



2 0 2 4

MAI

Sommaire
Inhalt

Du côté de Bulle
P. 2-3

Triologue Fribourg/
Triolog Deutschfreiburg
P. 3

Echo des groupes/
Aus den Gruppen
P. 3

Agenda
P. 5-6-7

Fête de l'été/
Sommerfest
P. 6

Bonjour de.../
Hallo von...
P. 7

Sortie d'été/
Sommerausflug
P. 8

CLIN D'ŒIL

Editorial

Chers lecteurs, chères lectrices,
Ce printemps s'annonce dynamique à l'AFAAP et cela va certainement vous plaire. **Du côté de Bulle, il est temps d'ouvrir les portes** et d'accueillir la population dans les nouveaux locaux. Ce sera l'occasion de présenter nos activités et de sensibiliser les visiteurs à la maladie psychique, sous le signe du partage et de la convivialité. Du mouvement dans les ateliers également, avec certains groupes qui s'arrêteront bientôt, après un investissement riche durant plusieurs années, et des **nouveaux groupes** qui vont débiter. Des soupers à Bulle, en passant par de la mosaïque à Fribourg, arrêtez-vous pour une pause cinéma dans le salon fribourgeois. Et puis, le printemps c'est aussi le temps des moments associatifs en plein air: retrouvez toutes les infos sur notre **Fête de l'été** dans cette édition et **votez pour la Grande sortie du mois d'août!** Encore un mot sur la mission de **défense des intérêts** des personnes concernées par la maladie psychique, qui nous tient à cœur: en vue de la journée mondiale de la santé mentale, des ateliers seront organisés à l'AFAAP et un stand sera réalisé pour le **10.10.2024**. En juin, une collaboration avec des étudiants de la **Haute école de santé de Fribourg** sera aussi proposée, pour s'intéresser au rétablissement psychique au sein de l'AFAAP.

Bonne lecture à vous,

Pour / Für AFAAP,

Thérèse Sturm

Liebe Leserinnen und Leser,
Dieser Frühling verspricht dynamisch zu werden bei der AFAAP und das wird Ihnen sicherlich gefallen. **Auf der Seite von Bulle ist es an der Zeit, die Türen zu öffnen** und die Bevölkerung in den neuen Räumlichkeiten zu empfangen. Dies wird die Gelegenheit bieten, unsere Aktivitäten vorzustellen und die Besucher im Zeichen des Austauschs und der Geselligkeit für psychische Krankheiten zu sensibilisieren. Auch in den Ateliers ist Bewegung, da einige Gruppen nach jahrelangem Engagement bald aufhören werden und **neue Gruppen** beginnen werden. Von Abendessen in Bulle über Mosaik in Freiburg bis hin zu einer Kinopause in der Freiburger Stube. Und der Frühling ist auch die Zeit für Vereinsaktivitäten im Freien: Finden Sie alle Informationen über unser **Sommerfest** in dieser Ausgabe und **stimmen Sie für den Großen Ausflug im August ab!** Noch ein Wort zu unserer Mission, **die Interessen von Menschen mit psychischen Erkrankungen zu vertreten**, die uns sehr am Herzen liegt: Im Hinblick auf den Welttag der psychischen Gesundheit werden in der AFAAP Workshops organisiert und ein Stand für den **10.10.2024** gebaut. Im Juni wird auch eine Zusammenarbeit mit Studenten der **Hochschule für Gesundheit Freiburg** angeboten, um sich mit der psychischen Genesung in der AFAAP zu beschäftigen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.



PORTES OUVERTES À BULLE

Le 25 mai prochain, l'AFAAP inaugurerà ses nouveaux locaux en ouvrant ses portes au public de 10 H à 17 H. Au programme: visite des locaux, ateliers participatifs, présentations de nos différentes prestations et bien sûr chaleur et convivialité. Néanmoins, avant le jour J, nous avons encore du pain sur la planche et besoin du soutien de nos membres pour les tâches suivantes :

* **La distribution d'affiches et de flyers** auprès de vos proches, familles, amis mais aussi des professionnels qui vous accompagnent.

* **Le vendredi 17 mai et le mercredi 22 mai pour des ateliers de cuisine**, afin d'offrir à nos visiteurs de quoi grignoter. Je vous propose deux ateliers de cuisine durant lesquels nous confectionnerons divers biscuits, feuilletés etc.

* **Le jeudi après-midi 23 mai pour la préparation et la mise en place des locaux.**

* **Le samedi 25 mai pour accueillir les visiteurs, échanger, présenter les groupes etc.**

N'hésitez pas à prendre contact avec moi si vous souhaitez de plus amples informations sur les tâches à réaliser avant/pendant/après les festivités ou simplement, si vous avez envie de vous investir pour cette journée qui s'annonce haute en couleurs et riche en émotions.

Veillez encore noter qu'une inauguration officielle aura lieu le vendredi 24 mai. Cette dernière est destinée uniquement aux membres de Bulle ainsi qu'au réseau médico-social du sud du canton. Nous nous réjouissons d'accueillir les membres de Fribourg le samedi, lors des portes ouvertes.

Sarah

L'ATELIER D'ÉCRITURE

Parmi 12 reproductions de tableaux, nous avons choisi «Le déjeuner sur l'herbe» de Claude Monet (partie centrale). Puis nous avons écrit ce que cette œuvre évoquait en nous de commentaires, pensées, sentiments ou émotions. Voici le texte proposé par Claude :

«Deux hommes et deux femmes prennent un repas dehors, sur une couverture posée dans l'herbe. La bouteille de vin donne envie d'y goûter... A mon goût il manque un peu de fromage et du saucisson. Il a l'aire de faire assez chaud, mais les personnes sont habillées de manière assez classe et peu décontractée. On dirait qu'il y a un



poulet dans une assiette, mais je n'en suis pas certain. Les gens viennent d'arriver car deux personnes sont encore debout. Une des deux dames est en train de mettre la table. Je pense que le repas a lieu en lisière de forêt où il y a de l'ombre. La lumière filtre à travers les arbres. Comme les personnes sont bien habillées, je suppose qu'il s'agit de personnes assez aisées. Il y a beaucoup de fruits posés directement sur la couverture. Personnellement je les aurais laissés dans un petit panier. Je pense qu'il s'agit de deux couples d'amis.»

Ombretta

NOUVEAU TÉLÉPHONE

Notre antenne bulloise dispose d'un nouveau numéro de téléphone : le **026/ 424 15 45 !**

Merci d'en prendre bonne note !

ACCUEIL AU PARC ST-PAUL

Les beaux jours étant de retour, je vous propose de reprendre le chemin du Parc St-Paul pour l'accueil du lundi après-midi à partir du mois de juin. Le principe est le même que celui des rencontres dans nos locaux; chacun est libre de passer quand il le souhaite et de rester le temps qui lui convient. A disposition: café et eau, jeux de société mais aussi jeux d'extérieurs etc... En cas de mauvais temps ou de météo incertaine, un petit message via le natel vous informera le lundi matin du lieu de rendez-vous.

Sarah



DU CÔTÉ DE BULLE...

HOMMAGE À MARIE-NOËLLE

C'est avec beaucoup d'émotions que nous avons appris le décès de Marie-Noëlle Davet à la fin mars. Les membres de Bulle garderont un doux et précieux souvenir de tous les moments partagés lors de balades ou d'activités créatives, ainsi que les nombreux rires mais aussi les discussions plus sérieuses et plus profondes. A la famille de Marie-Noëlle, nous présentons nos plus sincères condoléances.

Sarah



LES SOUPERS DU VENDREDI

A partir du mois de juin et jusqu'en août, je vous propose de nous retrouver un vendredi soir par mois pour la confection et la dégustation d'un repas. Pour la grande première du mois de juin, nous ferons dans la simplicité avec la confection d'une soupe de saison accompagnée d'une tarte aux fruits! Afin d'être au plus juste au niveau des quantités et éviter le gaspillage, une feuille d'inscription sera disponible à la cuisine de l'AFAAP. Pour les deux prochains mois, si vous avez des envies de repas à partager ou à concocter avec les membres, n'hésitez pas à m'en faire part.

Sarah



TRIALOGUE/TRIALOG

TRIALOG DEUTSCHFREIBURG IN VILLARS-SUR-GLÂNE

DIENSTAG, 28. MAI 2024

19:30 bis 21:30 Uhr mit anschließendem Apéro.

**Tagesklinik FNPG, Saal Paul Klee
Chemin du Cardinal-Journet 3,
1752 Villars-sur-Glâne**

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung an AFAAP 026 424 15 14

oder per E-mail an: s.trummer@afaap.ch

Stefan für das Team Trialog



Espace de dialogue et de rencontre sur le thème



**LUNDI 27 MAI 2024
À 19 H**

Dans les locaux du Carré d'As, En Bouley 6 à Romont

Inscription souhaitée : info@afaap.ch - 026 424 15 14



KONZERT „MANN UND SEIN“

Am 4. April hat uns Jürg Kilchherr in der AFAAP in Freiburg einen eindrücklichen, vielfältigen Ausschnitt aus seinem laufenden Tournéeprogramm «Mann und Sein» vorgestellt. Das berührende Konzert thematisierte auf sehr persönliche Art und Weise Jürgs Auseinandersetzung mit zentralen Lebensthemen. Liebesbeziehungen, Beziehung zu Mutter und Vater, Verlassenwerden...

Im Anschluss haben wir uns in der Küche mit Nusstorte, Cremeschnitten und anderen Süßigkeiten verwöhnt.

Vielen Dank an Jürg und alle Teilnehmenden für den schönen, anregenden Nachmittag!

Stefan

CONCERT « MANN UND SEIN »

Le 4 avril, Jürg Kilchherr nous a présenté un extrait impressionnant et varié de son programme de tournée en cours «Mann und Sein» (L'homme et l'être) à l'AFAAP de Fribourg. Ce concert émouvant a abordé de manière très personnelle le questionnement et les expériences de Jürg dans des questions centrales de la vie. Relations amoureuses, relations avec la mère et le père, abandon...

Ensuite, nous nous sommes offert un gâteau aux noix, des millefeuilles et d'autres friandises dans la cuisine. Un grand merci à Jürg et à tous les participantes et participants pour cet après-midi agréable et stimulant!

Stefan

VERBESSERUNG AFAAP

Wir laden Sie ein, unsere neuen Tafeln und die Funktionsweise der Ideenbox zu entdecken, die in letzter Zeit mit mehreren AFAAP-Mitgliedern erstellt wurden! Um die Gruppen der Peer-AnimatorInnen besser sichtbar zu machen, haben wir einen Kalender mit den Aktivitäten von Montag bis Montag erstellt. Das Schild «Heute / Aujourd'hui» im Flur informiert Sie über die Person am Empfang und die Aktivität des Tages. In der Küche finden Sie ebenfalls allgemeine Informationen, die nach Unterkategorien sortiert sind, sowie ein Whiteboard, auf dem Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können! Der Ideenkasten ist noch in Arbeit und wird etwa Mitte Mai fertig sein. Sie wird im Flur stehen und nur auf Ihre Zettel für Ideen bei AFAAP warten.

Monica und Julia laden Sie ein, am Montag, den 6. Mai, von 14:00 bis 16:00 Uhr die Dekoration der Ideenbox mit Collagen fertigzustellen.

Eine schöne Auswahl an Wörtern und Farben wurde bereits getroffen, aber es fehlt noch Ihr letzter Schliff! Ein herzliches Dankeschön an Julia, Amandine, Luc, Pascal, Christian, Monica, Catherine, Morgane, Marc, Julien und Françoise, die an den Projekten teilgenommen haben!

Carine

AMÉLIORATION AFAAP

Nous vous invitons à venir découvrir nos nouveaux panneaux et le fonctionnement de la boîte à idées réalisés dernièrement avec plusieurs membres de l'AFAAP!

Afin d'avoir plus de visibilité pour les groupes des pair-es animateurs-trices, nous avons créé un calendrier des activités du lundi au lundi. Le panneau «Aujourd'hui / Heute» qui se trouve dans le couloir vous informe de la personne à l'accueil et de l'activité du jour. A la cuisine, vous trouverez aussi des informations générales triées par sous catégories, ainsi qu'un tableau blanc pour laisser aller votre imagination!

