CLIN D'ŒIL

Edition spéciale : 21 avril 2021
Sonderausgabe: 21. April 2021

Malgré le froid polaire du mois d'avril, un petit air de printemps habite notre association... C'est avec optimisme que nous planifions les évènements associatifs comme la fête de l'été ou la grande sortie (et croisons les doigts pour qu'elles aient bien lieu !) Tandis que les horticultrices et horticulteurs amateurs s'affairent à planter herbes aromatiques et fleurs multicolores, les membres profitent du salon de jardin. L'éveil de la nature nous inspire des activités vivifiantes et ludiques : danse et pétanque sont au menu de notre agenda du mois de mai.
Au plaisir de célébrer la nouvelle saison avec vous !

Trotz der arktischen Kälte im April weht ein Frühlingslüftchen durch unseren Verein ... Voller Optimismus planen wir Vereinsaktivitäten wie das Sommerfest oder den grossen Ausflug. (Und drücken die Daumen, dass sie stattfinden können!) Während die Hobbygärtner emsig würzige Kräuter und bunte Blumen pflanzen, geniessen die Mitglieder den Garten. Das Erwachen der Natur regt uns zu Tatendrang und Spiel an: Tanz und Pétanque stehen auf der Mai-Agenda.
Wir freuen uns darauf, die frische Jahreszeit mit Ihnen zu feiern!

Micheline Grivel Sorand

FÊTE DE L'ÉTÉ !

Si le déconfinement se déroule sans problème, notre fête de l'été aura lieu le dimanche 20 juin dès 12 h à la buvette de foot de Courtion. Comme à l'accoutumée, qu'il fasse beau ou mauvais temps, de délicieux rôtis mijoteront sur la broche. Cependant, par mesure de précaution, il n'y aura pas de contribution de la part des participants, nous pourvoirons salades et desserts.
Vous trouverez dans cet envoi un bulletin d'inscription que vous voudrez bien nous retourner jusqu'au 10 juin. N'oubliez pas de détacher le plan d'accès pour trouver le lieu plus facilement !
Comme chaque année, vous pouvez inviter vos partenaires, enfants, ami(e)s, proches... Attention, si le nombre de convives doit être limité, les personnes s'étant inscrites en premier auront la priorité.
En espérant vivement vous retrouver à notre fête de l'été !

Micheline

SOMMERFEST

Falls die Lockerung der Massnahmen problemlos verläuft, findet unser Sommerfest am Sonntag, den 20. Juni, ab 12 Uhr in der Fußballhütte in Courtion statt. Wie üblich, ob bei gutem oder schlechtem Wetter, werden wir leckere Spiessbraten geniessen. Vorsichtshalber bitten wir die Teilnehmer dieses Jahr nicht um einen kulinarischen Beitrag. Wir werden uns um die Salate und Desserts kümmern.
Im Anhang finden Sie ein Anmeldeformular, das Sie bitte bis zum 10. Juni zurückschicken. Vergessen Sie nicht, die Wegbeschreibung vom Anmeldetalon abzutrennen, um den Ort leichter zu finden!
Wie jedes Jahr können Sie Ihre Angehörige (Partner, Kinder, Freunde und Verwandte) einladen... Achtung, wenn die Anzahl der Gäste begrenzt werden sollte, haben die Personen, die sich als erste angemeldet haben, Vorrang.
Wir hoffen sehr, Sie bei unserem Sommerfest anzutreffen.

Micheline

Cette année, outre le moment des joutes, nous vous invitons à entrer dans la danse ! Nous vous proposons d'apprendre durant les mois de mai et juin une petite chorégraphie entrainante (que vous avez peut-être déjà vu sur les réseaux sociaux) appelée Jerusalema. Afin que chacun puisse y participer, plusieurs dates sont agendées, en présentiel et par vidéoconférence.

Dieses Jahr laden wir Sie, nebst dem Turnier, zum Tanzen ein! Wir bieten Ihnen im Mai und Juni an, eine kleine Choreographie namens Jerusalema einzuüben. (Vielleicht haben Sie sie schon in den sozialen Netzwerken gesehen.) Damit alle teilnehmen können, stehen mehrere Zeiten zur Verfügung, wahlweise für persönliche Anwesenheit oder Videokonferenz.

PROPOSITIONS POUR LA GRANDE SORTIE D'ETE : JEUDI 8 JUILLET 2021

Les programmes sont provisoires. Veuillez voter jusqu'au vendredi 20 mai 2021 en donnant votre nom à un membre de l'équipe professionnelle.

Musée des transports et visite de Lucerne
Ouvert en 1959, le Musée des transports est le musée le plus fréquenté de Suisse et propose de nombreux parcs à thème, expositions et simulateurs. Sur plus de 20 000 m², la collection présente plus de 3000 objets, témoins de l'évolution des transports routiers, ferroviaires, fluviaux, aériens et spatiaux, faisant du Musée Suisse des Transports le musée dédié à la mobilité le plus complet d'Europe.

