



CLIN D'ŒIL

Edition spéciale : 24 mars 2021
Sonderausgabe: 24. März 2021

La situation sanitaire actuelle met notre patience à rude épreuve et nous devons faire preuve de créativité pour agrémenter le quotidien de petits plaisirs, de gaieté... Pour cela, rien de mieux que de se retrouver, de passer un moment en jolie compagnie, de partager une activité, d'imaginer quelques nouveaux projets...

Dès le mois d'avril, plus de réservation ! La participation à l'accueil et aux activités de groupe est libre. Et comme les participants à l'atelier jardin ont préparé la terrasse : venez en profiter !

Pour le plaisir des yeux : voici le nouveau diorama qui égaye la cheminée du salon !



Micheline Grivel Sorand

Die derzeitige gesundheitliche Situation stellt unsere Geduld auf eine harte Probe, und wir müssen uns etwas einfallen lassen, um ein wenig Fröhlichkeit in den Alltag zu zaubern. Gibt es dafür etwas Besseres, als einander zu treffen, eine Weile in netter Gesellschaft zu verbringen, bei einer Gruppenaktivität mitzumachen, sich neue Projekte auszumalen?

Vom April an braucht es keine Anmeldung mehr! Die Teilnahme am Empfang und an den Gruppenaktivitäten ist frei. Und geniessen Sie die Terrasse, welche die Gartengruppe hübsch hergerichtet hat!

Eine Augenweide: das neue Diorama ist da und verschönert das Cheminée im Salon!

MANIFESTE

POUR LA DIGNITÉ DANS LE CANTON DE FRIBOURG

La crise du Coronavirus est également une crise sociale qui nous impacte toutes et tous de manière différente. Nous vous invitons à prendre connaissance du « Manifeste pour la dignité dans le canton de Fribourg », auquel adhère l'AFAAP. Sur le site « Dignité-Fribourg », vous trouverez de plus amples informations et une pétition, que nous vous invitons à signer. Vous trouverez les liens vers le PDF du manifeste ainsi que du site web mentionné dans la rubrique « Actuel » de notre site www.afaap.ch

VISIOCONFÉRENCE AVEC ALAIN BERSET

La crise sanitaire due au Coronavirus à chamboulé nos vies depuis maintenant plus d'une année. Et parce qu'il est essentiel de ne pas baisser les bras malgré la lassitude, nous aurons le plaisir d'accueillir monsieur Alain Berset lors d'une visioconférence sur Skype le **jeudi 1^{er} avril à 10 h**. C'est avec hâte que nous attendons ce moment privilégié qui sera partagé entre les membres de notre association et le conseiller fédéral fribourgeois et nous espérons vous voir nombreux pour l'occasion.



MANIFEST

FÜR DIE WÜRDE IM KANTON FREIBURG

Die Coronakrise ist auch eine soziale Krise, welche uns alle auf unterschiedliche Weise trifft. Wir laden euch ein, das „Manifest für die Würde im Kanton Freiburg“ zur Kenntnis zu nehmen, dem die AFAAP zustimmt. Auf der Webseite „Dignité-Fribourg“ findet ihr genauere Informationen und die eine Petition, die zu unterschreiben wir euch einladen. Die Links zum PDF des Manifests sowie zur erwähnten Website findet ihr unter der Rubrik «Aktuell» auf unserer Website www.afaap.ch/de/

VIDEOKONFERENZ MIT ALAIN BERSET

Jetzt ist es über ein Jahr her, seit die Coronakrise unser Leben auf den Kopf gestellt hat. Und weil es wichtig ist, trotz Überdruß nicht aufzugeben, werden wir das Vergnügen haben, Herrn Alain Berset an einer Videokonferenz über Skype am **Donnerstag, 1. April um 10 Uhr** zu begrüßen. Wir können diesen besonderen Moment zwischen den Mitgliedern unseres Vereins und dem Freiburger Bundesrat kaum erwarten und hoffen auf euer zahlreiches Erscheinen zu diesem Ereignis.

