



2 0 2 6

MAI

Sommaire Inhalt

Du côté de Bulle...
P. 2

Au revoir de...
P. 2

Compte rendu
Rückblick
P. 3-4

Agenda
P. 4-5-6

Bonjour de...
Guten Tag von...
P. 6

Propositions
Vorschläge
P. 7

Agenda Düdingen
P. 8

CLIN D'ŒIL

Éditorial

Chers lecteurs, chères lectrices,
Le printemps est là, avec son éveil de la nature, ses couleurs vives et ses changements météorologiques. En cette belle saison, le jardin de l'AFAAP à Fribourg devient un lieu de vie prisé par nos membres, et de nombreuses activités se mettent en place. Du côté de Bulle et de Fribourg, nous vous proposons des moments de détente, de créativité et de stimulation intellectuelle, ainsi qu'une visite guidée. À Guin, nous vous proposons un événement dédié à la gestion du stress. De plus, n'oubliez pas de vous inscrire à la fête de l'été et de voter pour la Grande Sortie d'été !

Notre association existe et se développe depuis plus de 30 ans. Nous accueillons et côtoyons ensemble une diversité de personnes dans différents lieux du canton. Fidèles à cet esprit, nous vous proposons cette saison des ateliers participatifs « bien vivre ensemble », pour continuer à cheminer dans l'écoute, le respect et la bienveillance, afin que chacun et chacune puisse se sentir pleinement à l'aise. En ce mois de mai, nous avons également la joie de retrouver notre chère collègue Carine, qui reprend ses fonctions parmi nous. Pour terminer, nous adressons un immense merci à Luc, dont l'engagement photographique a enrichi les pages du Clin d'œil durant de nombreuses années.

Liebe Leserinnen und Leser,
Der Frühling ist da – mit seinem Erwachen der Natur, seinen leuchtenden Farben und seinen wechselhaften Wetterverhältnissen. In dieser schönen Jahreszeit wird der Garten der AFAAP in Freiburg zu einem beliebten Treffpunkt für unsere Mitglieder, und zahlreiche Aktivitäten werden organisiert. In Bulle und Freiburg bieten wir Ihnen Momente der Entspannung, Kreativität und geistigen Anregung, sowie eine Führung an. In Düdingen laden wir Sie zu einer Veranstaltung rund um das Thema Stressbewältigung ein. Vergessen Sie zudem nicht, sich für das Sommerfest anzumelden und für den grossen Sommerausflug abzustimmen!

Unser Verein besteht und entwickelt sich seit über 30 Jahren weiter. Wir begegnen und begleiten eine Vielfalt von Menschen an verschiedenen Standorten im Kanton. In diesem Sinne bieten wir Ihnen in dieser Saison partizipative Workshops zum Thema « gut miteinander leben » an, um weiterhin gemeinsam einen Weg des Zuhörens, des Respekts und des Wohlwollens zu gehen, damit sich jede und jeder voll und ganz wohlfühlen kann. In diesem Monat Mai freuen wir uns zudem sehr, unsere geschätzte Kollegin Carine wieder bei uns begrüßen zu dürfen, die ihre Tätigkeit wieder aufnimmt. Abschliessend möchten wir Luc herzlich danken, dessen fotografisches Engagement die Seiten des Clin d'œil über viele Jahre hinweg bereichert hat.

Pour / Für AFAAP,
Maxime Gillieron



DU CÔTÉ DE BULLE...

ATELIER DE MÉDITATION

Bonjour à toutes et tous,
Je m'appelle Michael et je viens à l'AFAAP de Bulle depuis quelques années. J'ai découvert la méditation il y a 17 ans, au début de mes troubles. Elle est rapidement devenue une passion ainsi qu'un pilier central de mon quotidien. Je vous propose un atelier d'introduction à la méditation pour apprendre à s'ancrer dans le présent et cultiver plus de sérénité via des méthodes reconnues - première rencontre, le **vendredi 8 mai à 14 H**. Note : Par prudence, vérifiez l'absence de contre-indications auprès de votre psychiatre. Au plaisir de partager ce moment avec vous !

Michael

NOUVEAUTÉ «DOCU-DÉBAT»

En parallèle et en complément du Ciné-Club, je vous propose dès le mois prochain un nouveau concept de groupe de parole à l'AFAAP de Bulle. L'activité consistera en la projection d'un documentaire sur un thème imposé d'avance, que nous ferons suivre d'un débat modéré par le soussigné. Soulignons qu'ici, il n'y a pas d'experts et d'élèves, seulement des membres qui partagent leurs impressions. Ce groupe propose ainsi de transformer la situation passive devant un documentaire en un moment de réflexion collective et de convivialité, du moins l'espérons-nous. Souhaitant que ce concept puisse éveiller votre intérêt, je me réjouis de vous retrouver lors des prochaines projections (en principe une chaque trimestre) - première rencontre le **mercredi 20 mai à 14 H**.

Yves



AU REVOIR DE...

SHADEY

Cher·e·s membres, cher·e·s collègues,
Il y a maintenant deux mois et demi, vous m'avez ouvert les portes de l'association avec une bienveillance qui m'a profondément touchée. Le temps des au revoir approche doucement, c'est avec le cœur plein d'émotions que je vous écris ces mots. Je tiens à vous remercier sincèrement pour tous les merveilleux souvenirs que vous m'avez offerts : les parties endiablées de Uno no-mercy — que j'ai, il faut bien l'admettre, perdues avec une régularité impressionnante —, la chasse aux œufs sous un soleil de plomb, et tous ces moments plus calmes, remplis de douceur et de complicité. Je n'aurais pas pu imaginer un meilleur endroit pour effectuer mon stage. Au-delà des expériences partagées, vous m'avez transmis quelque chose de précieux : l'importance de trouver un lieu où l'on se sent bien, un endroit où l'on peut être pleinement soi-même. Et surtout, vous m'avez montré comment prendre soin de cet espace, pour qu'il devienne un terreau fertile où naissent de belles relations, faites d'entraide, de respect et d'humanité. Merci pour votre accueil plus que chaleureux, pour les rires sincères et, bien sûr, pour les 650 cafés partagés. Je vous souhaite à toutes et à tous une vie remplie de ces petits et grands moments qui rappellent, même dans les jours plus gris, que le soleil finit toujours par revenir. Et qui sait... je me réjouis déjà de me faufiler discrètement lors de votre première grillade. Laissez la porte entrouverte. Pour celles et ceux qui le souhaitent, un goûter sera organisé à **Fribourg le jeudi 28 mai à 15 H 30** afin de se dire au revoir.

Shadey

TANIA

Quatre mois se sont écoulés très rapidement, et c'est déjà le moment pour moi de vous dire au revoir. Durant cette période, j'ai eu la chance de faire de belles rencontres et de partager des moments précieux au quotidien. Ces échanges m'ont beaucoup apporté et ont rendu cette expérience particulièrement enrichissante, tant sur le plan professionnel que personnel. J'ai également apprécié participer aux différents ateliers. Ces moments m'ont beaucoup plu et ont été l'occasion de partager autrement, dans une ambiance conviviale. C'était aussi très chouette de découvrir vos centres d'intérêt à travers ces ateliers. J'ai aussi eu l'opportunité de me rendre plusieurs fois sur le site de Fribourg, ce qui m'a permis de rencontrer encore plus de personnes et de découvrir d'autres dynamiques – une expérience que j'ai trouvée très enrichissante. Je garde aussi en mémoire les discussions autour d'un café lors des temps d'accueil, des échanges simples mais riches, faits de partages, d'histoires de vie, de réflexions et parfois aussi de rires. Je vous remercie sincèrement pour l'accueil que vous m'avez réservé, ainsi que pour la confiance que vous m'avez accordée tout au long de mon stage. Je repars avec de nombreux souvenirs et de belles rencontres. Merci également à l'AFAAP pour son accompagnement et pour m'avoir offert l'opportunité de me former au sein d'une équipe aussi chaleureuse. Pour celles et ceux qui le souhaitent, un goûter sera organisé à **Bulle le lundi 11 mai** afin de se dire au revoir.