Papiliorama, visite de Soleure et croisière
Une intense activité règne nuit et jour dans la forêt tropicale. On peut apercevoir d'innombrables espèces animales dans cet espace où poussent également une multitude de plantes différentes. Dans les jardins exotiques Papiliorama et Nocturama à Chiètres, les visiteurs peuvent découvrir ces mondes fascinants sans avoir à traverser la moitié du monde en avion.

Zoo de Bâle et croisière
Ouvert en 1874, le jardin zoologique de Bâle surnommé affectueusement «Zolli» héberge un grand nombre d'animaux locaux et exotiques. Avec son parc au paysage fascinant et ses charmants enclos, le zoo de Bâle vaut toujours le détour.

VORSCHLÄGE FÜR DEN GROSSEN SOMMER-AUSFLUG: DONNERSTAG, 8. JULI 2021

Die Programme sind provisorisch. Bitte stimmen Sie ab bis Freitag, 20. Mai 2021, indem Sie einem Mitglied des professionellen Teams Ihren Namen und Ihre Stimme geben.

Verkehrshaus der Schweiz und Besichtigung von Luzern
Das 1959 eröffnete Verkehrshaus ist das populärste Museum der Schweiz und beinhaltet zahlreiche Ausstellungen, Themenparks und Simulationen. Die mehr als 3000 Objekte umfassende Sammlung wird auf über 20'000 Quadratmetern Ausstellungsfläche präsentiert. Mit seinen Ausstellungsbereichen Strasse, Schiene, Wasser, Luft und Weltall gehört das Verkehrshaus zu den umfassendsten Museen für Mobilität in Europa.

Papiliorama, Besichtigung von Solothurn und Schifffahrt
Tag und Nacht herrscht im Regenwald reges Treiben. Unzählige Tierarten beleben den Dschungel, in dem ebenso viele unterschiedliche Pflanzenarten wachsen. In den exotischen Gärten des Papiliorama und Nocturama in Kerzers können die Besucher diese faszinierenden Welten, ohne langen Flug um die halbe Welt, entdecken.

Zoo Basel und Schifffahrt
Der 1874 eröffnete Zoologische Garten wird in Basel liebevoll «Zolli» genannt und beherbergt eine grosse Anzahl heimischer und exotischer Tiere. Mit seiner faszinierenden Parklandschaft und den liebevoll gestalteten Gehegen ist der Zoo Basel immer einen Besuch wert.

PSYCHOTHERAPIE

Ab Juli 2022 wird der Zugang zur Psychotherapie einfacher. Der Bundesrat hat entschieden, dass psychologische Psychotherapeuten künftig ihre Leistungen selbstständig, im Rahmen der obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP), erbringen können. Damit die Behandlungen mit einem Psychologen von der Versicherung übernommen werden, muss bis jetzt dieser unter dem „Abordnungsmodell" arbeiten, d.h. unter der Aufsicht eines Psychiaters. Das neue „Anordnungsmodell" ermöglicht den Psychologen, welche in der Psychotherapie ausgebildet sind, ihre Leistungen selbstständig erbringen zu können. Wenn die Person eine ärztliche Anordnung eines Hausarztes oder Psychiaters einholt, hat sie Anspruch auf 15 Sitzungen. Sobald diese absolviert sind, muss dann eine neue Anordnung eingeholt werden.

Maxime

SORTIE RAQUETTE

Par une journée printanière ensoleillée, nous nous dirigeons vers Torryboden, en direction du Lac Noir. Les conditions sont idéales pour une sortie de raquettes. Nous sommes neuf participants avec les accompagnants. Serge nous a concocté un parcours « tous niveaux ». En direction du lieudit, nous rencontrons sur la route un chevreuil qui se balade en toute quiétude. Cette découverte nous a émerveillés.
Les raquettes fixées, nous arpentons les cimes enneigées. Après une heure et demie de marche, nous faisons la pause de midi vers un chalet. Nous apercevons le sommet de la Berra.
Puis, le groupe se scinde en deux. Une partie se décide de rentrer à Fribourg, pendant que les autres participants jouent les prolongations. Finalement nous nous retrouvons tous à l'AFAAP. Des souvenirs magnifiques emplissent notre cœur et nos yeux.

Suzanne

SCHNEESCHUH-TOUR

An einem sonnigen Frühlingstag machen wir uns auf den Weg in Richtung Schwarzsee zum Torryboden. Die Schneeverhältnisse sind ideal für eine Schneeschuh-wanderung. Wir sind neun Teilnehmer mit den Begleitpersonen. Serge hat einen Rundgang «für jedes Niveau» ausgeheckt.
Unterwegs begegnen wir einem Reh, das ohne Scheu umherspaziert. Wir sind verblüfft.
Mit den Schneeschuhen an den Füssen wandern wir den verschneiten Gipfeln entlang. Nach eineinhalb Stunden Marsch machen wir Mittagspause bei einem Chalet, von wo wir den Gipfel der Berra sehen.
Dann zweiteilt sich die Gruppe; ein Teil beschliesst, nach Freiburg zurückzukehren, während die anderen Teilnehmer auf Verlängerung setzen.
Schliesslich treffen wir uns wieder bei der AFAAP. Wunderbare Erinnerungen erfüllen unsere Herzen und Augen.

