



2 0 2 6

MARS
MÄRZ

Sommaire Inhalt

Du côté de Bulle...
P. 2

Compte rendu
Triologue Fribourg
P. 2

Agenda
P. 3-4-5

Divers
P. 6

Formations Coraasp
P. 6

Au revoir de Valérie
Auf wiedersehen von
Valérie
P. 7

Jeu / Spiel
P. 7

Agenda Düdingen
P. 8

CLIN D'ŒIL

Éditorial

En ce début d'année, les membres de l'AFAAP et l'équipe professionnelle ont redoublé de créativité pour vous préparer un programme haut en couleur... et en musique, pour les deux mois à venir. Au fil des pages, vous découvrirez de nouvelles activités à Fribourg, Bulle et Guin. Nos groupes de paroles « Et si on parlait de psychiatrie ? » vous proposeront d'explorer différentes thématiques, telles que la psychologie positive, l'autisme ou encore les relations intimes. Vous trouverez également une présentation des formations proposées par la Coraasp. Ces cours s'adressent aux personnes concernées par la vulnérabilité psychique, à leurs proches ainsi qu'aux professionnel·les. Comme chaque année, nous aurons le plaisir de vous retrouver lors de l'Assemblée générale de notre association, qui se tiendra le **vendredi 20 mars 2026**. Un moment important pour faire le point, échanger et construire ensemble le futur de l'association. Après avoir commencé son parcours à Bulle puis l'avoir poursuivi à Fribourg, il sera temps de dire au revoir à Valérie, que nous remercions chaleureusement pour son engagement auprès des membres et sa précieuse bonne humeur. Dès le mois de mai, nous aurons le plaisir d'accueillir à nouveau Carine. Enfin, nous adressons un immense merci à Maud pour son engagement et sa créativité, qu'elle a mis au service du groupe des rédacteurs et rédactrices du Clin d'œil durant de nombreuses années, notamment à travers la rubrique « À la découverte de... ».

Zu Beginn dieses Jahres haben die Mitglieder der AFAAP sowie das professionelle Team ihre Kreativität verdoppelt, um Ihnen ein buntes – und musikalisches – Programm für die kommenden zwei Monate zusammenzustellen. Auf den folgenden Seiten entdecken Sie neue Aktivitäten in Fribourg, Bulle und Düdingen. Ausserdem wird der 24. Triologue Deutschfreiburg zum Thema „Verschweigen oder Teilen – wie kommuniziere ich eine psychische Krankheit?“ am **28. April 2026** stattfinden (Ort wird demnächst mitgeteilt). Wie jedes Jahr freuen wir uns, Sie an der Generalversammlung unseres Vereins wiederzusehen, die am **Freitag, 20. März 2026**, stattfinden wird. Ein wichtiger Moment, um Bilanz zu ziehen, sich auszutauschen und gemeinsam die Zukunft des Vereins zu gestalten.

Nachdem sie ihren Weg in Bulle begonnen und ihn in Freiburg fortgesetzt hat, ist es nun an der Zeit, sich von Valérie zu verabschieden. Wir danken ihr herzlich für ihr Engagement für die Mitglieder und ihre wertvolle gute Laune. Ab Mai dürfen wir Carine erneut willkommen heissen und freuen uns sehr über ihre Rückkehr. Schliesslich sprechen wir Maud unseren grossen Dank für ihr Engagement und ihre Kreativität aus, die sie während vieler Jahre der Redaktionsgruppe des «Clin d'œil» gewidmet hat, insbesondere mit der Rubrik «Auf Erkundungstour ...». Ihr Einsatz hat wesentlich dazu beigetragen, diese Seiten mit Leben zu füllen.

Pour / Für AFAAP,

Maxime Gilliéron

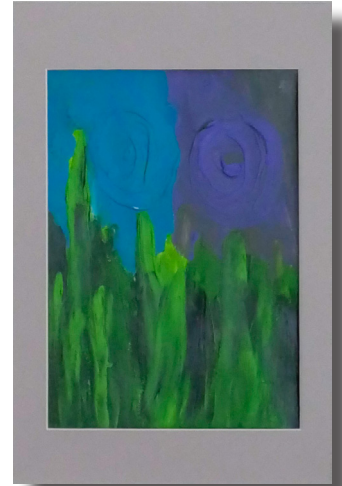


DU CÔTÉ DE BULLE...