DU CÔTÉ DE BULLE...

L'ATELIER D'ÉCRITURE ET... LES ŒUVRES D'ART

Pour l'atelier d'écriture de mars, les participants ont été invités à composer un texte à partir d'une œuvre d'art de célèbres artistes peintres. Vous retrouvez ci-dessous un texte inspiré du fameux tableau de Renoir « Le moulin de la Galette ».

Nous profitons de ces quelques lignes pour vous annoncer que dès avril et ce pour trois mois, c'est Ombretta qui reprendra l'animation de l'« atelier d'écriture ». Nous la remercions pour son engagement et lui souhaitons beaucoup de plaisir dans cette nouvelle expérience.

Sarah

Les lampions

Cela me manque beaucoup, c'est si loin tout ça... Tourbillons dans l'air léger du soir... Musique sonnante, entraînant les pas dans un élan de joie et de partage.

Robes volantes au rythme des bras collés aux tailles souples des dames souriantes.

Enfants heureux que, pour un moment, on ne pense plus à eux, libres de regarder cette explosion d'allégresse leur donnant du baume au cœur.

Voir tous ces bancs publics partagés, deviner la musique de la fête me met le cœur en joie !

Vive les flonflons de la place de la fête.

Hélène



JEU D'ÉCRITURE

Pour les personnes qui ont envie de se creuser un peu la tête, nous vous proposons le jeu de l'Abécédaire qui nous a fait pas mal transpirer : le but est d'écrire un texte en utilisant pour chaque mot les lettres de l'alphabet à la suite... Exemple :

Ah bon ! Ce début est fort goûté ! ...

ATELIER CRÉATIF : PEINTURE SUR TISSU

Pour ce mois de mai, je vous propose de tester la peinture sur tissu. J'ai déniché quelques jolis sachets en tissu qui ne demandent qu'à être ornés par de charmants motifs. A votre disposition, des chablon de toutes les formes et pour les plus audacieux il est bien sûr possible de dessiner un modèle tiré de votre imagination !

Si vous êtes tentés, rejoignez-moi dans notre local de bulle le **vendredi 23 avril à 14 h.**

Marie-Madeleine

RÜCKBLICK "GENESUNGSWEG"

Am Montag, den 15. März, fand ein letztes Mal die Gruppe Genesungsweg mit Lisa statt. Seit November 2020 wurden verschiedenen Themen um den «Genesungsweg» besprochen, wie zum Beispiel Recovery & Empowerment, Hoffnung und Sinn, oder der Humor. Die Offenheit, das gegenseitige Verständnis und Unterstützung wurden in den Gespräche sehr geschätzt. Der Austausch über die Ressourcen, Möglichkeiten und die verschiedenen Erfahrungen, war für die Teilnehmer bereichernd. Die AFAAP bedankt sich bei Lisa für ihre offene und lebensfrohe Art, ihre Zuverlässigkeit und Engagement für die Gruppe. Wir wünschen ihr das Beste und viel Erfolg auf ihrem Weg. Bis bald,

die Teilnehmer und Maxime

FORMATIONS CORAASP

Notre association faïtière, la Coraasp, propose plusieurs formations qui tiennent compte des intérêts des personnes concernées par la maladie psychique et des proches. Voici la liste des formations pour le 1^{er} semestre 2021 :

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEUR·E AMI·E?

