



CLIN D'ŒIL

Edition spéciale : 29 juillet 2020

Sonderausgabe: 29. Juli 2020

C'est avec regret que nous devons annoncer le départ de Larissa Strasser pour la fin du mois de septembre 2020. Engagée au mois de juin 2019, elle a mis en route l'antenne de notre association à Bulle. Très appréciée par les membres du Sud (et de Fribourg), elle a su apporter sa touche créative et sa joie de vivre. Appelée par un poste de travail « de rêve », nous lui souhaitons tout le meilleur pour la suite de sa carrière professionnelle et dans sa vie !

Les mesures de déconfinement se poursuivent : vous constaterez que notre agenda est revenu à une mise en page « pré-Covid » et nous nous en réjouissons. Nous maintenons les restrictions suivantes au mois d'août :

- * Bibliothèque, ordinateurs et photocopieuse ne sont pas accessibles ;
- * Pas de pique-nique ou de repas.

Cependant, vous pourrez profiter du jardin tous les jours, l'accueil étant ouvert de 13 h 30 à 16 h 30. Quant aux groupes, il n'y a plus d'inscriptions, mais un nombre de participants limité en fonction de la grandeur des salles et des mesures de distanciation sociale.

Bonne lecture et bien à vous,

Micheline

Auf Ende September 2020 müssen wir uns von Larissa Strasser verabschieden, was wir sehr bedauern. Sie wurde im Juni 2019 angestellt und hat unsere Niederlassung in Bulle aufgebaut. Sie war voller Kreativität und Lebensfreude und wurde von den Mitgliedern im Süden (und auch jenen in Freiburg) sehr geschätzt. Nun hat sie einen «Traumjob» gefunden, und wir wünschen ihr beruflich und privat alles Gute!

Die Kontaktbeschränkungen werden mehr und mehr gelockert: wie man sieht, ist unsere Agenda wieder gefüllt wie «vor Covid», und darüber freuen wir uns. Im August halten wir die folgenden Einschränkungen aufrecht:

- * Bibliothek, Computer und Fotokopierer sind nicht zugänglich;
- * Kein Picknick, keine Mahlzeiten.

Sie können jedoch jeden Tag im Garten verweilen, da der Empfang täglich von 13:30 bis 16:30 Uhr geöffnet ist. Für die Gruppenaktivitäten braucht es keine Anmeldung mehr, aber die Anzahl Teilnehmer ist je nach Grösse des Raums begrenzt, damit die Abstandsregeln eingehalten werden können.

Gruss und viel Spass beim Lesen!

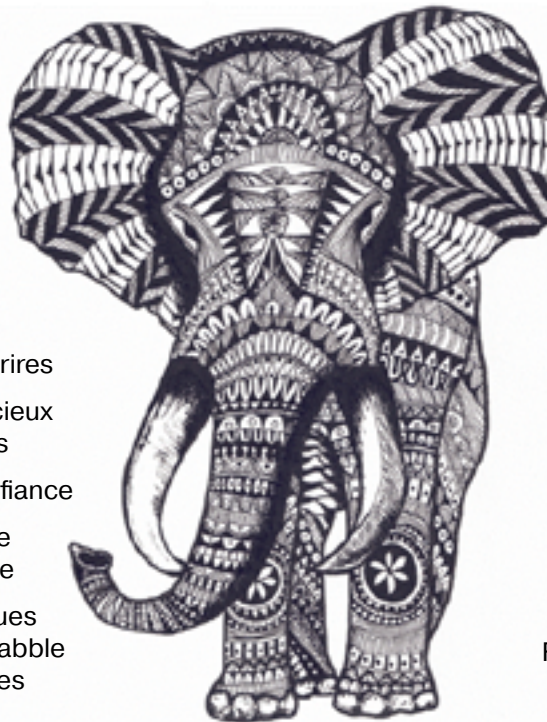
Micheline



MERCI
du fond du



Pour vos sourires
Pour les précieux échanges
Pour votre confiance
Pour votre gentillesse
Pour quelques parties de scrabble mémorables



-lichen

DANK

Für euer Lachen
Für den wertvollen Austausch
Für euer Vertrauen
Für eure Freundlichkeit

Je me réjouis de vous revoir lors de mes apéros de départ les

- * A Bulle : lundi 28 septembre de 13 h 30 à 16 h 30
- * A Fribourg : mardi 29 septembre à partir de 15 h 30

Es würde mich freuen, Sie am Abschiedsapero nochmals zu sehen, welches am **29.09 ab 15 h 30** stattfinden wird.

Larissa

FÊTE DE L'ÉTÉ

Pour notre traditionnelle et précieuse fête de l'été, la cabane de football du Mouret nous a accueilli-e-s avec un grand soleil, de la vraie vaisselle et une ma-

chine à café, sous l'égide du « zéro déchet ». Sous le préau, les tables étaient décorées avec des nappes, serviettes et fanions



100% cousus par nos soins avec des tissus donnés ou achetés dans un magasin de seconde main. Les membres de l'AFAAP ont accueilli – à notre grand plaisir - ce projet avec enthousiasme. Plusieurs ont servi à table, lavé la vaisselle et se sont portés-e-s volontaires – à la limite de la bataille - pour laver avec moult soins nos créations colorées.

Ce dimanche-là, l'AFAAP n'a d'ailleurs rempli que deux sacs poubelles de 35 litres, au lieu des six habituels. C'est une belle et première victoire pour les membres sensibles à la santé de leur environnement. Bravo !

Bravo oui ! Surtout que sacrilège de sacrilège, pas de grand et festif buffet de desserts cette année ! Pour mériter le vacherin glacé ou la glace nougat, il fallait, entre rires et interrogations, concourir à nos terribles joutes concoctées par Skype pendant le confinement. Et pourtant, les champion-ne-s ont sauté, mimé et chanté. Stefano a tout vu. Il sait comme nous que les gagnant-e-s chantent souvent avec Nagui.



Texte : MFS-JS

Photo : Stefano Proczano

SOMMERFEST

Unser traditionelles wunderbares Sommerfest fand bei strahlendem Sonnenschein in der Fussball-Buvette Le Mouret statt. Es gab richtiges

Geschirr und eine Kaffeemaschine, dies unter der Ägide von «Null Abfall». Unter dem Vordach waren die Tische mit Tische mit Tischdecken, Servietten

und Wimpeln dekoriert, die hundertprozentig aus gespendeten Stoffen selbstgenäht oder in einem Secondhand-Laden gekauft worden waren. Die Mitglieder der AFAAP nahmen zu unserer Freude dieses Projekt begeistert auf. Manche servierten am Tisch, wuschen das Geschirr ab oder meldeten sich freiwillig, um – abseits der Schlacht – unsere farbenfrohen Kreationen sorgfältig zu waschen. Übrigens hat die AFAAP an jenem Sonntag nur zwei 35-Liter-Abfallsäcke gefüllt anstatt sechs wie üblich. Ein schöner erster Sieg für die umweltbewussten Mitglieder. Bravo!

Bravo, ja! Vor allem, da es dieses Jahr, Schande über Schande, kein grosses festliches Dessertbuffet gab! Um uns den Vacherin glacé oder das Nougat-Eis zu verdienen, mussten wir uns bei Gelächter und frechen Fragen in schrecklichen Turnieren messen, die während der Kontaktsperre via Skype ausgeheckt worden waren. Und doch: die Kämpfer sprangen, mimten und sangen. Stefano hat alles gesehen. Er weiss so gut wie wir, dass die Gewinner oft bei Chanter avec Nagui mitsingen.

ENQUÊTE DE SATISFACTION

Chers membres, Désireux d'améliorer constamment nos prestations, nous tenons à connaître votre avis et vos suggestions. Nous avons pour cela établi le questionnaire « Enquête de satisfaction des membres » que vous trouverez en annexe au Clin d'œil. Nous vous serions reconnaissants de le compléter et de nous le retourner d'ici le 30 août 2020 par courrier ou courriel (l.propizio@afaap.ch) ou de le mettre dans la boîte à disposition à l'AFAAP. L'enquête est anonyme. Y répondre ne devrait pas vous prendre plus de 10 minutes.