NOUVEAUTÉ! PEINTURE ACRYLIQUE

Dans l'agenda du mois d'avril, une grande nouveauté fait son entrée à Bulle: la peinture acrylique ! Activité encore inédite, la peinture est bien plus qu'un loisir créatif : c'est un formidable moyen de s'exprimer, de se détendre et de laisser libre cours à son imagination. Accessible à tous et toutes, elle permet de se recentrer, de réduire le stress et de stimuler la créativité, tout en partageant un moment convivial et inspirant. Que vous soyez débutant·e ou simplement curieux·se, je vous invite chaleureusement à venir découvrir et tester ce nouveau groupe haut en couleurs ! Rendez-vous le **mercredi 29 avril à 14 H.**

Sarah



ET SI ON PARLAIT DE PSYCHIATRIE? LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Et si on s'intéressait à ce qui fonctionne bien chez nous ? Loin des clichés de la « pensée positive » forcée, la psychologie positive étudie scientifiquement nos forces, nos émotions, nos relations, et nos ressources pour faire face aux défis de la vie. Je vous propose de découvrir des outils concrets, sans aucune pression de changement radical lors du groupe « Et si... » le **vendredi 27 mars à 14 H.** Venez explorer ce qui cultive réellement le bien-être !

Michael

Grille Petit Bac

Lettre	Catégories					
	Tire film	Métiers	Pays	Animaux	Couleur	Sport
I	Interstellar	inspecteur	(Italie)	iguane	indigo	i
S	Sissi	(sapeur-pompier)	Suede	(salamandre)	(sapin) (sipoj)	(ski)
N	Ninja	nourou	Norvege	(narval / néon)	noir	natation
R	(Robins des Bois)	rapeur	Roumanie	(rouge-gorge)	(rouge)	rodéo
B	B	(boulangier)	(Bali) gurkina	bouc	beige	basket

Racontez une histoire en utilisant le plus de mots de la grille ci-dessus :

L'Italie dont le drapeau est blanc rouge et vert est un pays magnifique
 un sapeur pompier en mission m'a emmené un jour de bon temps
 Il faisait beau et chaud on y entendait le chant des rouge-gorge et on voyait
 les salamandres ramper sur les rochers Mon ami m'a même proposé de faire
 du ski nautique Cet endroit m'a fait rêver J'ai développé quelques photos couleur
 sapin en souvenir de ce voyage inédit
 [Nous avons mangé des croissants fumés à l'abord frais du boulangier la
 recette m'a beaucoup plu]

ATELIER D'ÉCRITURE

Au mois de janvier, nous avons joué au jeu du « Petit bac ». Nous avons d'abord choisi des catégories, puis avons trouvé des mots qui commençaient par des lettres tirées du sac. Une fois notre grille remplie, nous avons fait l'exercice d'écrire un texte qui contenait le plus grand nombre de lettres de notre grille, ce qui a donné par exemple ce texte, qui contient 8 mots de la grille. Bravo aux participant·es !

Ombretta



COMPTE RENDU TRIALOGUE FRIBOURG

Le Triologue du lundi 19 janvier a réuni 30 participant·es, autour de la thématique « Maladie psychique : ressources financières ? ». Réparties en quatre groupes de parole, les personnes présentes ont partagé leur vécu, leurs craintes, leurs constats, ainsi que leurs questionnements concernant les ressources financières. En effet, elles ont échangé entre autres sur le travail avec le réseau professionnel, l'accompagnement des personnes proches-aidantes, l'impact des mesures de réinsertion professionnelle, ainsi que sur l'incertitude financière qui peut être vécue dans ce genre de situation. Un grand merci au Réseau Fribourgeois de Santé Mentale qui nous a accueillis dans ses locaux à Villars-sur-Glâne.

Maxime



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Nous avons le plaisir de vous inviter à l'assemblée générale ordinaire de notre association, le **vendredi 20 mars 2026 à 14 H à l'École Club Migros**, Rue Hans-Fries 4, à Fribourg (en face de l'AFAAP). Ce sera l'occasion de faire le bilan de l'année 2025 et d'entrevoir les perspectives de notre association pour la période 2026. Le procès-verbal 2025 est à votre disposition sur le panneau d'affichage à l'entrée de l'AFAAP. Si vous souhaitez voter lors de l'assemblée, vous devez avoir cotisé pour l'année 2026. À l'issue de l'assemblée, nous vous proposons un diaporama photo de l'année écoulée suivi d'une collation.

Rappel : l'envoi postal des bulletins de versement est un envoi général. Si vous avez déjà payé votre cotisation pour l'année 2026, veuillez ne pas prendre en compte le bulletin de versement.

Maxime

GENERALVERSAMMLUNG

Gerne laden wir Sie zur ordentlichen Generalversammlung unseres Vereins ein, am **Freitag, 20. März 2026 um 14 Uhr in der Migros Klubschule** an der Rue Hans-Fries 4 in Freiburg (gegenüber der AFAAP). Die GV bietet die Gelegenheit für einen Rückblick auf das Jahr 2025 und einen Ausblick auf die Zukunftsaussichten unseres Vereins im Jahr 2026. Das Protokoll 2025 steht Ihnen am Anschlagbrett beim Eingang der AFAAP zur Verfügung. An der GV stimmberechtigt sind nur zahlende Mitglieder für das Jahr 2026. Im Anschluss an die Versammlung zeigen wir Ihnen eine Foto-Diavorführung des vergangenen Jahres, gefolgt von einem Imbiss.

Hinweis: Der postalische Versand der Einzahlungsscheine erfolgt allgemein. Wenn Sie Ihren Mitgliedsbeitrag für das Jahr 2026 bereits bezahlt haben, ignorieren Sie bitte den Einzahlungsschein.

Maxime

JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE

Cette année, le thème de la Journée mondiale de la santé mentale, célébrée le 10 du 10, est consacré à l'estime de soi. À cette occasion, l'AFAAP vous invite chaleureusement à venir échanger vos réflexions et vos idées le **5 mars à Bulle** ainsi que le **10 mars à Fribourg**. Ces rencontres se veulent conviviales et ouvertes à toutes et tous : un espace pour partager librement autour de cette thématique, réfléchir ensemble et, pourquoi pas, imaginer des pistes d'actions pour marquer cette journée. Votre participation à ces moments d'échange ne constitue en aucun cas un engagement pour l'organisation de l'événement. Nous nous réjouissons de vous accueillir à cette occasion.

Maxime, Sarah, Shadey et Tania

ET SI ON PARLAIT DE PSYCHIATRIE?

Trouble du spectre de l'autisme

L'AFAAP a le plaisir d'accueillir David Renard, pair-aidant et coach spécialisé dans l'accompagnement d'adolescent-es et de jeunes adultes avec un trouble du spectre de l'autisme (TSA). À travers son parcours personnel et professionnel, il soutient ces jeunes dans la réalisation de leurs potentialités, tant dans leur quotidien que dans leurs études et leur vie professionnelle.

Cette rencontre du **mardi 3 mars** sera l'occasion d'un temps d'échange et de sensibilisation autour de l'autisme. L'objectif principal est de mieux comprendre ce trouble, encore souvent mal connu et entouré de nombreuses idées reçues. Qu'est-ce que l'autisme ? Comment se manifeste-t-il au quotidien ? Quels sont les défis, mais aussi les ressources et les forces des personnes concernées ? L'intervention visera également à déconstruire certains préjugés et à promouvoir un regard plus nuancé, respectueux et inclusif sur l'autisme.

Micheline

Les relations intimes

Pour donner suite à plusieurs sollicitations, nous vous proposons de consacrer le « Et si on parlait psychiatrie ? » du **mardi 31 mars** au thème des relations intimes. Comment et par quels biais créer des relations intimes ? Quelles peuvent être les influences de la maladie psychique sur celles-ci ? Quand et comment annoncer sa maladie ? Qu'est-ce qui est important pour moi dans mes relations intimes ? Voilà quelques questions, parmi d'autres, sur lesquelles nous vous invitons à venir échanger lors de ce groupe de parole qui sera animé en duo par Maxime et Valérie. Au plaisir de vous y retrouver !

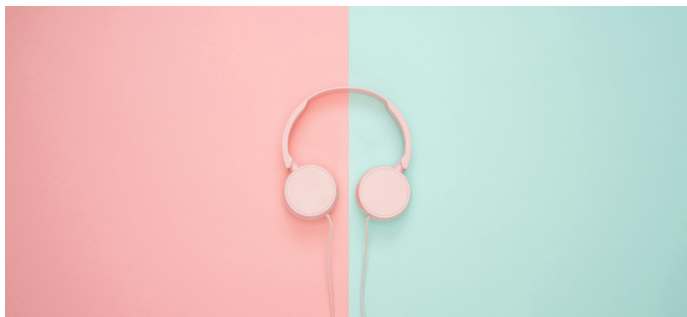
Maxime et Valérie



BLIND TEST MUSICAL!

Envie de tester vos connaissances musicales tout en passant un après-midi convivial? Rejoignez-moi le **5 mars de 14 H à 16 H** pour un Blind Test musical. Que vous soyez fan de pop, de rock, de tubes des années 80 ou de hits plus récents, il y en aura pour tous les goûts! Laissez-vous surprendre par les morceaux et surtout... riez et partagez un bon moment ensemble. Ne manquez pas ce rendez-vous rythmé et convivial – votre chanson préférée pourrait bien passer...

Micheline



REPRISE DE L'ATELIER JARDIN

Après une pause hivernale, il est temps de remettre les mains dans la terre et de préparer le jardin pour l'arrivée de la belle saison. L'atelier jardin reprend dès le mois de mars et les deux premières dates sont les **jeudis 12 mars et 2 avril 2026 de 14 H à 16 H**. Que vous soyez expert·e en jardinage ou ayez simplement l'envie d'être à l'extérieur et de faire des travaux manuels, vous êtes les bienvenus·es. C'est l'occasion parfaite de se reconnecter avec la nature, d'échanger des conseils et de partager un moment convivial. Pour le premier atelier, nous allons installer les meubles de la terrasse, nettoyer la jardinière et réfléchir aux différentes plantes, fleurs, herbes et légumes que nous souhaitons faire pousser cette année.

Pour rappel, l'atelier ne figure pas dans l'agenda en raison des aléas météorologiques, mais un message est envoyé aux personnes intéressées une semaine avant la date de l'atelier. Merci de venir vers Maxime, qui anime le groupe durant l'absence de Carine, pour être ajouté·e à la liste. Sinon, une affiche est toujours accrochée à la cuisine pour annoncer le groupe. Au plaisir de jardiner ensemble !



ACTIVITÉ « BALADE » À FRIBOURG

Bonjour à toutes et tous,
Je m'appelle Bertrand Slavic et je participe depuis plusieurs années à l'accueil et aux animations de l'AFAAP de Fribourg. Dès le mois de mars, je vous propose de venir vous balader dans et aux alentours de Fribourg. Mes deux objectifs sont de vivre un moment de convivialité en marchant et aussi de sortir du cadre fort joli de la cuisine et du jardin de l'AFAAP de Fribourg. Prenez avec vous des chaussures pour pouvoir bien marcher sur tous types de terrains et des habits adaptés à la météo du jour !

Je me réjouis de vous accueillir le **lundi 30 mars** en début d'après-midi à l'AFAAP de Fribourg. Attention, le groupe partira de notre lieu d'accueil dès **13 H 45** et reviendra pour **16 H 15** au même endroit ! Meilleures salutations et à bientôt,

Bertrand

GARTEN-ATELIER

Nach einer Winterpause ist es Zeit, die Hände wieder in die Erde zu stecken und den Garten auf die kommende schöne Jahreszeit vorzubereiten. Das Garten-Atelier beginnt ab März und die ersten zwei Daten sind **Donnerstag, den 12. März und den 2. April 2026 von 14:00 bis 16:00 Uhr**.

Ob Sie nun Gartenexpert·in sind oder einfach nur Lust haben, draußen zu sein und handwerklich tätig zu werden – Sie sind herzlich willkommen. Es ist die perfekte Gelegenheit, um sich wieder mit der Natur zu verbinden, Tipps auszutauschen und eine gesellige Zeit miteinander zu verbringen. Beim ersten Atelier werden wir die Terrassenmöbel aufstellen, die Pflanzkästen reinigen und überlegen, welche Pflanzen, Blumen, Kräuter und Gemüse wir dieses Jahr anbauen möchten.

Zur Erinnerung: Das Atelier erscheint nicht im Programm, da das Wetter unberechenbar sein kann. Interessierte erhalten jedoch eine Woche vor dem Termin eine Nachricht. Bitte wenden Sie sich an Maxime, der die Gruppe während Carines Abwesenheit leitet, um auf die Liste gesetzt zu werden. Alternativ hängt auch ein Aushang in der Küche, der das Atelier ankündigt. Wir freuen uns auf gemeinsames Gärtnern!

Maxime

CHASSE AUX OEUFS

Afin de faire honneur à la tradition gourmande de la chasse aux oeufs et lapins en chocolat des Fêtes de Pâques, je vous convie à cette activité. Le **mercredi 8 avril, dès 14 H 30**, recherche des oeufs et lapins dans notre jardin, puis moment de partage autour de ces victuailles pascales. En me réjouissant de partager cet instant ludique avec vous.

Christian



OSTEREIERSUCHE

Um der Tradition der Osterer- und Schokoladenhasensuche treu zu bleiben, lade ich euch zu dieser Aktivität ein. Am **Mittwoch, 8. April ab 14:30 Uhr** suchen wir die Eier und Hasen, die in unserem Garten versteckt sind, und teilen dann die österlichen Leckereien. Ich freue mich auf den gemeinsamen vergnüglichen Nachmittag!

Christian

BIBLIOTHÈQUE DE L'AFAAP

La bibliothèque de l'AFAAP Fribourg s'agrandit avec l'arrivée de plusieurs livres, couvrant différentes thématiques telles que, la santé mentale, des témoignages et le développement personnel. Vous trouverez ces ouvrages exposés au-dessus de la cheminée du salon de l'AFAAP Fribourg. Bonne découverte !

Fanny



Jean-Michel Fourcade

Borderline, hypersensible, écorché vif...
Comprendre les personnalités à fleur de peau

Abigaïl Barrand

Au bord de ma vie
Récit d'une militante en santé mentale

Alexandre Macé Dubois

À en devenir fou
Dans la peau d'un schizophrène
Récit d'un journaliste infiltré en hôpital psychiatrique

Jeanne Siaud-Facchin

S'il te plaît, aide-moi à vivre

Jacqueline Kelen

Divine blessure
Faut-il guérir de tout ?

Christian Bobin

La lumière du monde



ALBUM PHOTO

Chaque année, l'AFAAP et ses membres réalisent et participent à une multitude d'activités, d'événements et de projets rassembleurs. Ces moments conviviaux sont remplis de rencontres, d'échanges et d'émotions que nous capturons grâce à notre appareil photo. Dans le but de mettre en valeur ces photos, nous sommes à la recherche de membres intéressé-es à confectionner les albums photos de l'association. Ces albums constituent des souvenirs, des archives qui racontent l'histoire, les temps forts et l'évolution de notre association. Si cette activité créative vous intéresse, n'hésitez pas à vous manifester auprès de Maxime qui pourra vous donner de plus amples informations.

FOTOALBUM

Jedes Jahr organisieren und erleben die AFAAP und ihre Mitglieder eine Vielzahl von Aktivitäten, Veranstaltungen und gemeinschaftlichen Projekten. Diese geselligen Momente sind geprägt von Begegnungen, Austausch und Emotionen, die wir mit unserer Kamera festhalten. Um diese Fotos besonders zur Geltung zu bringen, suchen wir Mitglieder, die Lust haben, die Fotoalben des Vereins zu gestalten. Diese Alben sind wertvolle Erinnerungen und zugleich ein Archiv, das die Geschichte, die Höhepunkte und die Entwicklung unseres Vereins erzählt. Wenn du Freude an dieser kreativen Tätigkeit hast, melde dich gerne bei Maxime. Er gibt dir sehr gerne weitere Informationen.

Maxime



FORMATIONS CORAASP

Comme chaque année, la Coraasp propose un choix de formations sur diverses thématiques, telles que le rétablissement, la pair-aidance, les pairs-praticiens ou encore les premiers secours en santé mentale. Ces cours sont destinés à toutes les personnes concernées par la vulnérabilité psychique, aux proches, ainsi qu'aux professionnel-les. Le planning détaillé est disponible dans les locaux de l'AFAAP, ainsi que sur notre site internet www.afaap.ch. Pour toute information ou inscription, n'hésitez pas à venir vers Valérie ou, par la suite, vers 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-dessous, 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. N'hésitez pas à vous adresser à Micheline ou Valérie !

Cours proposé à Fribourg, dans les locaux de l'AFAAP

« Se former à l'accueil et à l'animation en tant que pair-aidant-e (PA) en santé mentale, les **mardis 17 et 24 mars, de 13 H 30 à 17 H**. Cette formation s'adresse aux personnes qui animent l'accueil et/ou des activités de groupe, ainsi qu'aux personnes intéressées à le faire. Elle leur permet de développer ou renforcer leurs compétences, de comprendre leur posture de pair-aidant-e, et d'acquérir des outils pour accompagner un groupe, tels que gérer les dynamiques collectives et créer un cadre bienveillant. Être pair-aidant-e, c'est transformer son vécu en ressource. Cette formation offre un espace pour prendre du recul, échanger entre pair-es et consolider son rôle d'animateur-trice au sein de l'association. Elle contribue à faire de notre accueil et de nos activités des lieux toujours plus chaleureux, respectueux et soutenant pour chacun-e.

Autres formations en Suisse romande

- Développer sa boîte à outils pour retrouver du bien-être et rester en équilibre, les mardis 24 février, 10 et 24 mars de 13 H 30 à 17 H à Lausanne
- Gérer ses peurs, l'anxiété et l'agoraphobie, lundi 20 avril et mardi 5 mai de 13 h 30 à 17 H à Lausanne
- Santé mentale et rétablissement, les lundis 4 et 11 mai de 13 H 30 à 17 H à Neuchâtel
- Mes premiers pas dans la pair-aidance en santé mentale, les lundis 9, 16 et 23 mars de 13 H 30 à 17 H à Lausanne
- Découvrir et s'appropriier des outils au service du rétablissement et de l'accompagnement, les lundis 18 mai, 1er et 8 juin, de 13 H 30 à 17 H à Lausanne
- De l'expérience au professionnalisme : incarner et présenter son rôle de Pair-Praticien-ne-s en Santé Mentale, les lundis 4 et 11 mai de 9 H à 12 H et de 13 H à 17 H à Morges (formation destinée aux pair-praticien-ne-s en santé mentale)
- ENSA : premiers secours en santé mentale, à Genève
 - Partie 1 – lundi 23 mars de 8 H 30 à 12 H 30
 - Partie 2 – lundi 23 mars de 13 H 30 à 17 H 30
 - Partie 3 – vendredi 27 mars de 8 H 30 à 12 H 30
 - Partie 4 – lundi 30 mars de 8 H 30 à 12 H 30

La formation « ENSA, premiers secours » est uniquement destinée aux membres des organisations de la Coraasp, telles que l'AFAAP. Toutes les autres formations sont ouvertes aux membres ou non d'une organisation de la Coraasp.