Tania

«Maladie psychique:
addictions»

TRIALOGUE FRIBOURG

**Lundi 18 mai 2026
de 19 H à 21 H**

Au centre de jour, Les Traversées
Route du Port 7 à Estavayer-le-Lac

Espace de dialogue et de rencontre

Inscription souhaitée et renseignements
info@afaap.ch ou 026 424 15 14



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'Assemblée Générale ordinaire de notre association, tenue le 20 avril dernier, a réuni plus de 30 membres autour d'un moment important consacré à la révision de l'année 2025. En l'absence de la présidente, Catherine Rak, Bastien Petitpierre, vice-président du comité, a assuré la conduite de la séance. Au cours de cette assemblée, l'ensemble des points inscrits à l'ordre du jour a été approuvé à l'unanimité par les membres cotisants, notamment le rapport d'activité, les comptes ainsi que le budget. Ces validations témoignent de la confiance accordée au travail réalisé durant l'année écoulée. Une modification de l'article 10 des statuts a également été adoptée, avec deux abstentions et une voix contre. Cette modification vise à actualiser la terminologie en remplaçant le terme « coordination » par « direction », dans le but de clarifier l'organigramme et de renforcer la lisibilité de l'association à l'externe. Cette assemblée a également été marquée par l'accueil de deux nouveaux membres au sein du comité : Jean-Baptiste Carrel et Ueli Müller. Nous leur souhaitons la bienvenue et beaucoup de succès dans leurs nouvelles fonctions. Pour clôturer la journée, les participants ont eu le plaisir de découvrir un diaporama réalisé par Maxime et Shadey, retraçant les temps forts de l'année 2025 au sein de l'AFAAP. La rencontre s'est ensuite poursuivie dans une ambiance conviviale, autour d'un moment de partage ensoleillé dans le jardin. Pour les personnes absentes, nous vous invitons à venir visionner le diaporama photo aux dates suivantes : le **lundi 18 mai à 14 H à Bulle** et le **jeudi 21 mai à 16 H à Fribourg**.



GENERALVERSAMMLUNG

Die ordentliche Generalversammlung unseres Vereins, die am 20. April stattfand, hat mehr als 30 Mitglieder zu einem wichtigen Moment versammelt, der der Rückschau auf das Jahr 2025 gewidmet war. In Abwesenheit der Präsidentin, Catherine Rak, übernahm Bastien Petitpierre, Vizepräsident des Vorstands, die Leitung der Sitzung. Im Verlauf dieser Versammlung wurden alle Traktanden von den beitragszahlenden Mitgliedern einstimmig genehmigt, insbesondere der Tätigkeitsbericht, die Jahresrechnung sowie das Budget. Diese Beschlüsse zeugen vom Vertrauen in die im vergangenen Jahr geleistete Arbeit. Eine Änderung von Artikel 10 der Statuten wurde ebenfalls angenommen, mit zwei Enthaltungen und einer Gegenstimme. Diese Änderung dient der Aktualisierung der Terminologie, indem der Begriff «Koordination» durch «Direktion» ersetzt wird, mit dem Ziel, das Organigramm zu klären und die Lesbarkeit des Vereins nach aussen zu verbessern. Diese Versammlung war auch geprägt von der Aufnahme zweier neuer Mitglieder in den Vorstand: Jean-Baptiste Carrel und Ueli Müller. Wir heissen sie herzlich willkommen und wünschen ihnen viel Erfolg in ihren neuen Funktionen. Zum Abschluss des Tages hatten die Teilnehmenden das Vergnügen, eine von Maxime und Shadey erstellte Diashow zu sehen, die die Höhepunkte des Jahres 2025 innerhalb der AFAAP nachzeichnete. Anschliessend klang das Treffen in einer geselligen Atmosphäre bei einem sonnigen gemeinsamen Moment im Garten aus. Für die abwesenden Personen laden wir Sie ein, am **Montag den 4. Mai, um 14 H in Düringen**, die Fotodiashow anzuschauen.

Shadey et/und Tania





COMPTE RENDU

FORMATION CORAASP «SE FORMER À L'ACCUEIL ET À L'ANIMATION EN TANT QUE PAIR-AIDANT·E (PA) EN SANTÉ MENTALE»

