



# CLIN D'ŒIL

## Editorial

2020 NOVEMBRE  
NOVEMBER

SOMMAIRE  
INHALT

Autrement Anders .....	P 2
Au jour le jour / Tag für Tag .....	P 3
Pour Noël / für Weihnachten ...	P 4
Recettes / Rezepte .....	P 5
Humour, jeux Humor, Spiele.....	P 6-8

Après un mois de novembre qui s'apparentait un peu à du semi-confinement, nous avons décidé de reprendre certaines activités de groupe (y compris l'accueil) de manière progressive tout en protégeant au mieux nos membres. L'agenda de décembre est un doux mélange de visioconférences, de rencontres en présentiel et répond ainsi aux différents besoins. Le plan de protection reste toujours en vigueur avec la désinfection systématique des mains, le port obligatoire du masque, la distanciation sociale, l'aération et la désinfection des locaux et des surfaces « contacts », l'interdiction d'y consommer de la nourriture hormis les boissons à l'accueil ainsi qu'un nombre de personnes limité par pièce.

Comme vous pouvez l'imaginer, la traditionnelle fête de Noël n'aura pas lieu cette année. Elle sera remplacée par une distribution de cadeaux acheminés par nos membres et à laquelle chacun-e peut participer ! Afin de prendre un peu de distance avec la situation actuelle de pandémie, nous vous proposons un Clin d'œil ludique ! Chanson de Noël, playlist musicale, recettes, humour, jeux... de quoi, nous espérons, vous divertir un petit peu !

En vous souhaitant un joli Noël et dans l'espoir d'une année 2021 victorieuse de la pandémie !

Nach einem November, der sich wie ein halber Hausarrest anfühlte, haben wir beschlossen, einige Gruppenaktivitäten (einschliesslich den Empfang) bei bestmöglichem Schutz unserer Mitglieder nach und nach wieder aufzunehmen. Die Dezember-Agenda besteht aus einer angenehmen Mischung von Videokonferenzen und persönlichen Treffen und kommt damit unterschiedlichen Bedürfnissen entgegen. Die Schutzmassnahmen bleiben weiterhin in Kraft, also systematisches Desinfizieren der Hände, obligatorisches Tragen einer Maske, Abstandhalten, Lüften und Desinfizieren der Räume und der Oberflächen, kein Essen in den Innenräumen, ausgenommen Getränke beim Empfang, sowie eine beschränkte Anzahl Personen pro Raum.

Wie Sie sich vorstellen können, findet die traditionelle Weihnachtsfeier dieses Jahr nicht statt. Als Ersatz werden durch unsere Mitglieder Geschenke verteilt; an dieser Aktion kann sich jede/jeder beteiligen.

Um etwas Distanz zur gegenwärtigen Situation der Pandemie zu gewinnen, geben wir ein spielerisches Clin d'œil heraus. Weihnachtslieder, Musik-Playlist, Rezepte, Humor und Spiele, was hoffentlich für ein wenig Unterhaltung sorgt.

Wir wünschen frohe Weihnachten und hoffen, dass im Jahr 2021 die Pandemie überwunden wird!

*Micheline Grivel Sorand*

## POUR UN NOËL SOLIDAIRE !

Cette année, le père Noël de l'AFAAP cherche des petites mains pour une distribution de surprises dans les chaumières de nos chers membres.

Cette mission se déroulera la semaine du 14 décembre au 18 décembre 2020. Pour l'acheminement, les présents sont à venir chercher à l'AFAAP de Fri-

bourg ou de Bulle. Chaque assistant du père Noël peut desservir entre 5 et 10 foyers répartis en fonction de la région.

En cas d'intérêt ou pour toute question merci de prendre contact au 026/424.15.14.

L'équipe de Noël vous remercie d'avance et se fera une grande joie de partager ce moment avec vous.

Cosette



## SKYPE RÉSEAUX SOCIAUX & CO

En cette période particulière, les lieux qui habituellement rassemblent les gens se voient fermés et bien qu'une partie d'entre vous soyez tout à fait à l'aise avec tout ce qui touche à l'informatique, aux téléphones, aux réseaux sociaux, etc. certains ont plus de peine.

Nous ne souhaitons pas que ce soit un manque de connaissances qui vous force à être isolés... c'est pourquoi nous vous proposons de l'aide individuelle pour prendre en main vos outils (ordinateurs, smartphones, tablettes) que ce soit pour rester en contact avec l'AFAAP ou plus globalement, avec vos proches. N'hésitez pas à prendre contact avec nous par téléphone ou par mail pour que nous puissions convenir d'un moment et établir des objectifs en fonction de vos besoins et de nos propres ressources. A très bientôt !