La boîte à idées est en cours de réalisation et sera prête vers mi-mai. Elle se trouvera dans le couloir et n'attendra que vos billets pour des idées à l'AFAAP.

Monica et Julia vous invite à venir finir la décoration de la boîte à idées en collages le lundi 6 mai de 14h à 16h. Une jolie sélection de mots et de couleurs a déjà été faite mais il manque votre touche finale!

Un grand merci à Julia, Amandine, Luc, Pascal, Christian, Monica, Catherine, Morgane, Marc, Julien et Françoise qui ont participé aux projets!

Carine

FIN DES COLLAGES

C'est avec un mélange d'émotions que je souhaite dire aurevoir aux collages après plus de 8 ans d'animation. Je retiens de cet atelier les rires, l'enthousiasme, l'évasion, une longue période de rencontres, des chansons et une grande variété de personnalités. Tant de boîtes à bonheur qui vous ont demandé tant d'efforts, surtout au doublage

Merci aux accros des collages qui sont venus régulièrement toutes ces années. Animer à l'AFAAP est un travail exigeant: j'ai beaucoup grandi à vos côtés! Merci à l'équipe professionnelle et aux pair-es animat-rices pour leur soutien. La bonne humeur, la créativité et la bienveillance y régnait et je me réjouis de continuer à vous retrouver lors des samedis créatifs où il sera toujours possible de continuer les collages sous toutes ses formes.

4

Monica



ENDE DER COLLAGEN

Mit einer Mischung aus Emotionen möchte ich mich nach mehr als acht Jahren von den Collagen verabschieden. Ich erinnere mich an Lachen, Begeisterung, Flucht aus dem Alltag, eine lange Zeit der Begegnungen, Lieder und eine große Vielfalt an Persönlichkeiten. So viele Glückboxen, die euch so viel Mühe gekostet haben, vor allem bei der Verdoppelung.

Danke an die Collagen-Süchtigen, die in all den Jahren regelmäßig gekommen sind. Moderieren bei AFAAP ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Ich bin an eurer Seite sehr gewachsen! Natürlich danke ich auch dem professionellen Team für die Unterstützung. Es herrschte gute Laune, Kreativität und Wohlwollen und ich freue mich darauf, Sie weiterhin an den kreativen Samstagen zu treffen, wo es immer möglich sein wird, die Collagen in all ihren Formen fortzusetzen.

L'ATELIER D'ÉCRITURE REPREND!

J'ai le plaisir de vous annoncer les deux prochaines dates de l'atelier d'écriture :

- * **Lundi 27 mai sur le thème « La nuit étoilée de Van Gogh »**
- * **Lundi 24 juin sur une description du trajet de sa maison à l'AFAAP.**

Je me réjouis !

Carmen



DIE SCHREIBWERKSTATT KOMMT WIEDER!

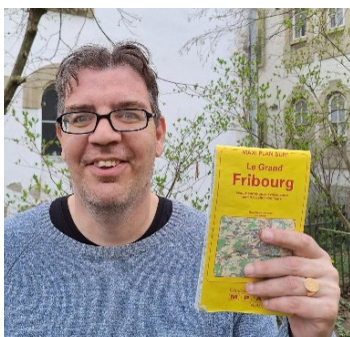
Gerne gebe ich euch die beiden nächsten Daten der Schreibwerkstatt bekannt:

- * **Montag, 27. Mai, über das Thema « Sternennacht von Vincent van Gogh »**
- * **Montag, 24. Juni, Wegbeschreibung von seinem Haus bis zur AFAAP.**

Carmen



PAUSE DES PROMENADES



Après presque 6 ans de bons et loyaux services, votre guide touristique préféré (Luc) a décidé de prendre une pause. Ce fut un plaisir de vous faire découvrir les anecdotes de l'histoire de la ville et partager ces moments avec vous ! Si vous appréciez aussi la ville de Fribourg et les alentours et

que vous souhaitez reprendre le groupe, je serai heureux de **passer le flambeau pour l'animation de la promenade.**