- * Cultiver la bienveillance dans la relation à moi-même
 - * Révéler mes forces et me connecter à mes ressources
- Lundi 26 avril, 3 et 10 mai 2021, de 13 h 30 à 16 h 30 à Yverdon

DÉVELOPPER UNE BONNE ESTIME DE SOI

- * Analyse des facteurs qui influencent l'estime de soi
- * Présentation de techniques pour la renforcer

- * Partages et échanges
- Mardi 27 avril et 4 mai 2021, de 10 h à 12 h et de 14 h à 16 h à Delémont

LA PLEINE CONSCIENCE

- * Découvrir et s'entraîner à la pleine conscience
- * Comprendre ses origines et ses bienfaits

Mardi 18, 25 mai et 1er juin 2021 de 14 h à 16 h 30 à Sion

ÊTRE ET RESTER ALIGNÉ·E, CENTRÉ·E

- * Expérimenter les bienfaits du centrage et de la connexion à soi
- * Assimiler des techniques

concrètes permettant de retrouver ou maintenir cet état au quotidien

Mercredi 2, 9 et 16 juin 2021, de 13h30 à 16 h 30 à Carouge

LES HABITUDES BIENVEILLANTES POUR PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

- * Découvrir la puissance des habitudes bienveillantes
- * Apprendre à les installer dans son quotidien

Vendredi 4, 11 et 18 juin 2021, de 13h30 à 16 h 30 à Neuchâtel

Pour plus d'enseignements : <https://www.coraasp.ch/cours-interventions/>
Prix des cours entre F. 75.- et F. 100.- L'AFAAP dispose d'un fond pour soutenir la formation de ses membres. Si vous souhaitez en bénéficier, un formulaire (qui comprend la motivation, le cours souhaité, le coût du cours, les frais de transport ainsi que la participation financière) est à compléter. Adressez-vous à un membre de l'équipe.

ZIGZAG CAFÉ ÉDITION SPÉCIALE

Pour ce mois d'avril, je vous propose un Zigzag café centré sur la thématique de notre association.

En effet, comme annoncé en janvier, nous arrivons au terme des trois premiers mois avec le nouvel agenda et il est temps pour moi de prendre connaissance de votre avis sur cette planification, d'entendre les critiques et améliorations que vous auriez à me soumettre.

Dans un second temps, nous aborderons de manière plus globale le développement de notre antenne dans le sud du canton : quels sont les besoins actuels ? Qu'est-ce que cela implique au niveau de prestations fournies ? Qu'est-ce que cela signifie sur le terrain ? Etc.

Je compte sur votre présence le **vendredi 9 avril à 14 h.**

Sarah

BULLE ET ALENTOURS À PIED : L'ÉPÉE COURONNÉE

Nous étions cinq le mercredi 24 février à nous réjouir de cette balade dans les rues de Bulle, pour y découvrir ses coins secrets et ses ruelles moins connues. Sarah, toujours aussi bien organisée, nous a distribué un plan de la ville, une petite brochure, un questionnaire sous forme de quiz et bien sûr un crayon pour chacun de nous. C'était du sérieux ! Il faudra bien ouvrir ses yeux et observer l'environnement, regarder par terre, sur les murs et le pourtour de la fontaine, inspecter les poutres des Halles, observer les bas-reliefs au-dessous de la chapelle, trouver l'auteur des mosaïques à la maison de ville, évaluer l'âge du tilleul ou la hauteur de l'ancien pont-levis amenant au château, etc. afin d'y découvrir des inscriptions, d'en deviner la date de création ou encore l'usage.

Au bout d'environ une heure de balade, nous avions presque tout trouvé, y compris sur la porte d'entrée de l'AFAAP ! Au fil



des réponses à cet exercice amusant et instructif à la fois, un mot mystère s'est révélé et nous étions invités à l'adresser par SMS au Musée. Ce que nous avons fait et avons reçu en retour un document enrichi d'anecdotes et d'informations sur les lieux visités ! Il est disponible à l'AFAAP.

Nous ne vous en dirons pas plus, en espérant vous avoir donné envie de faire ou de refaire ce parcours en famille ou avec des amis. Tous les documents sont disponibles sur le site du Musée de Bulle, à la rubrique Rallye. Juste un mot sur le titre de cet article : c'est la réponse à la seule question à laquelle nous n'avons pas su répondre... il s'agit de l'ancien nom du restaurant « Le Cheval Blanc » ! Vous trouverez la réponse sur l'enseigne, sous les sabots du cheval. Bonne découverte si vous passez par-là !