Votre contribution nous sera précieuse pour faire progresser la qualité de notre association.

D'avance, nous vous remercions chaleureusement.

Laura



ZUFRIEDENHEITS-BEFRAGUNG

Liebes Mitglied

Da wir unsere Dienstleistungen ständig verbessern möchten, sind wir darauf angewiesen, Ihre Meinung und Ihre Vorschläge zu kennen. Deswegen liegt dem Clin d'œil der «Fragebogen zu Ihrer Zufriedenheit als Mitglied der AFAAP» bei. Wir sind Ihnen dankbar, wenn Sie ihn ausfüllen und bis spätestens 30. August 2020 per Briefpost oder E-Mail (l.propizio@afaap.ch) zurücksenden oder in den internen Briefkasten werfen. Die Befragung ist anonym. Sie sollten nicht mehr als etwa 10 Minuten brauchen, um die Fragen zu beantworten.

Ihre Teilnahme ist für die Qualität unseres Vereins sehr wertvoll. Zum voraus herzlichen Dank!

Laura

SORTIE AVEC ELISABETH

Le 8 juillet passé, un soleil généreux a accompagné les participants à la dernière sortie du groupe « Espace détente » animé par Elisabeth Erb. C'était l'occasion de découvrir le bois de mon cœur (à Moncor), de faire la connaissance de la nouvelle animatrice du groupe, Franziska, et de passer un dernier moment en compagnie d'Elisabeth. Voici quelques impressions des membres :

Letzter Ausflug mit Elisabeth; wir verbrachten immer gute Zeit zusammen.

Le Shibashi dans la nature et danser sur la scène, c'était vraiment super !

Das Kennenlernen der neuen Leiterin, Franziska, war sehr sympathisch.

Toutes les activités se sont déroulées dans une ambiance chaleureuse.

Dessert kreiert von Elisabeth und der schöne Austausch an speziellem Ort.

Merci, Élisabeth, pour ton accompagnement durant toutes ces années !



GROUPES À BULLE

Mme Bérénice Castella, ergothérapeute et psychomotricienne, animera dans son centre d'ergothérapie Alter-Ergo (rue de Vevey 233 - premier sous-sol) à Bulle deux différents ateliers entre le mois d'août et le mois de décembre :

ATELIER ACCORDÂGE

Atelier expression corporelle et mouvement pour tous. Si vous avez envie de partager un moment de détente et de ressourcement, laissez votre corps vivre à son rythme, cet atelier est fait pour vous ! Toutes conditions physiques. Prendre avec soi un tapis de sol et (ou) une couverture si vous en avez. Habits confortables, chaussettes ou ballerines.

Quand : les lundis
24 août,
7 septembre,
19 octobre,
16 novembre et
14 décembre
de 14 h à 16 h



AUSFLUG MIT ELISABETH

Am 8. Juli, an einen sonnigen Tag, fand der Abschiedsausflug von Elisabeth in der Moncor Wald statt. Alle Teilnehmer konnten Abschied von Elisabeth nehmen und Franziska begrüßen. Hier findet ihr ein paar Eindrücke des Mitgliebers:

Avec le ciel bleu, on oublie plus facilement ses soucis. Der Tag ist gut bilingue gewesen.

De belles rencontres avec le chant des oiseaux qui nous accompagne.

Das Flötenkonzert von Elisabeth und Karin war sehr schön.

Une forêt pleine de surprises.

Ce fut comme une thérapie dans la nature.



Ich wünsche euch und der AFAAP alles Liebe und gutes Vorwärtsschreiten! Je vous souhaite, ainsi qu'à l'AFAAP, tout le meilleur !

Elisabeth

ATELIER 6 SENS

Au travers de tous nos sens et nos émotions, nous allons explorer le champ de notre créativité à l'aide de différentes techniques : peinture, pastels, collages, écriture, musique, mouvement...

L'atelier permet à chacun de s'exprimer selon ses ressources dans un cadre à la fois motivant et sécurisant.

