Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique

Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie

AGENDA BULLE

Place du Tilleul 7
2 ième étage
026/424 15 45

Septembre 2026

Lors des accueils sont à votre disposition : mandalas, puzzles, jeux de société, livres, matériel créatif...

Mercredi 2	14 h 00 - 16 h 00	**Atelier d'écriture** avec Ombretta . « *La seule façon d'apprendre à écrire, c'est d'écrire* » - Jacques Demy
Jeudi 3	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Yves
	14 h 00 - 16 h00	**Voyage au cœur des jeux** avec Anne-Laure. Pour plus d'informations, merci de vous référer au Clin d'œil.
Vendredi 4	14 h 00 - 16 h 00	**Pyrogravure** avec Amélie
Dimanche 6	14 h 00 - 16 h 00	**Après-midi rencontres** avec Laurent C
Lundi 7	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Sarah et Elise
Mercredi 9	14 h 00 - 16 h 00	**Dessin au crayon** avec José
Jeudi 10	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Sarah et Elise
Vendredi 11	14 h 00 - 16 h 00	**Zigzag café** avec Sarah. Zigzag café est un endroit privilégié pour échanger sur nos rêves, nos coups de cœur, de foudre ou de gueule. Tous les thèmes sont les bienvenus !
Lundi 14	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Sarah et Elise
Mercredi 16	14 h 00 - 15 h 30	**Atelier de travaux à l'aiguille** avec Sandra
Jeudi 17	13 h 30 - 16 h 30	**Bulle et alentours: De Morlon au pont de Corbières par le bord du lac** avec Sarah et Elise. 5 kilomètres du tour du Lac de la Gruyère (qui en compte quand même 47) au menu du jour! Nous ferons les trajets en bus, rendez-vous à 13h30 à la gare routière de Bulle.
Vendredi 18	14 h 00 - 15h 00	**Atelier d'introduction à la méditation** avec Michael. La méditation de ce jour, soutenue par la science, vise à tendre vers un petit peu plus de stabilité émotionnelle face aux hauts et aux bas de l'existence (méditation d'équanimité)
Lundi 21	13 h 30 - 16 h30	**Accueil** avec Sarah et Elise
	19 h 00 - 21 h 00	**Trialogue « Maladie psychique: psychiatrie et outils du futur »** dans les locaux du RFSM à Bulle. Pour plus d'infos, merci de vous référer au Clin d'œil.
Mercredi 23	14 h 00 - 16 h 00	**Peinture acrylique** avec Sarah
Jeudi 24	18 h 00 - 20 h 00	**Voyage au cœur des jeux** avec Anne-Laure
Vendredi 25	14 h 00 - 16 h 00	**Et si on parlait de psychiatrie ?** avec Micheline
Lundi 28	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Elise
Mercredi 30	14 h 00 - 16 h 30	**Docu-débat** avec Yves. Hyperconnectés : le cerveau a-t-il atteint ses limites ? Aujourd'hui, nous vous proposons de débattre autour d'un documentaire décrivant comment notre cerveau réagit face à une avalanche permanente de données numériques. Au plaisir de débattre avec celles et ceux que cela pourrait intéresser.

Membre de la : Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

Avec le soutien de : Loterie Romande

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

Association Fribourgeoise Action et Accompagnement Psychiatrique

Freiburgische Interessengemeinschaft für Sozialpsychiatrie

AGENDA BULLE

Place du Tilleul 7
2 ième étage
026/424 15 45

Octobre 2026

Lors des accueils sont à votre disposition : mandalas, puzzles, jeux de société, livres, matériel créatif...

Jeudi 1	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Yves
	14 h 00 - 16 h 00	**Voyage au cœur des jeux** avec Anne-Laure. Pour plus d'informations, merci de vous référer au Clin d'œil.
Vendredi 2	14 h 00 - 16 h 00	**Pyrogravure** avec Amélie
Dimanche 4	14 h 00 - 16 h 00	**Après-midi rencontres** avec Laurent C
Lundi 5	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Sarah et Elise
Mercredi 7	14 h 00 - 16 h 00	**Atelier d'écriture** avec Ombretta. « *On ne doit écrire que pour se faire entendre* » - Jean Dutourd
Jeudi 8	14 h 00 - 16 h 00	**Bulle et alentours** avec Sarah et Elise. Balade en boucle au départ de Bulle cet après-midi. En effet, rendez-vous devant l'Afaap à 14h00 pour un itinéraire d'environ 5 km qui nous conduira vers les pourtours du chef lieu gruérien.
Vendredi 9	17 h 30 - 21 h 00	**Mois de la Santé mentale: Soirée évènement « projection de film et table ronde sur l'estime de soi »** en collaboration avec la fondation Horizon Sud. Pour plus d'infos, merci de vous référer au Clin d'œil.
Samedi 10	A confirmer	**Mad Pride à Berne.** Pour plus d'informations, merci de vous référer au Clin d'oeil
Lundi 12	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Elise
Mercredi 14	14 h 00 - 15 h 30	**Atelier de travaux à l'aiguille** avec Sandra
Jeudi 15	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Elise
Vendredi 16	14 h 00 - 15h 00	**Atelier d'introduction à la méditation** avec Michael. Je vous propose de (re)voir les bases de la méditation de pleine conscience (atelier n^{0}1) puis d'introduire et de faire une des méditations du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction/ Réduction du stress basée sur la pleine conscience)
Lundi 19	13 h 30 - 16 h30	**Accueil** avec Elise
Mercredi 21	14 h 00 - 16 h 00	**Dessin au crayon** avec José
Jeudi 22	18 h 00 - 20 h 00	**Voyage au cœur des jeux** avec Anne-Laure
Vendredi 23	14 h 00 - 16 h 00	**Et si on parlait de psychiatrie ?** avec Micheline
Lundi 26	13 h 30 - 16 h 30	**Accueil** avec Elise
Mercredi 28	14 h 00 - 16 h 30	**Ciné club avec** Yves et Blaise. Venez découvrir Mister Frost, un film franco-britannique de Philippe Setbon. C'est l'histoire de Mr Frost qui est arrêté pour 24 meurtres puis enfermé en hôpital psychiatrique qui est suivi par le Dr Sarah Day. Est-il un ou ou le diable en persone ? Un film culte à l'atmosphère inquiétante interprété magistralement par Jeff Goldblum. (1990, 1h44)
Jeudi 29	14 h 00 - 16 h 00	**Peinture Acrylique** avec Sarah
Vendredi 30	14 h 00 - 16 h00	**Zigzag café** avec Sarah.

Membre de la : Coraasp Coordination Romande des Associations d'Action pour la Santé Psychique

Avec le soutien de : Loterie Romande

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Département fédéral de l'intérieur DFI
Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG
Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD