



# CLIN D'ŒIL

**Edition spéciale : 26 mai 2021**  
**Sonderausgabe: 26. Mai 2021**

Les dernières mesures édictées par le Conseil Fédéral ne nous permettent malheureusement pas de maintenir notre fête de l'été. Mais, ce n'est que partie remise ! Nous vous donnons rendez-vous à la fin de l'été, le dimanche 29 août pour une journée ludique et conviviale. Cela nous permettra de nous perfectionner : des dates supplémentaires vous sont proposées tout au long de l'été pour apprendre la chorégraphie de Jerusalema, une danse à la portée de toutes et tous ! Pour les personnes déjà inscrites : nous gardons vos inscriptions : merci d'annuler si cette nouvelle date ne vous convient pas.

En revanche, nous pouvons à nouveau organiser des manifestations tout public au mois de juin, les Dialogues en français et en allemand, et espérons que la grande sortie d'été aura bien lieu le jeudi 8 juillet 2021. Croisons les doigts !



Wegen der jüngst vom Bundesrat verordneten Pandemiemaßnahmen können wir bedauerlicherweise unser Sommerfest nicht durchführen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Wir werden miteinander gegen Ende des Sommers, am Sonntag, 29. August, einen geselligen Tag mit Spiel und Spass verbringen. So können wir unsere Tanzkünste perfektionieren: den ganzen Sommer über gibt es zusätzliche Termine, um die Choreographie von Jerusalema zu erlernen, einem Tanz, der für alle geeignet ist. Für diejenigen, die sich bereits angemeldet haben: Ihre Anmeldung bleibt bestehen; bitte sagen Sie ab, falls Ihnen der neue Termin nicht passt. Hingegen können wir im Juni wieder öffentliche Veranstaltungen organisieren, die Dialoge auf französisch und deutsch, und wir hoffen, dass der grosse Sommerausflug am Donnerstag, 8. Juli 2021 stattfinden kann. Drücken wir die Daumen!

Viel Spass beim Lesen,

Bonne lecture,

*Micheline Grivel Sorand*

## GRANDE SORTIE D'ÉTÉ

Les votes sont terminés et la proposition retenue pour notre grande sortie d'été est celle de la visite du zoo de Bâle, accompagnée d'une croisière sur le Rhin à bord d'un Taxiboot. 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 !

## GROSSER SOMMER-AUSFLUG

Die Abstimmung ist beendet, und der meistgenannte Vorschlag für unseren grossen Sommerausflug ist der Basler Zoo mit Schifffahrt auf dem Rhein mit einem Taxiboot. Die Einzelheiten zum Ausflug – der allen Mitgliedern offensteht – finden Sie auf dem beiliegenden Anmeldeschein.

Bitte beachten Sie, dass die Plätze begrenzt sind!



## QUIZZ FILMS DE MAUD

1. Dans LE GRAND BLEU, Enzo Molinaro et Jacques Mayol sont deux plongeurs en apnée célèbres, mais rivaux, bien qu'ayant grandi ensemble en Grèce dans les années 60. Dans le scénario, Jacques convainc Enzo de libérer de nuit des animaux en captivité ! Au départ, les animaux sont dans :

- A) Un atrium
- B) Un delphinarium
- C) Un aquarium

2. Dans GERMINAL, d'après Émile Zola, film tourné en 1993 dans le nord de la France au sujet des mineurs de fond et de leur difficile travail, le personnage principal qui en appelle à la grève, Étienne Lantier, est incarné par :

- A) Renaud Hanson
- B) Renaud Séchan
- C) Jean Reno

3. Dans QU'EST-CE QU'ON A FAIT AU BON DIEU ?, comédie française de 2014, quelles sont les cultures et religions des trois premiers gendres de Claude et Marie, Français de pure souche (ce qui fait d'ailleurs leur désespoir) ?

- A) Orthodoxe
- B) Juive
- C) Protestante

- D) Chinoise
- E) Musulmane
- F) Catholique

4. Dans LA ZIZANIE, Louis de Funès forme un couple infernal avec Annie Girardot. Les deux comédiens sont très opposés ! Lui campe un redoutable homme d'affaires à la tête d'une entreprise et elle va contrer tous ses projets. Avant

la toute fin, ils partent en Ardèche élever des :

- A) Poules
- B) Chèvres
- C) Moutons

5. Dans LES FAISEURS DE SUISSSES (succès sorti en 1978 !) la danseuse slave Milena Vakulic est prétendante à la naturalisation suisse. Mais elle sort secrètement avec un des fonctionnaires-faiseurs de Suisses ! Lors d'un contrôle à son domicile, elle le cache précipitamment :