Quand : les lundis 31 août et 12 octobre de 14 h à 16 h



SOIRÉE D'INFORMATION ET D'ÉCHANGES

Au mois d'août et septembre, nous allons dans le Sud du canton pour quatre soirées d'information suivies d'un échange sur les expériences sur différentes problématiques de santé psychique. L'objectif est non seulement de sensibiliser et de déstigmatiser, mais aussi de présenter notre association. Nous souhaitons que les ressources des pairs soient mieux valorisées, que les conséquences sociales des troubles psychiques soient davantage connues et relayées auprès de la population.

Ainsi, que vous soyez concerné par la maladie psychique, proche ou professionnel, nous vous donnons rendez-vous :

- * Mardi 4 août de 19 h 30 à 21 h à Bulle, dans les locaux des Ateliers du Moléson, rue du Moléson 45
- * Mardi 11 août de 19 h 30 à 21 h à Châtel-St-Denis, à la salle Teysachaux, route de Palézieux 124

Nous demandons une inscription qui peut se faire jusqu'à deux jours avant la rencontre au 026 424 15 14 ou l.strasser@afaap.ch. De plus, si vous souhaitez avoir plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Larissa

PAIRE PRATICIENNE À FRIBOURG ET À BULLE

Dès août, nous aurons le plaisir d'avoir parmi nous madame Carole Mock, paire praticienne en santé mentale. Mme Mock a une grande expérience dans l'animation de groupes d'entraide et a collaboré à plusieurs reprises avec des institutions.

Elle donne des cours sur des sujets comme la dépression et les pistes pour s'en sortir, le rôle du chez-soi dans le rétablissement, les contraintes dans les foyers facilitant ou empêchant le rétablissement. Ancienne libraire, elle anime régulièrement des ateliers de lecture (bibliothérapie) et d'écriture. En ce moment, elle rédige un mémoire pour obtenir un diplôme d'accompagnante spirituelle, décerné par l'université de Neuchâtel.

Elle animera trois groupes ; à Fribourg en août et à Bulle en août, septembre et octobre. Les ren-

contres proposeront des stratégies à utiliser dans la vie de tous les jours pour mieux vivre en harmonie. N'hésitez pas à participer ! Dynamisme, expérimentation et réflexion vous attendent.

A **Fribourg** les lundis 3, 17 et 31 août, de 14 h à 16 h

A **Bulle** les mercredis 19 août, 9 septembre et 21 octobre, de 14 h à 16 h.

Thèmes abordés :

- * La pleine conscience intégrée au quotidien
- * Lecture et écriture, ou comment se retrouver en tant que sujet créatif
- * Une spiritualité bénéfique, enracinée et ouverte sur autrui, au-delà des clivages religieux

ÉMOTIONS AU BOUT DU CRAYON

Dans cet atelier nous nous pencherons sur nos émotions et les exprimerons sur le papier à l'aide de nos crayons, de nos pinceaux et autres afin de créer chacun une œuvre unique et pleine de sens, le tout dans un moment de détente et de partage ! Vous avez la possibilité d'apporter votre propre matériel si vous le désirez.

Rendez-vous le **jeudi 27 août** de 14 h à 16 h.



Dana

GESPRÄCHSGRUPPE IN DÜDINGEN

Am Donnerstagnachmittag, 9. Juli, fand eine Gesprächsgruppe für betroffene Personen in Düdingen statt, in welcher acht Teilnehmer ein interessantes Gespräch geführt haben. Es war die Gelegenheit sich an einem anderen Ort zu treffen und in Kontakt mit anderen Personen zu treten. Wenn ihr auch Interesse habt, kommt **am 13. August, um 14.00 Uhr ins Hotel des Alpes in Düdingen**. Ich freue mich euch empfangen zu dürfen!

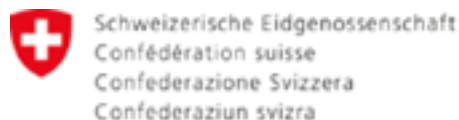
Maxime



**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 :