Suzanne

PSYCHOTHÉRAPIE

A partir de juillet 2022, l'accès à la psychothérapie sera facilité. En effet, le Conseil fédéral a décidé que les psychologues-psychothérapeutes pourront facturer à titre indépendant leurs prestations à charge de l'assurance obligatoire des soins. Actuellement, pour que les séances chez un psychologue soit prises en charge, le psychologue doit travailler en délégation, c'est-à-dire sous la responsabilité d'un psychiatre. Le nouveau modèle permettra aux psychologues formés en psychothérapie de fournir leurs prestations de façons indépendantes. Si la personne possède une prescription médicale d'un médecin de famille ou d'un psychiatre, elle aura droit à 15 séances. Lorsque celles-ci seront réalisées, une nouvelle ordonnance devra être obtenue.

Maxime

DU CÔTÉ DE BULLE...

ATELIER D'ÉCRITURE

Un acrostiche est un poème dont les initiales des vers, lues verticalement, composent un mot (nom de l'auteur, du dédicataire, terme clef).
Voici un exemple d'acrostiche basé sur le joli prénom de MARGUERITE :

Malgré les difficultés
Adverses dans cet exercice
Rendre agréable
Gai et heureux
Un usage des lettres
Enoncées par l'acrostiche
Ravi l'assemblée
Ici présente
Toujours aimante
Et accueillante

Pour vous tenir en exercice, voici quelques anagrammes qui ont été résolus lors de notre séance du 14 avril :

MAISON
REGARD
CERTAIN
PREMIER
REALITE

A vous de les résoudre ! A bientôt.

Ombretta

Prochain atelier d'écriture : mercredi 12 mai

LES CINQ ALAIN BERSET

Les membres qui se sont connectés à Skype le 1er avril à 10 h n'auront pas eu la chance de rencontrer Alain Berset, mais cinq de ses sosies ! Derrière de superbes masques à l'effigie du conseiller fédéral, Micheline, Josianne, Yves-Laurent, Maxime et moi-même avons pris beaucoup de plaisir à concocter ce petit poisson d'avril. On ne manque pas une occasion de rire à l'AFAAP ! Bravo à celles et ceux qui ont deviné qu'il y'avait anguille sous roche et merci aux participants de ce petit moment Skype avec qui nous avons passé un très bon moment de rigolade.

Dana

DIE FÜNF ALAIN BERSET

Jene Mitglieder, welche sich am 1. April um 10 Uhr per Skype zugeschaltet hatten, trafen nicht auf Alain Berset, aber auf fünf Doppelgänger! Hinter den fantastischen Masken mit dem Konterfei des Bundesrats amüsierten sich Micheline, Josianne, Yves-Laurent, Maxime und ich köstlich über diesen Aprilscherz. Man lässt bei der AFAAP keine Gelegenheit aus zu lachen! Bravo jenen, die errieten, dass etwas im Busch war, und danke allen Teilnehmern, die mit uns per Skype ein bisschen Spass hatten.

Dana

AUFRUF FÜR DEN CLIN D'OEIL

Die Zeitschrift der AFAAP, der Clin d'oeil, informiert die Mitglieder und das Fachnetzwerk über das Vereinsleben. In Wort und Bild berichtet es unterhaltsam von den Top-Events, rückt Animatoren und Teilnehmer der Gruppenaktivitäten ins rechte Licht, und man kann auch eigene Beiträge verfassen. Momentan erscheint jeden Monat eine Ausgabe, zu normalen Zeiten alle zwei Monate. Nach der letzten Ausgabe gab es eine Rückmeldung, dass leider wenig deutschsprachige Artikel erschienen sind. Darum laden wir euch ein, Artikel für den Clin d'oeil zu schreiben. Eure Vorschläge und Ideen sind herzlich Willkommen und, falls ihr Unterstützung braucht oder unsicher seid, könnt ihr euch gerne an das Fachteam wenden. Wir helfen euch gerne dabei. Dank eurer Unterstützung und euren Beiträgen wird der Clin d'oeil unterhaltsam und spannend!

Wir freuen uns von euch zu lesen,

das Fachteam.

WOHLFÜHLGRUPPE IM GARTEN!

Am 24. März fand die Wühlfühlgruppe im Garten der AFAAP statt. Wir fanden die Wohlfühlgruppe toll, dass wir sie draussen bei schönem Wetter und Sonnenschein machen durften. Somit konnten wir ein wenig von diesem Skypealltag und der Coronapandemie ,,flüchten". Wir haben das Vitamin D gespürt und konnten nach den ganzen Shibashi-Übungen entspannen und uns auf die Musik, die Geräusche, den Duft des Grases und der Luft konzentrieren.
Es tat uns allen gut einen Moment zusammen, live eine tolle Zeit miteinander, zu verbringen. Die Wohlfühlgruppe draussen ist empfehlenswert.

Livia

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 :
LOTERIE ROMANDE
ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Membre de la :
Coraasp
Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique