



2024

MARS
MÄRZ

Sommaire Inhalt

Du côté de Bulle
P. 2-3

Sortie hivernale
Winterausflug
P. 4

Agenda
P. 4-5-6-7

Assemblée générale
Generalversammlung
P. 7

Formation Coraasp
P. 7

Droit à l'image
Recht am Bild
P. 8

Hommage à /an
Matthieu Duchein
P. 8

CLIN D'ŒIL

Editorial

Les activités des membres sont à l'honneur dans cette édition du Clin d'œil: plusieurs paires animateurs et animatrices ont rédigé des articles, pour donner des nouvelles de leurs ateliers. Tant du côté de Bulle que de Fribourg, découvrez comme on s'active à l'AFAAP! D'ailleurs, après un effort commun en début d'année 2024, les Bullois-e-s se sont approprié-e-s leurs nouveaux locaux:

SAVE THE DATE

Inauguration officielle:
vendredi 24 mai

Portes ouvertes: samedi 25 mai
AFAAP Bulle.

Nous vous attendons également nombreuses et nombreux lors de la prochaine assemblée générale de l'association, qui se tiendra:

Le 14 mars 2024 à 14 h 30 au CIS
Assemblée générale de l'AFAAP.

Dans cette édition de notre magazine, Carine vous présente le programme des formations de la Coraasp, pour le premier semestre, et Micheline vous propose une thématique spéciale pour le groupe de parole «Et si on parlait de psychiatrie», avec des invitées à découvrir. Quant à Stefan, il nous convie à un après-midi gourmand en compagnie de Juerg: ambiance garantie.

Finalement, avec beaucoup d'émotion, Micheline rend hommage à Matthieu, ami et membre très apprécié de l'AFAAP, qui nous a quittés en fin d'année passée. Nous sommes de tout cœur avec sa famille et ses proches.

In dieser Ausgabe des Clin d'œil stehen die Aktivitäten der Mitglieder im Vordergrund: mehrere Peer-Animateuren berichten in selbst verfassten Artikeln über Neuigkeiten in ihren Gruppen. Lernen Sie die Gruppenaktivitäten sowohl in Bulle als auch in Freiburg kennen! Übrigens haben die Mitglieder von Bulle nach einer gemeinsamen Anstrengung anfangs 2024 ihre neuen Räumlichkeiten in Besitz genommen:

SAVE THE DATE

Eröffnungsfeier Freitag, 24. Mai
Tag der offenen Tür:

Samstag, 25. Mai, AFAAP Bulle.

Wir hoffen auch auf zahlreiche Teilnahme an der nächsten Generalversammlung des Vereins; sie findet statt

am 14. März 2024 um 14:30 Uhr
im CIS Generalversammlung der
AFAAP.

Carine stellt in dieser Ausgabe des Magazins das Ausbildungsprogramm des Dachverbands Coraasp für das erste Semester vor, und Micheline bietet ein spezielles Thema für die Gesprächsgruppe «Sprechen wir über Psychiatrie» mit interessanten Gästen an. Stefan schliesslich lädt uns zu einem Feinschmecker-Nachmittag mit Jürg ein – gute Stimmung garantiert! Micheline schreibt einen gefühlvollen Nachruf auf Matthieu, einem Freund und sehr geschätzten Mitglied der AFAAP, der uns Ende letzten Jahres für immer verlassen hat. Seiner Familie und seinen Angehörigen entbieten wir unsere aufrichtige Anteilnahme.

Pour / Für AFAAP,

Thérèse Sturm



L'ATELIER D'ÉCRITURE

Pendant cet atelier, nous avons joué au « Cadavre exquis », jeu qui consiste à faire composer une phrase par plusieurs personnes sans savoir ce que la personne précédente a écrit.

Malgré son nom un peu morbide, le cadavre exquis est une activité amusante, inventée par le mouvement artistique surréaliste au XXe siècle.

Sur le haut d'une feuille de papier, la première personne écrit un nom (le sujet), replie son texte et passe le papier à son voisin de droite, qui devra continuer la phrase avec un adjectif, replier la feuille et la passer à son tour à son voisin de droite ... et ainsi de suite.

Tous les joueurs ajoutent « à l'aveugle » des mots à la phrase, toujours en respectant l'ordre syntaxique nom, adjectif, verbe, complément.

On continue jusqu'à ce que la feuille soit terminée, on

déroule la feuille et on découvre les phrases ainsi composées, quelque fois totalement absurdes, quelques fois bien amusantes.

Voici deux exemples de phrases composées pendant notre jeu :

« Mon psychiatre abracadabrantique grandit dans la forêt ».

« Le corniaud agressif transpire dans la pataugeoire ».

« L'enfant joli cria sur un serpent venimeux ».

Phrases franchement surréalistes, n'est-ce pas ?

A bientôt pour un prochain atelier d'écriture !

Ombretta



BULLE ET ALENTOURS

En Gruyère, le retour du printemps annonce le retour du groupe « Bulle et alentours » dans l'agenda. Pour rappel, cette activité consiste en une balade d'environ 1 heure à plat et dans la région. Le but est de prendre l'air, de bouger et de découvrir de nouveaux endroits. D'ailleurs, si vous connaissez de sympathiques balades correspondant aux critères ci-dessus, n'hésitez pas à les partager avec moi ! Les deux premières sorties de l'année auront lieu dans les environs de Marsens (le 20 mars) et sur le sentier botanique du Jaun (le 24 avril).

Pour les personnes qui ne disposent pas de véhicule pour se rendre au lieu de rendez-vous, retrouvez-moi devant l'AFAAP, où je vous prendrai dans ma voiture. En cas de mauvais temps, la balade est annulée et des jeux sont organisés dans nos locaux.

Au plaisir de prendre le bon air de la Gruyère en votre compagnie.

Sarah

VACANCES DE SARAH

Je suis en vacances la semaine du 1^{er} au 5 avril. L'AFAAP Bulle reste ouverte selon l'agenda. Merci aux Paires animateur·trice·s pour leur investissement !

Sarah



COLLAGE DANS LES NOUVEAUX LOCAUX

Comme discuté à différentes occasions, nous allons principalement décorer les murs de nos nouveaux locaux à l'aide d'œuvres réalisées lors des différents ateliers de l'AFAAP. Afin d'apporter un peu de diversité et de couleur à la pyrogravure et au dessin, je vous propose deux ateliers collage en mars et en avril.

Le collage, c'est l'art d'associer différentes sortes de papier, tant au niveau de la forme, de la matière que des

coloris pour réaliser une œuvre. Il est possible de faire des choses très concrètes, mais aussi de se lancer dans des créations plus abstraites ou conceptuelles. Ci-dessous, quelques exemples tirés de pinterest.

Sarah



SAVE THE DATE

24 MAI : Inauguration officielle des locaux AFAAP Bulle

25 MAI : Portes ouvertes AFAAP Bulle

Plus d'infos dans la prochaine édition du Clin d'œil

« ET SI ON PARLAIT DE PSYCHIATRIE ? » SUR LE THÈME DE LA CONTRAINTE EN PSYCHIATRIE

Le vendredi 22 mars, nous accueillons dans le cadre du groupe « Et si on parlait de psychiatrie ? », Mesdames Gummy et Vernay, de Pro Mente Sana, qui viennent nous présenter le projet de l'Observatoire romand de la contrainte en psychiatrie (ORCEP). Le but de cet observatoire est de rassembler des témoignages de patients qui ont vécu une pression physique ou morale en psychiatrie et

de développer des alternatives à la contrainte. Ce sera également l'occasion de connaître les bases légales de la contrainte, son histoire, mais aussi d'échanger sur nos expériences. Pour des renseignements complémentaires sur l'ORCEP : <https://orcep.promentesana.org/>.

Micheline



SORTIE HIVERNALE / WINTERAUSFLUG



GUGGISBERG...

...AVEC SERGE!

...MIT SERGE!



AGENDA

PIQUE-NIQUE AVEC ROSA

C'est avec plaisir que je recommence à animer le groupe pique-nique **2x par mois**. Après une pause dans mon animation, j'avais vraiment envie d'être à nouveau en lien avec les membres du groupe pique-nique et faire connaissance de nouvelles personnes.

Ces moments de partage sont importants pour moi et j'espère que pour les participant-e-s aussi.

Je me réjouis de vous accueillir et de passer des moments agréables !

Rosa



COLLAGE AVEC MONICA

Avez-vous envie de découvrir les joies de jouer avec le papier ? Le plier, le déchirer, le découper, le colorier, le peindre ? Se plonger dans une bulle colorée et joyeuse ?

Venez vous amuser avec nous **1x par mois le lundi** pour faire des cartes ou des tableaux rien que pour vous.

On a tout ce qu'il faut à l'AFAAP, il ne manque que vous !

Je me réjouis de passer ce bon moment avec vous.

Monica



COLLAGEN MIT MONICA

Haben Sie Lust, die Freude am Spiel mit Papier zu erleben? Falten, zerreißen, schneiden, färben, bemalen... und in eine bunte, fröhliche Blase einzutauchen?

Kommen Sie **1x monatlich jeweils am Montag** zum vergnüglichen Gestalten von Karten oder Bildern, nur für Sie selbst.

Alles, was es dazu braucht, ist bei der AFAAP vorhanden; nur Sie fehlen noch!

Ich freue mich, eine schöne Zeit mit Ihnen zu verbringen.

Monica

GESELLSCHAFTSSPIELEGRUPPE MIT BEAT

Wir treffen uns einmal im Monat am Mittwochnachmittag in der AFAAP und spielen zusammen z.B. Stadt, Land, Fluss (Geografiespiel), Lotto, Yatsy, Monopoly, u.s.w. Ziel ist es, gemeinsam einen kurz weiligen Nachmittag zu verbringen. Kommen Sie und probieren Sie es aus, es wird Ihnen bestimmt gefallen.



1x im Monat mittwochs von 14.00- 16.00Uhr

Liebe Grüsse Beat

« ET SI ON PARLAIT DE PSYCHIATRIE ? » SUR LE THÈME DE LA CONTRAINTE EN PSYCHIATRIE

Le mardi 26 mars, nous accueillons dans le cadre du groupe «Et si on parlait de psychiatrie?», Mesdames Gumy et Vernay, de Pro Mente Sana, qui viennent nous présenter le projet de l'Observatoire romand de la contrainte en psychiatrie (ORCEP). Le but de cet observatoire est de rassembler des témoignages de patients qui ont vécu une pression physique ou morale en psychiatrie et

de développer des alternatives à la contrainte. Ce sera également l'occasion de connaître les bases légales de la contrainte, son histoire, mais aussi d'échanger sur nos expériences. Pour des renseignements complémentaires sur l'ORCEP : <https://orcep.promentesana.org/>.

Micheline



APRÈS-MIDI FILM

Suite au succès de la projection de janvier, l'après-midi film va continuer. Une fois par mois, je vous invite à voir, revoir ou découvrir un nouveau film. Le principe reste le même, chacun peut amener son film (au format DVD ou blu-ray) et nous choisirons ensemble le film parmi les propositions.

Les prochaines dates :
Lundi 18 mars
Lundi 29 avril

Christian

GROUPE DE TRAVAIL AMÉLIORATIONS AFAAP



Après avoir bien réfléchi lors de notre premier groupe de travail sur les améliorations de l'AFAAP, place à la réalisation ! Nous vous invitons à venir refaire le design des panneaux d'affichage à la cuisine **le jeudi 21 mars de 14h à 16h et le jeudi 18 avril même horaire** pour confectionner

une nouvelle boîte à idées (avec les matériaux des ateliers peinture et collages). Ces deux ateliers seront plus créatifs et manuels que le premier groupe de travail, alors n'hésitez pas à venir nous donner un coup de main et demander plus d'informations à Carine si besoin !

Au plaisir!
 Carine



AGENDA

ACCUEIL FRIBOURG

Une nouvelle paire animatrice (PA) à l'accueil: Après son atelier «Crée ton bonheur», **Nuria** se lance maintenant dans l'animation de l'accueil et se réjouit de passer des jolis moments conviviaux avec vous. Merci Nuria pour ce nouvel engagement à l'AFAAP!

Carine



EMPFANG FREIBURG

Eine neue Peer-Animatorin (PA) am Empfang: Nach ihrem Workshop «Schaffe dein Glück» ist **Nuria** jetzt Peer-Animatorin am Empfang und freut sich darauf, schöne, gesellige Stunden mit Ihnen zu verbringen.

Danke Nuria, dass Du diese neue Aufgabe übernimmst!

Carine

CANDIES AND COOKIES AND POP

Tu aimes les muffins, la Forêt-Noire, une boule de Berlin ou un escargot aux noisettes? Alors viens **à l'AFAAP pour l'après-midi des gourmands le 4 avril à 14 h.**

Avant de nous régaler de douceurs, Juerg Kilchherr nous présentera un extrait du programme de sa tournée en cours «Mann und Sein», un mélange coloré de pop, de rock et de gospel en anglais. Inscription souhaitée jusqu'au 26 mars 2024 (affiche cuisine).

Stefan



Du magst Muffins, Schwarzwäldertorte, einen Berliner oder eine Haselnusschnecke? Dann komme **am 4. 4. 24 14 Uhr zum Nachmittag der Schleckmäuler in die Afaap.**

Bevor wir uns mit Süßem verwöhnen, wird **JUERG KILCHHERR** einen Ausschnitt aus dem laufenden Tourneeprogramm «Mann und Sein» mit einer bunten Mischung aus Pop, Rock, Gospel in Englisch zum Besten geben. Anmeldung erwünscht bis 26.3.24 (Affiche Küche).

Stefan



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'assemblée générale ordinaire de notre association **le jeudi 14 mars 2024 à 14 h 30 au Centre d'intégration socio-professionnel (CIS)**, Rte des Daillettes 1 à Fribourg. Ce sera l'occasion de faire le bilan de l'année 2023 et d'entrevoir les perspectives de notre association pour la période 2024-2025. Le procès-verbal 2023 est à votre disposition sur le panneau d'affichage à l'entrée de l'AFAAP. Pour rappel, si vous souhaitez voter vous devez être un membre cotisant. À l'issue de l'assemblée, nous vous proposons un diaporama photo de l'année écoulée suivi d'une collation. En espérant avoir le plaisir de vous rencontrer à cette occasion!

Thérèse

GENERAL-VERSAMMLUNG

Wir freuen uns, Sie zur ordentlichen Generalversammlung unseres Vereins **am Donnerstag, 14. März 2024 um 14.30 Uhr, in CIS (Centre d'intégration socio-professionnelle)** Route des Daillettes 1 in Freiburg, einzuladen. Wir werden auf das vergangene Vereinsjahr zurückblicken und die Ziele für das Jahr 2024/2025 mitteilen. Das Protokoll der GV 2023 kann am Anschlag-brett der AFAAP eingesehen werden. Stimmberechtigt sind ausschliesslich zahlende Vereinsmitglieder. Am Ende des Treffens folgen ein Foto-Show und ein Apéro. Wir hoffen, Sie bei dieser Gelegenheit begrüßen zu dürfen.

Thérèse

FORMATIONS CORAASP

Dans le cadre de son secteur « Formation et coaching », la Coraasp propose un choix de formations qui tient compte principalement des intérêts des personnes concernées par la maladie psychique et des proches. Les bénéficiaires de l'AI et leurs proches profitent de tarifs réduits. Les formations ont lieu dans différentes villes de Suisse romande dont Fribourg. Vous trouverez le programme détaillé à l'AFAAP ou sur le site de la Coraasp : <https://www.coraasp.ch/cours-interventions/>.

Si vous souhaitez avoir plus d'informations ou vous inscrire, n'hésitez pas à venir vers Carine!

Formations ayant lieu à Fribourg le 1^{er} semestre 2024 :

ET SI JE DEVENAIS MON/MA MEILLEURE-E AMI-E

Objectif : Développer la notion de bienveillance et tolérance envers soi, révéler mes forces et me connecter à mes ressources.

Description : Le mode d'emploi selon lequel nous fonctionnons avec nous-même nous conduit parfois à être exigeant-e, insatisfait-e, dur-e, ou critique à notre égard. Et si cela changeait? Nous découvrirons ensemble comment créer une nouvelle relation à soi-même, comment accueillir nos émotions et les exprimer avec fluidité, comment changer notre dialogue intérieur, nous relier à nos forces, nos ressources et nos valeurs.

Dates : les mercredis 20 et 27 mars de 13 h 30 à 16 h 30

Lieu : AFAAP, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg
Intervenante : Stéphanie Schwitter, Hypnothérapeute
Tarifs : Personnes concernées, proches, professionnel-le-s des organisations de la Coraasp: CHF. 50.-
Autre public: CHF. 100.-

COURS DE SAMARITAIN

Objectif : Identifier et pratiquer les premiers secours
Description : Les accidents sont fréquents et se produisent de façon inattendue. Les gestes de premiers secours sont primordiaux pour assister la victime jusqu'à ce que les professionnel-le-s prennent le relais. Cette demi-journée de sensibilisation aux premiers secours vise à vous transmettre certains gestes de base pour gérer un accident et démarrer une réanimation cardio-vasculaire. Ce cours n'est pas certifiant mais une attestation de participation sera transmise.

Dates : Mercredi 26 juin 2024 de 13 h à 17 h

Lieu : AFAAP, Rue Hans-Fries 5, 1700 Fribourg
Intervenant : Kevin Schweiter, Instructeur Samaritain
Tarifs : Pair-aidant-e membre des organisations de la Coraasp: 20.-
Pair-aidant-e externe: 40.-

Carine

Fond pour la formation :

L'AFAAP dispose d'un fond pour soutenir la formation de ses membres. Si vous souhaitez en bénéficier pour les cours ci-dessus, 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 Micheline.



DROIT À L'IMAGE/ RECHT AM BILD

AUTORISATION DE DROIT À L'IMAGE

A l'AFAAP, nous aimons prendre des photos lors de nos activités. Celles-ci représentent bien notre quotidien et sont très appréciées dans le Clin d'œil. Nous les utilisons particulièrement pour informer la population sur les activités et les objectifs de notre association: lors d'interventions formatives dans des écoles, sur notre site internet, dans la réalisation de brochures ou encore sur des affiches utilisées sur les stands. Ce travail participe à la sensibilisation de la population sur la thématique de la maladie psychique et à la défense des intérêts des personnes concernées.

Chacune et chacun peut autoriser ou non la publication de photos de soi par l'association. Ainsi, un formulaire a été élaboré à l'attention des membres de l'AFAAP, pour que ceux-ci puissent autoriser ou non l'utilisation de leurs photos. **Merci de cocher les cases** correspondantes à vos souhaits, **de signer le formulaire et de le retourner à l'AFAAP**. Pour toutes questions, n'hésitez pas à venir vers moi.

Thérèse

RECHT AM EIGENEN BILD

Während unserer Aktivitäten bei der AFAAP knipsen wir gern Fotos, denn diese bilden schön unseren Alltag ab und sind im Clin d'œil gern gesehen.

Wir verwenden sie vor allem, um die Bevölkerung über die Aktivitäten und Ziele unseres Vereins zu informieren: bei Bildungsmaßnahmen in Schulen, auf unserer Website, bei der Erstellung von Broschüren oder auf Plakaten, die an Ständen verwendet werden. Diese Arbeit trägt dazu bei, die Bevölkerung für das Thema psychische Krankheit zu sensibilisieren und die Interessen der Betroffenen zu vertreten.

Jede und jeder kann die Fotos von sich für die Publikation durch den Verein autorisieren oder nicht. Deswegen ist ein Formular erstellt worden, mit dem die Mitglieder der AFAAP den Gebrauch ihrer Fotos gestatten oder untersagen können. **Bitte kreuzen Sie die Ihren Wünschen entsprechenden Kästchen an, unterschreiben Sie das Formular und senden Sie es an die AFAAP zurück**. Bei Fragen dürfen Sie sich gern an mich wenden.

Thérèse



HOMMAGE À / AN MATTHIEU DUCHEIN

C'est avec beaucoup de tristesse que nous avons appris le décès de Matthieu la veille de Noël. Ami et membre de l'AFAAP de longue date, il aimait particulièrement les échanges dans les groupes de parole dans lesquels il participait activement. Sa présence nous manque déjà. Nous sommes de tout cœur avec sa famille et ses proches.

Micheline



Mit grosser Trauer erfuhren wir vom Hinschied von Matthieu am Heiligabend. Freund und langjähriges Mitglied der AFAAP, mochte er besonders den Austausch in den Gesprächsgruppen, wo er sich aktiv beteiligte. Er fehlt uns bereits jetzt. Seiner Familie und seinen Angehörigen sprechen wir unser aufrichtiges Beileid aus.

Micheline



ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE FREIBURGISCHE INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR SOZIALPSYCHIATRIE

Rue Hans-Fries 5 - 1700 Fribourg / Place du Tilleul 7 - 1630 Bulle
026 424 15 14 (Fribourg) / 077 527 31 92 (Bulle)
info@afaap.ch - www.afaap.ch
IBAN CH40 0900 0000 1700 8446 4

Avec le soutien de :



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



www.entraide.ch



ETAT DE FRIBOURG
STAAT FRIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Membre de la :

