mercredi 8 juillet 2020 à 10 h 15 à l'arrêt de bus Moncor** à Villars-sur-Glâne (depuis le garde de Fribourg, bus n°. 2 en direction des Dailles). Retour à la gare de Fribourg vers 16 h.

N'oubliez pas votre pique-nique, à boire, casquette ou parapluie, des chaussures confortables et éventuellement un coussin de sol pour vous asseoir.

Veillez vous inscrire à l'AFAAP jusqu'au lundi 6 juillet.

Je me réjouis de vous voir, vous êtes toutes et tous les bienvenus, à bientôt !

Élisabeth



GROSSER SOMMER- AUSFLUG

Die Abstimmung ist beendet, und der meistgenannte Vorschlag für unseren grossen Sommerausflug sind die Trümmelbachfälle, eine Schifffahrt auf dem Thunersee und der Besuch der Stadt Thun. Die Einzelheiten zum Ausflug – der allen Mitgliedern offensteht – finden Sie auf dem beiliegenden Anmeldeschein.

Bitte beachten Sie, dass die Plätze begrenzt sind!



LETZTER AUSFLUG MIT ELISABETH ERB

Ja schon ist es so weit: es ist das letzte Mal, dass ich euch einen Ausflug vorschlagen darf! Franziska, meine Nachfolgerin, wird mit dabei sein. Es wird die Gelegenheit sein, sie besser kennenzulernen.

Diesmal lade ich euch in die Nähe ein, in den Moncor Wald, wo schöne Erlebniswege gestaltet wurden. Dort laufen wir gemütlich und haben Zeit für unser Picknick. Ich lade euch danach in der Nähe zu Kaffee und Dessert ein und möchte mich damit für eure Treue bedanken und mich von euch herzlich verabschieden! Habt keine Sorgen. Es wird genug Raum geben, wo wir Distanz einhalten können.

Treffen am **Mittwoch, den 8. Juli 2020, um 10.15 Uhr, direkt bei der Bushaltestelle Moncor** in Villars-sur-Glâne (Bus Nr. 2 von Freiburg Bahnhof Richtung Les Dailles). Rückkehr zum Bahnhof in Freiburg um ca. 16.00 Uhr.

Mitnehmen: Picknick und Getränk, Sonnen- und Regenschutz, gute Schuhe, ev. Unterlage zum Sitzen.

Anmeldung bis Montag, den 6. Juli, bei der AFAAP. Ich freue mich auf euch, alle sind willkommen, bis bald!

Elisabeth

EXTERNE GESPRÄCHSGRUPPE FÜR BETROFFENE

Wir freuen uns Ihnen mitzuteilen, dass eine externe „Gesprächsgruppe für Betroffene“ in Düdingen stattfinden wird. Die Gesprächsgruppe eignet sich für psychisch betroffene Personen, Mitglieder der AFAAP und externe Personen.

Wir bitten Ihnen um Voranmeldung an Maxime Gilliéron, m.gillieron@afaap.ch oder per Tel: 026 424 15 14.

9. Juli 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr
Hotel des Alpes, Hauptstrasse 29

Häufig fühlen sich psychisch kranke Menschen alleine mit ihrer Krankheit. In einem geschützten und respektvollen Rahmen können die Teilnehmenden sowohl über schwierige als auch über positive Erfahrungen aus ihrem Alltag sprechen. Die Themen richten sich nach den Bedürfnissen.

Bis bald, Maxime

SPECIAL À BULLE

Vendredi 17 juillet de 14 h à 13 h 30, « Zigzag café » avec Larissa. Groupe de parole sur des thèmes d'actualité, de passion ...

Vendredi 24 juillet de 14 h à 15 h 30, « Pâte fimo » avec Marie-Madeleine.

Lundi 27 juillet de 13 h 30 à 16 h 30, « Pétanque » au parc St-Paul. Rendez-vous sur place.

Vendredi 31 juillet de 14 h à 15 h 30, « Partage de savoirs » avec Yves.

EVENEMENT AU NOUVEAU MONDE

Le **mardi 7 juillet, de 14 h à 16 h**, Laura et Éliane vous proposent de poursuivre la discussion sur l'évènement que l'AFAAP organise le vendredi 28 août 2020 au Nouveau Monde. Nos idées s'affinent et il sera question d'aborder des thématiques en lien avec la confiance en soi, le courage d'être soi-même et la déstigmatisation de la maladie psychique. Que vous prévoyiez ou non d'y participer, n'hésitez pas à venir partager vos avis et idées !

Laura

GESPRÄCHSGRUPPE FÜR BETROFFENE

**Film „Der lange Weg zum Honig“
von Wendelin Kappeler**



Ihr seid herzlich eingeladen, am 6. Juli, vom 14 bis 16 Uhr, an die Gesprächsgruppe für Betroffene teilzunehmen. Wir werden der Film „Der lange Weg zum Honig“ von Wendelin Kappeler anschauen. Nach dem Film wird Wendelin Zeit nehmen, um ein paar Wörter zu sagen und um Fragen zu beantworten.

Der Film zeigt alle anfallenden Arbeiten während einer Bienensaison. Es beginnt mit dem Auswintern der Bienenvölker, dem Schleudern des Blütenhonigs, wandern in die Berge, Völkervermehrung, Ausfüttern und zum Schluss der Winterbehandlung. Auch die verschiedenen Trachtpflanzen werden der Jahreszeit entsprechend gezeigt. Die Video- und Fotoaufnahmen sind mit Gitarrenmusik untermalt.

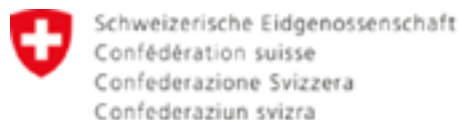
Wendelin und Maxime



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 :



Membre de la :