Valérie



AU REVOIR DE / AUF WIEDERSEHEN VON VALÉRIE

Chères et chers toutes et tous,
Voici venu le temps de vous adresser mes au revoir... du moins sur le papier. En fait, mon engagement au sein de l'AFAAP, dans le cadre du congé maternité de Carine, prendra fin le 30 avril. Par ces quelques lignes, je souhaite vous remercier pour votre chaleureux accueil, la confiance témoignée et tous les magnifiques moments déjà partagés. Vous dire aussi que je me réjouis de poursuivre mon activité parmi vous au cours des deux mois et demi à venir et de vous retrouver lors de prochains accueils, groupes de parole et d'autres activités encore. Cet espace dans le présent Clin d'œil est également l'occasion de vous inviter à un moment de convivialité, le **mardi 21 avril à 15H30**. Je propose à toute personne qui le souhaite d'y venir avec, en tête, son morceau de musique préféré, que nous essaierons de passer. Loin de moi l'idée d'échapper à un discours grâce à de beaux airs, promis ! Juste une envie, si vous êtes partant-es, de partager un goûter de départ en chanson. À très bientôt, cordialement,



Liebe alle,
Nun ist der Moment gekommen, mich von euch zu verabschieden... zumindest auf dem Papier. Tatsächlich endet mein Engagement bei der AFAAP im Rahmen der Mutterschaftsvertretung von Carine am 30. April. Mit diesen Zeilen möchte ich mich herzlich für den warmen Empfang, das entgegengebrachte Vertrauen und die vielen schönen gemeinsamen Momente bedanken. Gleichzeitig freue ich mich darauf, meine Tätigkeit in den kommenden zweieinhalb Monaten weiterzuführen und euch bei nächsten Begegnungen, Gesprächsgruppen und weiteren Aktivitäten wiederzusehen. Dieser Platz im aktuellen Clin d'œil bietet mir auch die Gelegenheit, euch zu einem geselligen Beisammensein am **Dienstag, den 21. April, um 15:30 Uhr** einzuladen. Ich lade alle, die möchten, ein, ihr Lieblingsmusikstück mitzubringen – wir werden versuchen, es abzuspielen. Keine Sorge, ich möchte mich nicht mit schöner Musik um eine Rede drücken, versprochen! Wenn ihr Lust habt, würde ich einfach gern einen musikalischen Abschieds-Zvieri mit euch teilen. Bis ganz bald, herzlich,

Valérie



JEU / SPIEL

Sais-tu combien il y a de groupes à l'AFAAP ? Es-tu capable de les reconnaître ? En voici quelques-uns. Les chiffres correspondent aux lettres de l'alphabet. Merci à Eliane qui nous propose ce jeu!

Weißt du, wie viele Gruppen es bei der AFAAP gibt? Kannst du sie erkennen? Hier sind einige davon. Die Zahlen entsprechen die Buchstaben des Alphabets. Danke an Eliane, die uns dieses Spiel vorschlägt!

a) 10.5.21.24-2.21.12.12.5
 b) 13.15.19.1.9.11
 c) 6.9.12.13
 d) 16.25.18.15.7.18.1.22.21.18.5-2.21.12.12.5
 e) 20.18.9.1.12.15.7.21.5-7.21.9.14
 f) 20.18.9.3.15.20-5.20-3.1.18.20.5.19
 g) 4.5.19.19.9.14-3.18.1.25.15.14

a) 19.16.1.26.9.5.18.7.1.14.7
 b) 15.6.6.5.14.5.18-20.9.19.3.8
 c) 19.16.9.5.12.7.18.21.16.16.5
 d) 7.5.19.1.14.7.19.7.18.21.16.16.5
 e) 7.5.19.16.18.1.5.3.8.19.7.18.21.16.16.5
 f) 11.1.18.20.5.14-7.5.19.20.1.12.20.5.14



Réponses:
 a) JEUX-BULLE
 b) MOSAÏK
 c) FILM
 d) PYROGRAVURE-BULLE
 e) TRIALOGUE-GUIN
 f) TRICOT-ET-CARTES
 g) DESSIN-CRAYON

Antworten
 a) SPAZIERGANG
 b) OFFENER-TISCH
 c) SPIELGRUPPE
 d) GESANGSGRUPPE
 e) GESPRÄCHSGRUPPE
 f) KARTEN GESTALTEN

RÜCKBLICK UND AUSBLICK

Am 5. Februar trafen sich 12 Mitglieder zur Sitzung mit Maxime und Stefan – ein gemütlicher Rück- und Ausblick auf unsere erste Zeit im Lokal in Düdingen. Es wurde engagiert diskutiert, Ideen wurden gesammelt und am Ende blieb vor allem eines hängen: eine rundum positive Bilanz. Besonders freut uns, dass der Raum von vielen als richtig gemütlich beschrieben wird – genau so haben wir uns das gewünscht.

Natürlich gab es auch ein paar Punkte zum Schmunzeln und Nachdenken zugleich: Der Fussweg vom Bahnhof ist für einige etwas anspruchsvoll. Zum Glück funktioniert

unser Chat schon bestens – Mitfahrgelegenheiten werden dort unkompliziert organisiert. Und ja, manchmal wird es im Raum ein wenig eng. Grössere und zentralere Räume wären für die Zukunft schön, aber im Moment bleiben wir aus finanziellen Gründen hier. Und ehrlich gesagt: Es klappt ja auch so ziemlich gut.

Auch bei den Aktivitäten geht es weiter: Ab März startet der Spaziergang mit Nuria nach der Winterpause wieder. Der jeweilige Ausgangsort wird im Chat bekanntgegeben. Wer neu dazustossen möchte, kann sich einfach kurz bei Maxime oder

Stefan melden, um in den Chat aufgenommen zu werden. Bei schlechtem Wetter wird flexibel umgeplant – dann gibt es stattdessen einen offenen Tisch im Lokal. Zusätzlich wird Nuria neu einmal pro Monat einen festen offenen Tisch anbieten. Neu im Programm ist auch der Nachmittag «Einander Musik vorstellen» mit Adrian. Sicher eine Gelegenheit für einen schönen, gemütlichen und lustigen geteilten Moment.

Allen vielen Dank für die Mitarbeit und Teilnahme an diesem gemeinsamen Projekt! Herzlich,

Maxime und Stefan

NEU! EINANDER MUSIK VORSTELLEN MIT ADRIAN

Einmal im Monat hören die Teilnehmenden gemeinsam Musik. Reihum hören wir ein Stück, das aus der Runde vorgeschlagen wird. Es sollen schöne Momente von Erinnerungen und neuem Erfahren erlebt werden. Vielleicht entstehen dabei interessante Gespräche und spannende Erlebnisse. Die ersten Termine finden am **Montag, dem 30. März**, und am **Donnerstag, dem 27. April**, jeweils **von 14:00 bis 15:30 Uhr** statt. Ich freue mich darauf, diese Nachmittage mit Euch zu teilen.



Adrian

**«Verschweigen oder Teilen
- wie kommuniziere ich eine
psychische Krankheit?»**

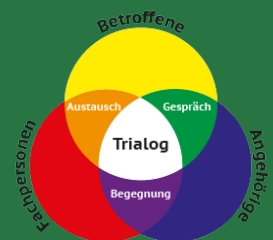
**24. TRIALOG
DEUTSCHFREIBURG**

**Dienstag 28. April 2026
von 19:30 bis 21:30 Uhr**

Ort wird demnächst bekannt gegeben (www.afaap.ch)

Austausch, Gespräch und Begegnung

Anmeldung erwünscht:
info@afaap.ch oder
026 424 15 14



Das Team Trialog



**ASSOCIATION FRIBOURGEOISE ACTION ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHIATRIQUE
FREIBURGISCHE INTERESSENGEMEINSCHAFT FÜR SOZIALPSYCHIATRIE**

Rue Hans-Fries 5 – 1700 Fribourg | Place du Tilleul 7 – 1630 Bulle | Bonnstr. 28 – 3186 Düdingen
info@afaap.ch | www.afaap.ch | ☎ Fribourg : 026 424 15 14 | ☎ Bulle : 026 424 15 45
IBAN CH40 0900 0000 1700 8446 4

Avec le soutien de :



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Membre de la :