Cette formation a eu lieu les 17 et 24 mars 2026 dans les locaux de l'AFAAP et a réuni environ 10 personnes, professionnelles et personnes concernées, ou les deux à la fois. L'intervenante (Carole Devaud) m'a donné espoir qu'en tant que bénéficiaire d'une rente AI ayant des troubles psychiques, on peut quand même être utile aux autres. Avoir une place dans le monde professionnel, et même dans le monde tout court. J'ai longtemps lutté pour cacher mes troubles dans les postes que j'occupais, pour ne pas paraître « faible », inapte au travail, incompétente, pour ne pas être jugée. Dans mon esprit, je ne pouvais qu'être professionnelle ou patiente/personne concernée. L'un excluant l'autre. J'ai lutté pour déterminer à quelle catégorie j'appartenais, alors que je me trouvais tantôt dans l'une, tantôt dans l'autre. Avec la pair-aidance, je comprends que je peux être les deux, parfois même en même temps. Et c'est ok. Je peux souffler. Je suis les deux. Là maintenant. Cela changera peut-être, et peut-être pas. Je suis une professionnelle et une personne concernée par la maladie psychique. Mes troubles ne font pas de moi une mauvaise professionnelle. Au contraire, ils m'offrent des expériences à partager avec les autres, dans le cadre professionnel. À mes yeux, le concept de pair-aidance rétablit une certaine justice. Professionnelle et personne accompagnée évoluent dans une relation horizontale, d'égal à égal. Toutes deux partagent leurs expériences et leurs vécus - avec des casquettes différentes, certes, c'est important de le garder à l'esprit. Cette formation prend également tout son sens dans le contexte de l'AFAAP. Les ateliers sont animés par des pair-animateurs·trices. C'est l'une des raisons qui m'ont encouragée à venir dans cette association. Pas besoin d'avoir telle ou telle compétence ou tel diplôme, «uniquement» une expérience du trouble psychique. Une expérience que personne ne peut juger puisqu'elle n'appartient qu'à nous. Je n'ai pas à faire d'effort pour être compétente : le trouble est déjà là, indépendamment de ma volonté. Ce que je suis suffit. Et ça c'est un sentiment quasi révolutionnaire dans notre société.

Participante anonyme



AGENDA

BIEN VIVRE ENSEMBLE À L'AFAAP

Atelier participatif:

Mardi 9 juin – AFAAP Fribourg

Lundi 15 juin – AFAAP Bulle

Lundi 15 juin – AFAAP Guin

Comment se sentir bien à l'AFAAP malgré nos différences ?

Nous vous invitons à un moment d'échange autour du bien vivre ensemble à l'AFAAP, à partager vos expériences, à mieux comprendre les difficultés dans les groupes et à construire ensemble un climat de respect et de bienveillance.

Revoir nos règles de vie

L'un des objectifs de cet atelier sera de revoir les règles de vie de l'association : correspondent-elles toujours à ce que nous vivons au quotidien ? Y a-t-il des éléments à actualiser ou à ajouter pour mieux refléter nos besoins actuels ?

Donnez votre avis avant l'atelier !

Dans les semaines qui précèdent l'atelier, un panneau sera affiché dans nos trois lieux afin que chacune et chacun puisse s'exprimer librement et partager :

- Pourquoi je viens à l'AFAAP et ce que cela m'apporte
- Ce dont j'ai besoin et quelles sont mes attentes
- Ce qui est parfois difficile pour moi à l'AFAAP

Pourquoi en reparler maintenant ?

Nous avons déjà organisé un groupe sur ce thème en 2010. Seize ans plus tard, il nous semble essentiel d'en rediscuter ensemble. Les personnes changent, les besoins évoluent. La maladie psychique peut avoir des impacts réels sur nos rapports aux autres et sur nos habiletés sociales... autant de raisons de se retrouver pour en parler, sans jugement, dans un cadre bienveillant.

Au programme de l'atelier

- Échanges interactifs à partir de vos retours et de situations concrètes
- Réflexion sur nos règles de vie et nos limites
- Co-construction d'un climat respectueux pour toutes et tous
- Trouver ensemble des solutions pour renforcer le bien vivre ensemble

Nos valeurs communes :

**Écoute – Respect – Non-jugement –
Bienveillance – Confidentialité**

Nous nous réjouissons sincèrement de cet échange avec vous. Votre participation est précieuse !

L'équipe professionnelle



AGENDA



GUIRLANDE DU JARDIN

Afin d'habiller notre jardin de mille couleurs avec de nouvelles guirlandes, deux après-midi de création et d'assemblage sont prévus les **lundis 4 mai et 1 juin de 14 H à 16 H**. Chacun est vivement invité à y participer de la manière qui lui convient afin de réaliser de belles et longues guirlandes : soit en participant à l'un ou aux deux ateliers, soit simplement en déposant son morceau de tissu ou son fanion déjà fait dans la boîte prévue à cet effet qui se trouvera dans l'atelier des artistes. Merci d'avance pour votre participation !