- A) Derrière la porte de sa chambre
- B) Dans une armoire
- C) Dans la mousse de la baignoire



Réponses au Quizz films : 1B - 2B - 3B/D/E - 4C - 5C

## DU CÔTÉ DE BULLE...

### AGENDA ESTIVAL

Oyez, oyez ! Quelques adaptations au niveau de l'agenda du côté de Bulle ! Nous tablons sur une présence accrue du soleil pour cet été ! Du coup, pour les mois de juin, juillet et août, l'agenda fera la part belle aux activités et accueils en extérieur, selon les propositions faites par les membres lors du Zigzag café de mai. Pour juin, deux accueils sont planifiés au parc Saint-Paul (à côté de la librairie du vieux Comté). Sur place, possibilité de jouer à la pétanque et autres jeux d'extérieur (Kubb, badminton, Möllky), mais également d'échanger, de dessiner, etc. Bref comme l'accueil à l'intérieur, mais au grand air. Merci de m'informer, si vous souhaitez recevoir un SMS qui confirme ou non le maintien de l'activité en fonction de la météo et, le cas échéant, l'activité de remplacement. Bel été à tous !



Sarah

### ATELIER D'ÉCRITURE

Un texte libre d'une participante à partir d'une proposition de titres. Il nous appelle à réfléchir...

#### Davantage de temps

*Le temps est plutôt une notion subjective. À l'heure actuelle, la plupart de mes contemporains se plaignent de ne pas avoir assez de temps. Pourtant, ces mêmes personnes courent toute la journée et ne supportent pas d'être un moment sans rien faire. Ils se lancent dans toutes sortes d'activités et se plaignent d'être victimes de stress au travail. Prenons donc le temps d'apprécier ce que nous avons et contempler le monde qui nous entoure. Il n'est pas difficile de fixer des priorités. Le temps est notre allié que nous gérons selon nos besoins, mais aussi nos envies. De toute façon, il nous survivra...*

Patricia

Solutions des anagrammes du numéro d'avril :

MAISON : AIMONS  
REGARD : GARDER  
CERTAIN : CRAINTE  
PREMIER : EMPIRER  
REALITE : ATELIER

#### Énigme du mois

Qu'est-ce que cette phrase a de particulier ?

L'ÂME SÛRE  
RUSE MAL

Solution dans le prochain numéro du Clin d'œil !

## GESPRÄCHSGRUPPE FÜR BETROFFENE IN DÜDINGEN

Nach einer langen Pause freuen wir uns euch mitzuteilen, dass die Gesprächsgruppe in Düdingen, ab Juni, wieder stattfinden kann; dieses Mal im Reformierten Zentrum. Die Gesprächsgruppe eignet sich für psychisch betroffene Personen, Mitglieder der AFAAP und externe Personen.

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

**10. Juni, 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr**  
Reformiertes Zentrum, Hasliweg 4 in Düdingen

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

## 14. Dialog: Psychische Gesundheit

### GESTALTEN VON BEZIEHUNGEN

Menschen mit einer psychischen Erkrankung handeln und fühlen anders. Häufig haben die Angehörigen Mühe diese Verhaltensweise zu verstehen. Wie kann man den Betroffenen Unterstützung geben? Wie entwickeln und halten PartnerInnen und Familie eine gesunde Distanz? Wie gelingt es, das soziale Umfeld zu bewahren? Wie wird im Familien- und Freundeskreis über psychische Gesundheit gesprochen? Wie kann der Betroffene seine Beziehungen gestalten?

**Dienstag, 15. Juni 2021**

19.30 bis 21.30 Uhr

In der Aula der Orientierungsschule in Plaffeien,  
Schulhausweg 10

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung bis Montag 14. Juni, per e-mail: m.gillieron@afaap.ch oder Telefon: 026 424 15 14



## UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE AUF DER ALP

Während einigen Jahren verbrachte ich jeweils einige Tage im Sommer auf einer Alp in Oberwil (Simmental). Elisabeth Erb leitet dort in einer alten, sehr „heimeligen“ Alphütte eine Gruppe von mehreren Teilnehmenden. Es sind Tage der Erholung; des Genusses der Schätze der Natur; für körperlich und seelisches Auf-tanken; für innere Geborgenheit und des Wohlfühlens.