Dana



## FÜR SOLIDARISCHE WEIHNACHTEN!



In diesem Jahr sucht das Christkind helfende Hände, um den geschätzten AFAAP-Mitgliedern eine Überraschung nach Hause zu bringen.

Diese Aktion findet in der Woche vom 14. bis 18. Dezember 2020 statt. Die Geschenke, die

verteilt werden sollen, müssen bei der AFAAP in Freiburg oder Bulle abgeholt werden. Jeder Helfer des Christkinds kann je nach Region zwischen 5 und 10 Haushalte aufsuchen.

Falls Sie interessiert sind oder noch Fragen haben, telefonieren Sie uns bitte auf 026/424.15.14.

Das Weihnachts-Team dankt Ihnen im voraus und freut sich auf Ihre Teilnahme!

Cosette

## SKYPE SOZIALE MEDIEN & CO

In dieser speziellen Zeit sind die Orte, wo sich normalerweise Leute treffen, geschlossen. Obwohl ein beachtlicher Teil unter Ihnen mit allem, was Informatik, Telefonie, soziale Medien betrifft, gut zurechtkommt, haben andere Mühe damit.

Wir möchten nicht, dass Sie mangels entsprechender Kenntnisse isoliert werden... deswegen bieten wir individuelle Hilfe bei der Handhabung Ihrer Werkzeuge (Computer, Smartphones, Tablets) an, damit Sie mit der AFAAP oder ganz allgemein mit Ihren Angehörigen in Kontakt bleiben können. – Haben Sie keine Hemmungen, sich mit uns per Telefon oder E-Mail in Verbindung zu setzen, damit wir einen Zeitpunkt vereinbaren und Ziele setzen können, die sowohl Ihren Bedürfnissen als auch unseren Ressourcen gerecht werden. Bis bald!

Dana

## COMMENT GARDER LES PIEDS SUR TERRE EN CES TEMPS DE BOULEVERSEMENTS MAJEURS ?

Chers z'ami(e)s, Nous vivons une période qui nous bouscule et qui nous perturbe grandement. Pour nous, les personnes fragilisées sur le plan psychique, il s'agit d'un contexte global particulièrement anxiogène qui peut grandement nous déstabiliser ou même nous faire partir en vrille. Alors, comment éviter les nuisances négatives ? Comment rester ancrés et bien posés dans notre corps ? Comment rester sain d'esprit en ce temps de folie générale ?

Je propose de prendre conscience de notre état intérieur et de travailler avec celui-ci. Pour être bien et pour garder la forme physique et psychique, il est d'abord nécessaire d'avoir des heures de sommeil régulières. Il faut commencer déjà par là. D'où l'importance de veiller à avoir un régime journalier et régulier. Ensuite, il est très bénéfique d'aller s'aérer régulièrement, aller se promener, s'exposer quotidiennement au soleil, pour une bonne dose de la vitamine D et une bonne humeur.

Par ailleurs, il est conseillé de compléter notre alimentation par la vitamine C, B (levure de bière ou B-Complex), D et le zinc qui augmentent l'immunité. Utiliser l'huile essentielle antivirale et immunostimulante Ravintsara, le Tea Tree ou l'Oregano. Mettre 2-3 gouttes sur la plante des pieds et masser légèrement avec un petit peu de crème pour les mains. Ajouter à la nourriture de l'ail et de l'oignon frais, le curcuma, le gingembre, le piment et le miel qui agissent comme des fortifiants. Des noisettes et des noix pour la nourriture du cerveau. Et le chocolat noir pour la bonne humeur. Pour ceux qui ont des animaux domestiques, trouvez un moment pour les caresser, les nourrir et bien s'occuper d'eux, ce qui nous ramène à la réalité et au moment présent.

Ne pas oublier d'entretenir les liens sociaux et familiaux, avec le voisinage aussi, même à distance, par un simple coup de fil ou un appel en vidéoconférence.

Les rencontres de groupe online sont bienvenues et fortement conseillées par ces temps. Je vous propose

ainsi de vous joindre à un groupe de parole que j'anime : « Crazy silly wise magick » le dernier lundi du mois à 18 h 45. Je laisserais les coordonnées du groupe à la fin d'article, pour celles et ceux qui seront intéressés. Ne pas se laisser emporter en temps de difficultés. Rester stables, ancrés. Pratiquer la méditation, la cohérence cardiaque, la danse et le mouvement corporel ou entretenir sa créativité par la peinture, la sculpture, la poterie ou la cuisine créative qui nourrira notre âme, corps et esprit. Restons dans la simplicité.

Et pensez-y, le soleil se lève chaque jour et il brille malgré les nuages. Essayons de faire le même en gardant le sourire. Chaque crise finira par passer. Et il en sera de même avec celle-ci, j'en suis sûre.

Bien à vous,

Natasa

Contact du groupe de parole « Crazy silly wise magick » pour le lien du zoom : [crazy.silly.wise.magick@gmail.com](mailto:crazy.silly.wise.magick@gmail.com) ou au 0797140225. Prochaines rencontres : lundi 30 novembre, 28 décembre et 25 janvier

## ÜBERWINDUNG, GEDULD UND ZUVERSICHT

Während der für viele schwierigen „Coronazeit“ ist es auch für uns Afaap-Mitglieder eine Herausforderung, die täglichen Einschränkungen durchzustehen. Es braucht Ueberwindung, Geduld und Zuversicht. Zuversicht heisst Hoffnung, dass sich die schwierige Lage im Verlaufe des nächsten Jahres verbessern wird. Dass wir danach wieder unsere gewohnten Tätigkeiten und Hobbys ausüben können. „Halten wir doch noch etwas durch“... Es ist für uns alle sehr empfehlenswert, sich selbst in einer so schwierigen Zeit zu beschäftigen, damit

sich die Gedanken nicht zu stark auf die Einschränkungen fixieren. Gegenwärtig ist alles so so ungewiss, das macht uns oft Sorgen. Spaziergänge, frische Waldluft schnuppern, Telefonieren, Hobbys nachgehen lässt unsere Gedanken positiv beeinflussen.

Die Afaap bleibt der Ort, wo wir uns wohlfühlen, wo wir unsere Zuflucht finden.

Die Einschränkungen sind aber im Moment wichtig. Freuen wir uns auf den Tag, wenn alle Aktivitäten der Afaap wieder im normalen Rahmen stattfinden können.

Nelly



Comme vous pouvez le constater sur ces photos, lors de notre traditionnelle fête de Noël, nous aimons entonner quelques chants de circonstance. Nous vous proposons un nouveau chant bilingue espagnol et anglais que nous ne manquerons pas de rajouter à nos habituels chants en français et en allemand... l'année prochaine !

Wie Sie auf diesen Fotos sehen können, stimmen wir an unserer traditionellen Weihnachtsfeier gern ein paar Weihnachtslieder an. Wir empfehlen Ihnen ein neues, zweisprachiges spanisch-englisches Lied, welches unsere üblichen Lieder auf Französisch und Deutsch ergänzen wird ... nächstes Jahr!



## FELIZ NAVIDAD

de/von José Feliciano

Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Prospero año y felicidad

Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Prospero año y felicidad

I wanna wish you a merry Christmas  
I wanna wish you a merry Christmas  
I wanna wish you a merry Christmas  
From the bottom of my heart

We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
From the bottom of our heart

Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Prospero año y felicidad

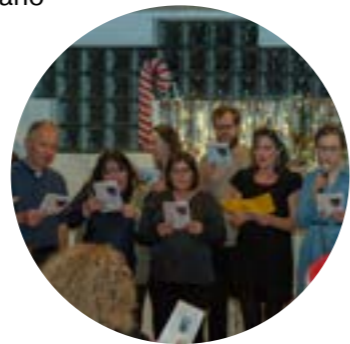
Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Feliz Navidad  
Prospero año y felicidad

We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
From the bottom of our heart

We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry Christmas  
We wanna wish you a merry...



Photo : Stefano Proczano et AFAAP



## NELLYS APFELMUES-KUCHEN

300 g Apfelmues  
250 g Mehl  
200 g Zucker  
150 g Butter weich  
2 Eier  
1 TL Zimt  
1 ½ TL Backpulver  
Puderzucker zum Dekorieren

Apfelmues in grosse Schüssel geben. Mehl dazu sieben und zusammen mit Zucker, weicher Butter (in kl. Stücke geschnitten), 2 Eier, Zimt und Backpulver zum Mues geben. Mit Handmixer alles so lange mixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Ofen 180 Grad vorheizen. Teig in ein quadratisches, tiefes Backblech oder Form füllen und ca. 30 min auf unterster Rille backen. Stürzen und voll auskühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäugen.



## LA RECETTE DE GOMMAGE MAISON DE COSETTE

Ingrédients :

- \* 3 cc d'huile d'olive
- \* 3 cc de miel liquide
- \* 3 cc sucre blanc

Se frotter énergiquement les mains ou autre partie du corps (jambes, bras, ...) avec le mélange puis rincer à l'eau. On peut passer une crème de soin après ou simplement un peu d'huile végétale pour hydrater la peau.

Le gommage se garde facilement dans un récipient (bocal à confiture, pot plastique, ...) à température ambiante. Il est plus facile de le faire directement sous la douche par exemple. Attention si l'on fait un gommage des pieds le faire de préférence assis car avec l'huile on peut glisser. Pour le visage frotter doucement.



## LE GÂTEAU À LA COMPOTE DE POMMES DE NELLY

300 g. Compote de pommes  
250 g. Farine  
200 g. Sucre  
150 g. Beurre (mou)  
2 Oeufs  
1 cc Cannelle  
1 ½ cc Poudre à lever  
Sucre glace pour la décoration

Verser la compote dans un grand plat. Y ajouter la farine passée au tamis, le sucre, le beurre coupé en petits morceaux, 2 œufs, la cannelle et la poudre à lever. Remuer le tout. Ensuite, mixer le tout au mixeur jusqu'à ce qu'une pâte lisse se forme. Préchauffer le four à 180 degrés. Verser la pâte dans une forme carrée (moule ou sur une plaque à gâteau) puis mettre à cuire durant 30 minutes dans la partie basse du four. Laisser complètement refroidir. Décorer avec du sucre glace, puis servir le gâteau.

## COSETTES SELBSTGEMACHTEM KÖRPERPEELING

Zutaten:

- \* 3 TL Olivenöl
- \* 3 TL flüssigen Honig
- \* 3 TL weissen Zucker

Reiben Sie die Hände oder andere Körperteile (Beine, Arme ...) energisch mit der Mischung ein und spülen Sie dann mit Wasser ab. Sie können danach eine Hautpflegecreme oder einfach ein wenig Pflanzenöl auftragen, um der Haut Feuchtigkeit zuzuführen.

Das Peeling kann gut in einem Behälter (Konfitüreglas, Plastikdose ...) bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Es ist einfacher, es zum Beispiel direkt unter der Dusche anzuwenden.

Achtung, wenn Sie ein Fusspeeling machen, tun Sie es im Sitzen, um nicht auf dem Öl auszurutschen. Im Gesicht sanft einmassieren.

**WITZE**



Ich habe ein Joghurt fallen lassen. Er war nicht mehr haltbar.

Am Koppelzaun hängt ein Schild. Darauf steht: „Bitte nicht füttern! gez. der Besitzer.“ Darunter hängt ein zweites Schild, auf dem steht: „Bitte das Schild oben nicht beachten. gez. das Pferd“



**BLAGUES**



Deux escargots décident d'escalader la tour Eiffel. Arrivés tout en haut, l'un des deux dit à l'autre :  
- Eh ben, dis donc, on peut dire qu'on en aura bavé !

Deux poules se rencontrent. L'une dit à l'autre :  
- Dis donc, tu n'as pas l'air en forme ! Que t'arrive-t-il ?  
- Je ne sais pas... Je pense que je couve quelque chose...



Eine Maus sitzt im Kino und will einen Film schauen. Kurz vor Beginn des Films kommt ein Elefant rein und setzt sich vor die Maus. Nach ein paar Minuten tippelt die Maus um den Elefanten und setzt sich direkt vor ihn. Dann dreht sie sich rum und meint: „Gell, man sieht nix mehr, wenn der andere genau vor einem sitzt!“



Une dame ver de terre rencontre une amie ver de terre. Malheureusement, celle-ci est en larmes.  
- Mais que t'arrive-t-il ? lui demande la première.  
- C'est mon mari...  
- Que lui arrive-t-il à ton mari ? Il est malade ?  
- Non, c'est pire... Il est parti à la pêche...