En attendant, je vous invite à venir aux deux dernières dates :

- * **Le mercredi 1er mai pour un défi des fontaines**
- * **Le mercredi 5 juin pour une promenade surprise !**

Luc

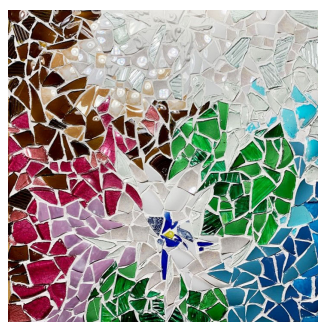
MOSAÏK

Hallo zusammen, Mein Name ist Jung und ich möchte euch eine neue Art von Kunst als Mosaik mit Recycling-Glas und Porzellan herschaffen vorstellen. Das Ambiente wird mit klassischer Musik und wie möglich in Ruhe zu arbeiten. Die Gruppe ist für maximal 6 Personen und wenn ihr euer eigenes Material wie zum Beispiel Holzbrett, Glass in allen Farben, Porzellan habt, könnt ihr es gerne bis zum 15. Mai bei Carine abgeben. Ich werde dieses Material bearbeiten und vorbereiten, damit sie ihre Mosaik Kunst einfacher machen können.

Die ersten 3 Daten sind Mittwoch, 29. Mai, Donnerstag, 13. Juni und Mittwoch, 3. Juli, jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Ich freue mich auf eine angenehme Zusammenarbeit und eine schöne Zeit mit ihnen.

Jung



COLLABORATION AVEC LA HAUTE ÉCOLE DE SANTÉ FRIBOURG

Explorer le rétablissement psychique au sein de l'AFAAP. Au mois de juin, une passionnante collaboration s'amorce entre notre association et les étudiant-es de la Haute école de santé (Heds-FR). Ces futurs professionnel-les de la santé entreprendront un projet de promotion de la santé, avec pour objectif d'éclairer notre compréhension du rétablissement psychique au sein de l'AFAAP.

Dans une démarche de santé communautaire, les étudiants vont explorer la manière dont nos membres vivent leur rétablissement psychique dans notre association. Leur analyse et leurs recommandations pourraient guider des interventions visant à améliorer notre soutien et nos services.

Nous vous convions à une séance d'échange avec les étudiant-es **le mardi 25 juin, de 14 H à 16 H.** Ce sera l'occasion de faire part de vos expériences et vos perspectives sur cette thématique cruciale pour notre communauté.

Nous vous attendons nombreux pour ce moment de partage et d'enrichissement mutuel.

Micheline

APRÈS-MIDI FILM

Pour les derniers films avant une pause estivale (juillet-août), je vous convie à partager un bon moment de cinéma lors des deux dates suivantes :

Le lundi 13 mai je vous propose de choisir entre les 2 films suivants :

Big Fish de Tim Burton est une comédie dramatique à la fois drôle, poignante et fantastique.

The Big Lebowski des frères Ethan et Joel Coen est une comédie dramatique entre le polar et le burlesque.

Le lundi 10 juin, exceptionnellement le film débutera à 13h45. Ceci me permettra de vous proposer un choix de films qui dureront plus longs (fin entre 16h45 et 17h00).

En espérant vous voir nombreux pour ces projections.

Christian



SAMEDIS CRÉATIFS

Le temps des grillades sous la glycine est de retour ! Nous rejoignons ainsi les prolongations des samedis créatifs dès le 22 juin.

Pour les personnes qui souhaitent rester après l'activité créative, nous partageons ce que chacun-e amène et jouons ou discutons selon l'humeur du moment.

Généralement, la soirée se termine vers 21 H mais chacun-e est libre de partir quand il-elle le souhaite.

Nous nous réjouissons de retrouver les habitué-es et de découvrir de nouvelles personnes !

Lea et Monica

JEUX DE SOCIÉTÉS

Vous aimez passer un bon moment autour d'un ou plusieurs jeux de société ? Ou aimeriez-vous en apprendre d'autres ?