Aus gesundheitlichen Gründen kann ich dort nicht mehr teilnehmen, da für mich die ausgedehnten täglichen Spaziergänge auf Bergwegen zu anstrengend wurden. Diese schönen Aufenthalte in der Bergwelt und in der Alphütte bleiben mir in schöner Erinnerung.



Nelly

## DES EXPÉRIENCES INOUBLIABLES À L'ALPAGE

Pendant plusieurs années, j'ai passé quelques jours chaque été sur un alpage à Oberwil (Simmental). Elisabeth Erb y anime un groupe de plusieurs participants dans un vieux chalet d'alpage très accueillant. Ce sont des jours de détente, pour profiter des trésors de la nature, pour se ressourcer physiquement et mentalement, pour un sentiment de sécurité et de bien-être.

Pour des raisons de santé, je ne peux plus y participer, car les vastes promenades quotidiennes sur les sentiers de montagne sont devenues trop éprouvantes pour moi. Ces beaux séjours dans la région montagneuse et dans le chalet d'alpage restent dans mes bons souvenirs.

Nelly

# TRIALOGUE FRIBOURG

Le Trialogue est un espace de dialogue et de rencontre entre personnes vivant avec la maladie psychique, proches et professionnels qui a pour but de permettre aux participants de s'enrichir de l'expérience de l'autre et de tendre vers une compréhension commune. Le thème que nous vous proposons pour le Trialogue Fribourg du **lundi 21 juin** est

## MALADIE PSYCHIQUE : PEUT-ON EN PARLER LIBREMENT ?

La réunion a lieu dans les locaux du Quadrant, rte St-Nicolas-de-Flüe 2 à Fribourg, de 19 h à 21 h. La participation est libre et gratuite, mais nous demandons une inscription afin de mieux pouvoir nous organiser. Ainsi, si vous êtes séduits par notre proposition du 21 juin ou si vous souhaitez être informés des prochaines, nous vous prions de nous contacter au 026 424 15 14. Le délai de réponse est fixé au vendredi 18 juin.

## JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

Chaque année le 10 octobre (en collaboration avec notre faitière la Coraasp et ses associations membres), nous célébrons la journée mondiale de la santé mentale en proposant une action mêlant créativité et information tout public.

En 2020, COVID oblige, nous avons réalisé un calendrier ainsi qu'un court-métrage sur le thème « Kit de survie en santé mentale ». La vidéo, filmée sur les pentes du Moléson, a été visionnée plus de 1'400 fois ! Vous la trouverez sur notre site internet à la rubrique « Actuel ».

Le projet en cours d'élaboration pour 2021 aura vraisemblablement une thématique en lien avec l'entrée en vigueur de la 7<sup>e</sup> révision AI et la réinsertion des personnes avec un handicap psychique. Afin d'entamer une réflexion à ce sujet, nous vous donnons rendez-vous le **mardi 1<sup>er</sup> juin de 14 h à 15 h 30**. Maxime et Micheline animeront ce groupe de discussion bilingue. D'autres ateliers, créatifs cette fois-ci, seront agendés en juillet et en août pour mettre en œuvre nos belles idées.

Micheline



## INTERNATIONALER TAG DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Jährlich am 10. Oktober begehen wir (in Zusammenarbeit mit unserem Dachverband die Coraasp und dessen Mitgliedorganisationen), den internationalen Tag der psychischen Gesundheit mit einer zugleich kreativen und informativen öffentlichen Aktion.

COVID geschuldet, erstellten wir im Jahr 2020 einen Kalender (auf französisch) und drehten einen Kurzfilm zum Thema «Überlebens-Kit für die psychische Gesundheit». Das Video, gefilmt an den Hängen des Moléson, wurde über 1'400 Mal angeschaut! Man findet es auf unserer Website unter der Rubrik «Aktuell».

Der Projektentwurf für 2021 thematisiert wahrscheinlich das Inkrafttreten der 7. IV-Revision und der Wiedereingliederung von Personen mit einem psychischen Leiden. Um Überlegungen zum Thema anzustellen, sind Sie am **Dienstag, 1. Juni von 14:00 bis 15:30** Uhr zu einer zweisprachigen Diskussionsgruppe eingeladen, welche von Maxime und Micheline geleitet wird. Weitere, diesmal kreative, Workshops sind im Juli und August geplant, um unsere tollen Ideen zu verwirklichen.

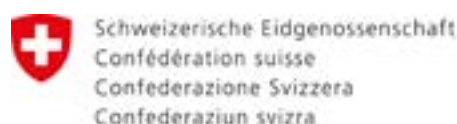
Micheline



### 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 :