Mélanie et Christian

GRILLADE ET MATCH DE LA NATI

Afin de soutenir notre équipe nationale de foot pour son premier match de la Coupe du Monde, je vous propose de nous réunir le **samedi 13 juin dès 18 H** à l'AFAAP. Au programme :

- Grillades d'avant-match dès 18 H. Inscription sur la feuille affichée dans la cuisine à Fribourg. Chacun apporte sa viande
- Match Suisse – Qatar à 21 H

Il est bien sûr possible de ne venir que pour le match. Les locaux fermeront 15 minutes après la fin du match. Hop Suisse !



Christian

VISITE GUIDÉE DE L'ABBAYE DE NOTRE-DAME D'HAUTERIVE

Nous avons la joie de vous convier, le **mercredi 6 mai 2026**, à une visite du cloître, du chapitre (lieu important où se rassemblent les moines pour les élections notamment), de la nouvelle Église récemment restaurée et de son magnifique vitrail moderne appondu harmonieusement à l'ancien, ainsi que d'autres œuvres d'art. La visite se terminera au magasin monastique, où il y a la possibilité d'acheter des produits fabriqués par différents monastères. **Nous partirons à 13 H 30 de l'AFAAP pour un retour prévu à 17 H**. Le trajet s'effectuera en bus et les frais de transport aller-retour de Fribourg seront pris en charge par l'AFAAP. Merci aux personnes qui ont un abonnement (AG ou zones 10 et 11) de penser à le prendre avec elles. La visite est **sur inscription** (15 pers. max, plus Benoît et Shadey). Vous pouvez vous annoncer **jusqu'au lundi 4 mai 2026** en indiquant votre nom sur la liste qui se trouve sur les tableaux d'affichage des cuisines de Bulle et Fribourg, ou par téléphone. La visite requiert une marche de 15-20 minutes à l'aller et au retour depuis/vers l'arrêt de bus, sur un chemin en pente et caillouteux. Merci de vous munir de bonnes chaussures. Au plaisir de partager cette sortie avec vous !

Benoît et Shadey

ATELIERS CREATIFS - AUX UTILISATEURS·TRICES DU COIN DES ARTISTES

Chères artistes, chers artistes de l'AFAAP, comme vous le savez probablement, chaque 4 mois environ nous faisons un changement des œuvres qui sont exposées au salon de notre association. Ces œuvres, pyrogravures et peintures, sont redistribuées aux propriétaires après l'expo, le surplus est gardé au local des artistes. Afin de faire de l'ordre, je vous demande de reprendre vos anciennes œuvres d'ici le **29 mai prochain**. Passé ce délai, les dessins restants seront débarrassés et les planches de pyrogravures seront recyclées en planches d'essai. D'autre part, les dessins sur les racks de séchage qui ne comportent aucun nom subiront le même sort, en effet certains dessins occupent des places depuis longtemps, places qui nous seraient utiles pour sécher les œuvres après les ateliers. Vous pouvez vous approcher de moi afin que je vous rende vos œuvres avant le délai fixé. Merci de votre compréhension, et bonne création à toutes et tous.

Pascal

FORUM SOCIAL

Comme chaque année, notre faitière, la CORAASP, organise un Forum social à l'issue de son assemblée générale. Cette rencontre se tiendra le **jeudi 11 juin à Lausanne, au Centre socioculturel de l'Union syndicale vaudoise, de 14 H à 17 H**. Le thème de cette édition sera : « Culture : quel accès pour les personnes atteintes dans leur santé mentale ? » Au programme : des présentations, des ateliers participatifs ainsi qu'un moment convivial autour d'un apéritif. Les membres intéressé-e-s à rejoindre la délégation de l'AFAAP pour cet après-midi d'échanges sont chaleureusement invité-e-s à s'inscrire. Nous vous proposons de nous y rendre ensemble en train : départ de Fribourg à 12 H 27 (rendez-vous dans le hall de la gare à 12 H 10) et retour avec le train de 17 H 40 (arrivée à Fribourg à 18 H 32). L'AFAAP prend en charge le coût du trajet pour 10 membres. Nous vous remercions de vous inscrire rapidement si vous souhaitez participer et - surtout - nous nous réjouissons de partager ce moment d'échanges et de discussions avec vous !

Stefan



AGENDA

FÊTE DE L'ÉTÉ

Cap sur les bords du lac de la Gruyère pour notre traditionnelle Fête de l'été, qui aura lieu le **21 juin prochain** ! Rendez-vous à la Buvette du FC La Combent, à La Roche, **dès 12 H**, pour une journée riche en partages, en rires et en saveurs. N'oubliez pas de vous inscrire à l'aide du bulletin ci-joint d'ici au **29 mai 2026**. Comme chaque année, nous recherchons des membres motivé-e-s pour se joindre à Emma dans l'organisation des animations de l'après-midi. N'hésitez pas à lui faire part de votre intérêt ! Nous nous réjouissons de vous retrouver nombreuses et nombreux à cette belle occasion. Belle fête à toutes et à tous !

Sarah

SOMMERFEST

Auf geht's an die Ufer des Greizersees zu unserem traditionellen Sommerfest, das **am 21. Juni** stattfindet! Treffpunkt ist **ab 12 Uhr** bei der Buvette des FC La Combent in La Roche – für einen Tag voller Austausch, Lachen und kulinarischer Genüsse. Vergessen Sie nicht, sich mithilfe des beigefügten Anmeldeformulars **bis zum 29. Mai 2026** anzumelden. Wir freuen uns darauf, Sie zahlreich bei dieser schönen Gelegenheit wiederzusehen. Ein schönes Fest für alle!

Sarah



BONJOUR DE/GUTEN TAG VON EMA

Bonjour à toutes et tous, enchantée ! Je suis très heureuse de me présenter à vous. Je m'appelle Ema Dutoit et vais rejoindre l'équipe de l'AFAAP pour un stage durant la période d'avril à juillet prochain. Cela aura lieu dans le cadre de mes études de psychologie à l'université de Fribourg, où je termine actuellement ma deuxième année de Bachelor. Avant de commencer l'université, j'ai étudié l'art une année à Bienne, ville où j'ai grandi. J'adore ce qui touche au domaine artistique, que ce soit la peinture, l'écriture, ou le théâtre. Créer me permet de m'évader, et quand je regarde les créations des autres, j'apprends toujours quelque chose. Je me réjouis donc beaucoup de partager des moments créatifs avec vous ! En dehors de mes études, j'aime passer des heures plongée dans la lecture d'un roman, faire du sport, aller me balader, observer la nature, écouter les oiseaux, me baigner dans le lac et profiter du beau temps. Je passe également beaucoup de temps avec mes ami-e-s, discuter avec elles et eux me permet d'apprendre et me fait grandir, j'adore ça. Je suis une jeune femme de nature joyeuse, très curieuse et suis toujours motivée à découvrir de nouvelles choses. Il est sûr que mon stage sera riche en apprentissages et je m'en réjouis. Les valeurs de partage, d'entraide, de création qui émanent de l'AFAAP m'ont beaucoup attirée. Je suis donc très heureuse d'avoir la chance de venir effectuer mon stage ici ! Je me réjouis de vous rencontrer !



Hallo zusammen, ich freue mich sehr, mich euch vorzustellen! Ich heisse Ema Dutoit und werde das Team der AFAAP für ein Praktikum von April bis Juli verstärken. Dieses findet im Rahmen meines Psychologiestudiums an der Universität Freiburg statt, wo ich derzeit mein zweites Bachelorjahr abschliesse. Vor dem Studium habe ich ein Jahr lang Kunst in Biel studiert, der Stadt, in der ich aufgewachsen bin. Ich liebe alles, was mit Kunst zu tun hat – sei es Malerei, Schreiben oder Theater. Kreatives Arbeiten hilft mir, dem Alltag zu entfliehen, und wenn ich die Werke anderer sehe, lerne ich immer etwas dazu. Deshalb freue ich mich sehr darauf, kreative Momente mit euch zu teilen! Neben meinem Studium lese ich gerne stundenlang Romane, mache Sport, gehe spazieren, beobachte die Natur, höre den Vögeln zu, bade im See und genieße schönes Wetter. Ich verbringe auch viel Zeit mit meinen Freund*innen – Gespräche mit ihnen lassen mich wachsen, und ich liebe das sehr. Ich bin eine fröhliche, sehr neugierige junge Frau und immer motiviert, Neues zu entdecken. Ich bin sicher, dass mein Praktikum sehr bereichernd sein wird, und ich freue mich sehr darauf. Die Werte des Teilens, der gegenseitigen Unterstützung und der Kreativität, die die AFAAP auszeichnen, haben mich sehr angesprochen. Ich bin deshalb sehr glücklich, mein Praktikum hier absolvieren zu dürfen! Ich freue mich darauf, euch kennenzulernen!

Ema

GRANDE SORTIE D'ÉTÉ: JEUDI 13 AOÛT 2026

Les programmes sont provisoires. Veuillez voter jusqu'au **vendredi 22 mai 2026** en donnant votre choix à un membre de l'équipe professionnelle.

Contrairement aux années précédentes et en raison des places limitées, la Grande Sortie d'été est destinée uniquement aux personnes **concernées** membres de l'association. Nous vous remercions pour votre compréhension.

1. Mines d'asphalte et visite de Neuchâtel

Entrez dans un monde fascinant et partez à la découverte des galeries souterraines où, pendant près de trois siècles, des hommes ont extrait à la montagne un minerai rare et précieux : l'asphalte. Au fil de la visite guidée, découvrez comment les mineurs ont arraché à la montagne deux millions de tonnes de ce précieux minerai. Ensuite, direction Neuchâtel : cité millénaire au charme fou, elle séduit par l'élégance de ses bâtiments jaune ocre et sa situation privilégiée au bord du lac.



2. Aquatis et détente au Signal de Bougy

Aquatis invite à se plonger dans un voyage sur les cinq continents, à la découverte des principaux écosystèmes d'eau douce. Europe, Afrique, Asie, Océanie et Amérique... un parcours exceptionnel pour découvrir de nombreuses espèces aquatiques ! Ensuite, détente en pleine nature au Signal de Bougy. Avec sa vue imprenable sur le lac Léman et le Mont-Blanc, cet endroit est idéalement situé pour passer une journée agréable et ressourçante.



3. Île Saint-Pierre et croisière en direction de Bienne

Nichée entre les bancs de roseaux, les vignes et les petites plages de sable, l'île Saint-Pierre est un véritable havre de paix. D'ailleurs, Jean-Jacques Rousseau tomba sous son charme lors de son séjour sur l'île. À travers une visite guidée, découvrez l'histoire de Jean-Jacques Rousseau, l'ancien prieuré clunisien, ainsi que les traces d'occupations préhistoriques et romaines.

Maxime



GROSSER SOMMERAUSFLUG: DONNERSTAG, 13. AUGUST 2026

Die Programme sind provisorisch. Bitte stimmen Sie bis **Freitag, 22. Mai 2026** ab, indem Sie Ihre Wahl einem Mitglied des Fachteams mitteilen.

Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren und aufgrund der begrenzten Plätze ist der grosse Sommerausflug ausschliesslich für **betroffene** Personen bestimmt, die Mitglied der AFAAP sind. Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis.

1. Asphaltminen und Besuch von Neuenburg

Tauche ein in eine faszinierende Welt und entdecke die unterirdischen Stollen, in denen während fast drei Jahrhunderten ein seltenes und wertvolles Gestein abgebaut wurde: Asphalt. Im Laufe der Führung erfährst du, wie die Bergleute der Bergwelt rund zwei Millionen Tonnen dieses kostbaren Rohstoffs abgerungen haben. Anschliessend geht es weiter nach Neuenburg: eine Stadt mit besonderem Charme, die durch die Eleganz ihrer ockerfarbenen Gebäude und ihre privilegierte Lage am See begeistert.

2. Aquatis und Entspannung im Signal de Bougy

Aquatis lädt zu einer Reise über die fünf Kontinente ein und ermöglicht die Entdeckung der wichtigsten Süsswasser-Ökosysteme. Europa, Afrika, Asien, Ozeanien und Amerika – ein aussergewöhnlicher Rundgang, um zahlreiche Wasserlebewesen kennenzulernen! Anschliessend Entspannung in der Natur im Signal de Bougy. Mit seiner beeindruckenden Aussicht auf den Genfersee und den Mont-Blanc ist dieser Ort ideal, um einen angenehmen und erholsamen Tag zu verbringen.

3. St. Petersinsel und Schifffahrt Richtung Biel

Eingebettet zwischen Schilfgürteln, Weinbergen und kleinen Sandstränden ist die St. Petersinsel ein wahres Paradies der Ruhe. Auch Jean-Jacques Rousseau war während seines Aufenthalts auf der Insel von ihrem Charme begeistert. Bei einer geführten Besichtigung entdecken Sie die Geschichte von Jean-Jacques Rousseau, das ehemalige cluniazensische Priorat sowie Spuren prähistorischer und römischer Besiedlung.

Maxime

GUT MITEINANDER LEBEN IN DER AFAAP

Mitmach-Workshop:

Dienstag, 9. Juni – AFAAP Freiburg

Montag, 15. Juni – AFAAP Bulle

Montag, 15. Juni – AFAAP Düdingen

Wie können wir uns in der AFAAP trotz unserer Unterschiede wohlfühlen?

Wir laden dich zu einem Austausch über das gute Miteinanderleben in der AFAAP ein, um deine Erfahrungen zu teilen, die Herausforderungen in Gruppen besser zu verstehen und gemeinsam ein Klima des Respekts und der Wertschätzung aufzubauen.

Unsere Regeln des Zusammenlebens überarbeiten

Eines der Ziele dieses Workshops ist es, die Regeln des Zusammenlebens im Verein zu überarbeiten: Entsprechen sie noch dem, was wir im Alltag erleben? Gibt es Elemente, die aktualisiert oder ergänzt werden sollten, um unseren aktuellen Bedürfnissen besser zu entsprechen?

Teile deine Meinung vor dem Workshop mit!

In den Wochen vor dem Workshop wird in unseren drei Standorten ein Plakat aufgehängt, damit jede und jeder sich frei äussern und Folgendes teilen kann:

- Warum ich zur AFAAP komme und was sie mir bringt
- Was ich brauche und welche Erwartungen ich habe
- Was für mich in der AFAAP manchmal schwierig ist

Warum jetzt wieder darüber sprechen ?

Wir hatten bereits 2010 eine Gruppe zu diesem Thema organisiert. Sechzehn Jahre später erscheint es uns wichtig, erneut gemeinsam darüber zu sprechen. Menschen verändern sich, Bedürfnisse entwickeln sich weiter. Eine psychische Erkrankung kann einen realen Einfluss auf unsere Beziehungen zu anderen und auf unsere sozialen Fähigkeiten haben – all das sind Gründe, uns zusammenzufinden, um darüber zu sprechen, ohne Bewertung, in einem wohlwollenden Rahmen.

Im Programm des Workshops

- Interaktive Gespräche auf der Grundlage eurer Rückmeldungen und konkreter Situationen
- Reflexion über unsere Regeln des Zusammenlebens und unsere Grenzen
- Gemeinsame Erarbeitung eines respektvollen Klimas für alle
- Gemeinsam Lösungen finden, um das gute Zusammenleben zu stärken

Unsere gemeinsamen Werte:

**Zuhören – Respekt – Nicht urteilen –
Wohlwollen – Vertraulichkeit**

Wir freuen uns sehr auf diesen Austausch mit euch.
Eure Teilnahme ist wertvoll!

Das Fachteam

STRESS & PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN

Stress betrifft uns alle – und kann unser Wohlbefinden stark beeinflussen. An diesem Abend erhältst du einen verständlichen Einblick ins Thema sowie Anregungen für den Umgang damit im Alltag. Dich erwarten ein kurzer Erfahrungsbericht eines AFAAP-Mitglieds, ein Referat von **Nathalie Meuwly** (Psychotherapeutin und Dozentin), Austausch und Fragen und ein kleiner Apéro.

Öffentlicher Anlass
Dienstag, 12. Mai 2026
19:00 – 20:45 Uhr

Reformierte Kirchgemeinde, Haslisaal, Düdingen

Eintritt frei – Anmeldung erwünscht:
026 424 15 14 | info@afaap.ch

Wir freuen uns auf Dich,
Adrian, Bernard, Maxime und Stefan



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 :