Une chose est sûre, le rire sera de la partie ! Et je vous retrouve, avec toujours autant de plaisir, un mercredi par mois, pour découvrir de nouveaux jeux ou rejouer à des intemporels.

Surtout, aucune inquiétude, nul besoin d'avoir des connaissances particulières, pas de grands casse-tête en vue. Et qui sait peut-être qu'un fin limier sommeil en vous.



À bientôt pour un nouvel après-midi ludique à souhait !

Julia

FÊTE DE L'ÉTÉ

La traditionnelle fête de l'été aura lieu **le dimanche 7 juillet dès 11 H 30, à la Buvette du FC Gumefens**. Il est nécessaire de **vous inscrire en utilisant le bulletin** ci-joint. Il y aura des joutes après le repas : venez me donner un coup de main pour les organiser ! Merci de contacter Thérèse pour organiser les joutes et pour toutes questions sur la fête.

Thérèse

SOMMERFEST

Das traditionelle Sommerfest findet **am Sonntag, 7. Juli ab 11:30 Uhr in der Buvette des FC Gumefens** statt. **Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeschein** ist erforderlich! Nach dem Essen gibt es ein Turnier – bitte helft mit, es zu organisieren, danke! Wendet Euch für die Mithilfe und mit Fragen zum Fest an Thérèse.

Thérèse

KREATIVER SAMSTAG

Bald können wir wieder unter der Glyzinie grillieren! Deswegen werden die kreativen Samstage vom 22. Juni an verlängert.

Jene, die nach der kreativen Aktivität noch bleiben möchten, teilen das, was jede/jeder mitbringt, spielen miteinander oder unterhalten sich, je nach momentaner Stimmung.

Der Abend endet üblicherweise gegen 21 Uhr, aber man ist frei zu gehen, wann man möchte.

Wir freuen uns auf die bisherigen und auf neue Teilnehmer!



Lea und Monica

OCERP

Lors de nos récents groupes de parole « Et si on parlait de psychiatrie ? » à Fribourg et à Bulle, Olivia Vernay et Christel Gumy ont présenté un projet prenant : l'Observatoire Romand de la Contrainte en Psychiatrie (ORCEP). Au cœur de cette initiative se trouve la volonté de recueillir et de documenter les expériences personnelles de la contrainte en psychiatrie.

Nous croyons fermement que les personnes qui ont vécu cette réalité sont les mieux placées pour nous éclairer sur leurs vécus. Elles possèdent non seulement une connaissance approfondie de leurs propres expériences, mais également des connaissances précieuses sur les aspects législatifs et les traitements médicamenteux.

Si vous souhaitez partager votre expérience, vous êtes invités à ouvrir un dossier et à remplir un questionnaire que vous trouverez sur le site internet de l'ORCEP (<https://orcep.promentesana.org/les-Archives/>). Ce processus pouvant paraître long et complexe, Olivia Vernay et Christel Gumy vous proposent une permanence dans nos locaux pour vous accompagner :

Le vendredi 17 mai à Fribourg et le lundi 6 mai à Bulle, de 13 H 30 à 16 H 30, elles seront disponibles pour fournir de plus amples informations et pour soutenir celles et ceux qui le désirent dans le remplissage du questionnaire sur leurs expériences de la contrainte.

Si ces moments ne vous conviennent pas, mais que vous êtes intéressé par le projet, vous pouvez contacter directement l'ORCEP à l'adresse suivante : orcep@promentesana.org ou au +41 77 419 39 44.

Votre voix est importante. Ensemble, faisons avancer la compréhension et le respect des expériences vécues en psychiatrie.

Micheline



AGENDA

ATELIER 10.10

En Suisse romande, à l'occasion de **La journée mondiale de la santé mentale**, des stands seront organisés pour sensibiliser la population. Cette année, la thématique de cette journée sera «le stress».

Lors des ateliers 10.10 à l'AFAAP, nous échangerons sur ce thème et sur les animations des stands. Ces ateliers sont bilingues, animés par Stefan et Thérèse.

Atelier 10.10 du mardi 14 mai : échange sur la thématique du stress. Quelles sont vos expériences du stress ? Quelles sont vos ressources pour réduire le stress ?

Atelier 10.10 du jeudi 20 juin : échange sur les animations du stand, comment sensibiliser la population à la thématique du « stress » et faire connaître les ressources pour le réduire ?

Thérèse

SOZIALE NETZWERKE

Ihr werdet vielleicht bemerkt haben, dass wir neuerdings einiges über unsere Aktivitäten auf Facebook publizieren. Wir werden auch Informationsseiten auf Instagram und LinkedIn einrichten, um sowohl in der Öffentlichkeit als auch im beruflichen Netz besser bekannt und sichtbar zu werden. Wir möchten Euch ermuntern, die AFAAP in den sozialen Netzwerken zu unterstützen und Fotos aus den Workshops zu machen, damit wir unsere Aktivitäten veranschaulichen können. Danke,

Thérèse

ATELIER 10.10

Zum **internationalen Tag der psychischen Gesundheit** werden in der Westschweiz Stände aufgestellt, um die Bevölkerung zu sensibilisieren. Motto des Tages ist dieses Jahr «der Stress».

In den Workshops 10.10. bei der AFAAP werden wir gemeinsam diese Thematik und die Ausstattung der Stände erörtern. Die Workshops sind zweisprachig und werden von Stefan und Thérèse geleitet.

Workshop 10.10. vom Dienstag, 14. Mai: Austausch über das Thema Stress: Welches sind Eure Erfahrungen mit Stress? Welches sind Eure Ressourcen, um Stress zu vermindern?

Workshop 10.10. vom Donnerstag, 20. Juni: Besprechung der Aktionen am Stand: Wie kann man die Bevölkerung für das Thema «Stress» sensibilisieren und Ressourcen zur Stressverminderung bekanntmachen?

Thérèse

RÉSEAUX SOCIAUX

Vous l'avez peut-être remarqué, nous avons commencé à publier du contenu au sujet de nos activités sur Facebook. Des pages sur Instagram et LinkedIn vont également être créées, pour diffuser ces informations et faire croître notre visibilité, auprès de la population et du réseau professionnel. Nous vous invitons à soutenir l'AFAAP sur les réseaux sociaux et à prendre des photos lors des ateliers, afin de pouvoir illustrer nos activités. Merci,

Thérèse



BONJOUR DE... / HALLO VON...

Bonjour à toutes et tous, je m'appelle **André Roux**, et je suis ravi de rejoindre l'équipe de l'AFAAP en tant que stagiaire. Je suis actuellement en dernière année de Master en Psychologie. Originaire de Genève, j'ai eu la chance de grandir dans un environnement multiculturel. J'ai effectué mon école secondaire en section scientifique, ainsi qu'un Bachelor en Psychologie à l'Université de Fribourg. J'ai eu la chance de faire deux stages dans le domaine et j'ai travaillé à mon compte en tant que musicien, aide à la personne âgée et entrepreneur.



Mon intérêt pour la psychologie s'est concrétisé par des études approfondies et une orientation humaniste, ainsi que par la pratique de diverses méthodes. Je suis sociable, compréhensif et j'ai une forte affinité avec la musique et j'apprécie tout type d'art, au même titre que les jeux de stratégie et vidéos, me permettant de trouver un équilibre entre créativité, réflexion et expression de soi.

Je remercie vivement l'AFAAP de me donner l'opportunité d'en apprendre davantage, tant sur autrui que moi-même. J'ai hâte de vous rencontrer et d'apprendre de vous, avec vous.

Hallo zusammen, mein Name ist **André Roux** und ich freue mich, das AFAAP-Team als Praktikant zu unterstützen. Ich befinde mich derzeit im letzten Jahr meines Masterstudiums in Psychologie. Ich komme aus Genf und hatte das Glück, in einem multikulturellen Umfeld aufzuwachsen. Ich habe die Sekundarschule in einer wissenschaftlichen Abteilung absolviert und einen Bachelor in Psychologie an der Universität Freiburg erworben. Ich hatte das Glück, zwei Praktika in diesem Bereich zu absolvieren und arbeitete nebenbei selbstständig als Musiker, Altenpfleger und Unternehmer.

Mein Interesse an der Psychologie hat sich durch ein gründliches Studium, eine humanistische Ausrichtung und die Anwendung verschiedener Methoden konkretisiert. Ich bin kontaktfreudig, verständnisvoll und habe eine starke Affinität zu Musik und schätze alle Arten von Kunst, ebenso wie Strategie- und Videospiele, die mir ein Gleichgewicht zwischen Kreativität, Reflexion und Selbstaussdruck ermöglichen.

Ich danke AFAAP sehr dafür, dass sie mir die Möglichkeit geben, mehr über andere und mich selbst zu lernen. Ich freue mich darauf, Sie zu treffen und von Ihnen und mit Ihnen zu lernen.

André



SORTIE D'ÉTÉ / SOMMERAUSFLUG

Grande sortie d'été : le jeudi 29 août.

Les programmes sont provisoires. Veuillez voter jusqu'au vendredi 24 mai en donnant votre nom à un membre de l'équipe professionnelle.

Merci à Mireille, Christian, Luc et Pascal pour leur précieuse collaboration.

Großer Sommerausflug: am Donnerstag, den 29. August.

Die Programme sind vorläufig. Bitte stimmen Sie bis Freitag, den 24. Mai

ab, indem Sie Ihren Namen einem Mitglied des professionellen Teams geben. Vielen Dank an Mireille, Christian, Luc und Pascal für die wertvolle Zusammenarbeit.

Thérèse

1. GLETTRENS -VALLON

Cette sortie vous plongera dans l'Histoire. La visite du Village lacustre vous emmènera dans l'époque préhistorique néolithique, celle des premiers paysans du Plateau. Quant à l'atelier « Pierre et couleur », il vous fera vivre la préhistoire. Dans le village d'à côté, à Vallon, c'est le Musée romain qui vous accueillera: partez à la découverte de la mosaïque romaine. Pour profiter au mieux de ces activités, nous serons répartis en deux groupes.

1. GLETTRENS -VALLON

Dieser Ausflug lässt uns in die Geschichte eintauchen: der Besuch des Pfahlbauerdorfs in Gletterens führt in die Jungsteinzeit, die Epoche der ersten Bauern der Gegend. Selbst erleben kann man die vorgeschichtliche Zeit im Workshop « Stein und Farbe ». Im Nachbardorf Vallon kann man das Römische Museum besuchen und römische Mosaiken bewundern. Damit alle etwas davon haben, würden wir uns in zwei Gruppen aufteilen.



2. LE MONT SALÈVE

En route direction Genève, pour une ascension en téléphérique jusqu'au sommet du Mont Salève! Profitez d'un panorama à couper le souffle sur Genève, le Léman et le Jura en toile de fond. Sur le chemin de retour, une pause-café « Nature et détente » sera proposée.



2. LE MONT SALÈVE

In Richtung Genf, dann mit der Luftseilbahn auf den Mont Salève! Vom Gipfel aus blickt man auf ein atemberaubendes Panorama auf Genf, den Genfersee und den Jura im Hintergrund. Auf der Rückfahrt wird eine Kaffeepause « Natur und Entspannung » eingelegt.

3. CHAPLIN'S WORLD

À Vevey, ce musée offre une expérience immersive à travers la vie et l'œuvre de Charlot. Visitez le Studio, où le Chaplin cinéaste est mis en lumière: décors mythiques, personnages de films, statues de cire... Parcourez ensuite les pièces du Manoir, dernière demeure de Chaplin, et admirez les arbres centenaires dans le Jardin du domaine, avec une vue magnifique.



3. CHAPLIN'S WORLD

Ob Vevey bietet dieses Museum ein eindrückliches Erlebnis durch Charlie Chaplins Leben und Werk. Besuch des Studios, wo der Filmschaffende ins rechte Licht gerückt wird: mythische Kulissen, Filmschauspieler, Wachsfiguren... Danach kann man die Räume des Manoir, Chaplins letztem Wohnsitz, durchstreifen, die jahrhundertalten Bäume im Garten des Anwesens bewundern und die herrliche Aussicht geniessen.



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 FREIBURG

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