**« PLAYLIST » DE NICOLAS ET LUC**  
**« PLAYLIST » VON NICOLAS UND LUC**

- Scorpions : **Wind of change**
- Al Bano & Romina Power : **Ci Sara**
- Daniel Balavoine : **Mon fils ma bataille**
- Renaud : **Deuxième génération**
- Demis Roussos : **On écrit sur les murs**

**PHILIPPS RÄTSEL / LA DEVINETTE DE PHILIPP**

- \* In Klammer steht die Anzahl Buchstaben, da die Felder für beide Sprachen sind. Das Rätsel sollte aber nur in einer Sprache gelöst werden, da sonst die Lösung nicht mehr stimmt. Für die Lösung gelten für **Deutsch die grünen Zahlen**. Umlaute sind als Ä/Ö/Ü zu schreiben. Die Lösung findet ihr auf der Seite 8.
- \* Le nombre de lettres est entre parenthèses, car les grilles sont pour les deux langues. La devinette ne doit être résolue que dans une seule langue, sinon la solution n'est plus correcte. Pour la solution, **les chiffres roses s'appliquent au français**. Les accents ne sont pas écrits. Vous trouvez la solution sur la page 8.

1. Ein typisches Weihnachtsgebäck (9) Une pâtisserie typique de Noël (7)					13														
2. Ein Fluss im Kanton Freiburg (7) Une rivière dans le canton de Fribourg (8)																			
3. Ein Tier, das auf Bäume klettert (12) Un animal qui grimpe aux arbres (8)																			
4. Eine Farbe (6) Une couleur (9)																			
5. Eine hiesige Wildfrucht (11) Un fruit sauvage local (8)																			
6. Eine Sprache in Nordeuropa (8) Une langue en Europe du Nord (7)																			
7. Ein Fabelwesen (4) Une créature mythique (4)																			
8. Ein Insekt (5) Un insecte (7)																			
9. Ein kleines Musikinstrument (11) Un petit instrument de musique (9)																			
10. Eine Stadt in Westafrika (8) Une ville d'Afrique de l'Ouest (10)																			

**LÖSUNG:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

**SOLUTION :**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Blaukraut bleibt Blaukraut  
und Brautkleid bleibt  
Brautkleid.



**ZUNGENBRECHER**

Jetzt sind Sie dran! Gebrabbel, Lachanfänge, Versprecher ... Versuchen Sie, diese Wortfolgen so schnell und so lange wie möglich zu wiederholen:

- \* Zehn zahme Ziegen zogen zehn Zentner Zucker zum Zoo.
- \* Hans hackt Holz hinterm Haus.
- \* Hundert hurtige Hunde hetzen hinter hundert hurtigen Hasen.
- \* Der Zahnarzt zieht Zähne mit Zahnarztzange im Zahnarztzimmer.
- \* Die Katzen kratzen im Katzenkasten, im Katzenkasten kratzen Katzen.

**VIRELANGUES**

À vous de jouer ! Bafouillages, fous rires, langues qui fourchent... Essayez de répéter le plus rapidement et le plus longtemps possible ces suites de mots :

- \* Les chaussettes de l'Archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?
- \* Combien sont ces six saucissons-ci ? Ces six saucissons-ci sont six sous.
- \* J'exige d'exquises excuses !
- \* Le fisc fixe exprès une taxe par excès.
- \* Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à t'entêter.





# HUMOUR, JEUX... / HUMOR, SPIELE...

## DEVINETTES

Comment appelle-t-on un hippopotame qui fait du camping ?



Réponse : Un hippocampe... (Un hippo campe)

Pourquoi dit-on que les poissons sont très susceptibles ?



Réponse : Parce qu'en présence d'un pêcheur, ils prennent très souvent la mouche

## RÄTSEL

Warum bezahlt der Weihnachtsmann seine Rechnungen nicht?



Antworten: Alle seine Konten sind eingefroren.

Was ist das Liebessessen eines Schneemannes?



Antworten: Eisbergsalat.

## ANTWORTEN UND LÖSUNG DES RÄTSELS RÉPONSES ET SOLUTION DE LA DEVINETTE

Lösung: ZEIT SCHENKEN  
Solution : OFFRIIR DU TEMPS  
7. ELFE / ELFE  
8. WANZE / PUNAISE  
9. MAULTROMMEL / GUMBARDE  
10. TIMBUKTU / TOMBOUCTOU

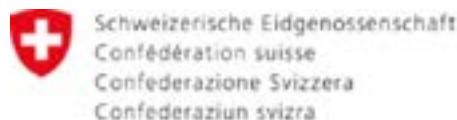
Antworten / Réponses:  
1. LEBKUCHEN / BISCOMME  
2. GALTERA / GOTTERON  
3. EICHHÖRNCHEN / ECUREUIL  
4. TÜRKIS / TURQUOISE  
5. HEIDELBEERE / MYRTILLE  
6. FINNISCH / FINNOIS



**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 :



Membre de la :