Les « randonneuses et randonneurs » de l'AFAAP de Bulle

QUIZZ FILMS DE MAUD

1. Dans « Bienvenue chez les Ch'tis » avec Danny Boon et Kad Merad, le fromage typique de la région c'est :

- A) Le camembert
- B) Le Bleu
- C) Le Maroilles

2. Dans « Intouchables », le personnage d'Omar Sy, « Driss », banlieusard, s'occupe de du personnage de François Cluzet, « Philippe », tétraplégique fortuné. Une des répliques cultes de Driss pendant les soins c'est :

- A) Chuis aux taquets
- B) Chuis en formation
- C) Chuis speed !

3. Dans « 3 hommes et un couffin », 3 hommes célibataires endurcis se voient confier un nourrisson.

Qu'est-ce qui se retrouve caché dans le couffin ?

- A) Une grosse somme d'argent
- B) Des bijoux
- C) De la drogue

4. Dans « Le grand blond avec une chaussure noire », Pierre Richard plonge dans :

- A) Le décolleté de Mireille Darc



B) Les yeux de Mireille Darc
C) La chute de reins de Mireille Darc

5. Dans « Les Bronzés », au Club Med' en Côte d'Ivoire, au début du film, Michel Blanc se voit dérober son maillot de bain. Pour se couvrir en sortant de la mer, il utilise :

- A) un gros coquillage
- B) Un poulpe
- C) Des algues

6. Dans « Le fabuleux destin d'Amélie Poulain », le père d'Amélie « cultive » :

- A) des pensées (fleurs)
- B) des nains de jardins
- C) des pommiers.

Réponses au Quiz films : 1C - 2B - 3C - 4C - 5B - 6B

MANGER POUR EXISTER, VIVRE ET RESTER ANCRÉ

Alimentation & santé est un groupe de parole autour de la nutrition. Nous parlerons de la détoxification saisonnière, de la santé de notre microbiote intestinal qui interagit directement avec nos neurones, mais aussi de nos goûts, du plaisir ou du dégoût que le fait de manger nous procure. Nous évoquerons la compensation ou la dépendance à travers l'aliment-médicament-drogue. Nous songerons à la composition d'une assiette saine, puis débattrons sur ce qui est bon de consommer pour chacun-e d'entre nous pour rester en bonne santé psychologique et corporelle.



Au plaisir de vous trouver autour ce thème aussi varié que controversé, les **jeudis 29 avril, 27 mai et 17 juin de 14 h à 16 h.**

Natasa
« Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie de l'habiter »

Proverbe chinois

RÉCUP'ART AVEC JOSLINE

De retour parmi vous et heureuse de vous proposer un nouvel atelier printanier. Aussi, je vous invite à vous laisser tenter par une immersion dans le monde de la récupération de bouteilles en PET.

Nous les transformerons en FLEURS uniques et fantastiques. Journée fleurie garantie !

Rendez-vous le **jeudi 22 avril de 14 h à 16 h.**

Josline



DISCUSSION SUR LA GRANDE SORTIE D'ÉTÉ PAR SKYPE

Du 1^{er} au 16 avril, nous afficherons à la cuisine une feuille sur laquelle vous pourrez faire part de vos idées pour la grande sortie d'été qui aura lieu le jeudi 8 juillet 2021. Rendez-vous ensuite le **lundi 19 avril à 14 h**, pour échanger sur les propositions et en sélectionner trois seront ensuite soumises à votation durant le mois de mai.

Micheline



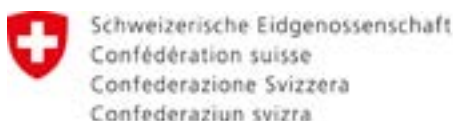
Photo de la grande sortie d'été 2020 par Stefano Proczano



**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 :

