

## 10 DU 10 : Prestations ANAAP en lien avec le Kit de survie

1. Se connaître soi-même
  - a. Groupes de parole : Après-midis à thèmes sur un thème différent à chaque fois, groupe Co-B-O-Y (Communication Bouche Oreilles Yeux), groupe Anticyclone – pour garder l'équilibre dans un quotidien parfois agité, groupe des proches.
  - b. Accompagnement individuel
2. Renforcer son autonomie et ses compétences
  - a. Bénévolat : Ateliers animés par des membres de l'ANAAP, cuisine (hors Covid), etc.
  - b. Atelier « tracasseries administratives »
  - c. Agora, Forum, Agorum – moments de discussion autour de la vie de l'association
3. Les relations sociales
  - a. Activités conviviales : accueil café, pique-niques, sorties, balades, fêtes associatives, etc.
  - b. Groupe de parole : Parlons-en
  - c. Agora, Forum, Agorum – moments de discussion autour de la vie de l'association
4. Régularité
  - a. Accueil tous les jours de la semaine de 14h à 17h au Déclit à Neuchâtel, lu-ma-me-ve de 14h à 17h au Nouvel Horizon à la Chaux-de-Fonds, mardi et jeudi de 14h à 17h à l'Oasis à Fleurier.
5. La nature
  - a. Promenades
  - b. Atelier photo
  - c. Sorties SPA
  - d. Sorties à cheval
6. Cultiver son bien-être
  - a. Activité corporelle : gymnastique douce
  - b. Groupe de parole : Groupe Anticyclone – pour garder l'équilibre dans un quotidien parfois agité.
7. Créativité
  - a. Ateliers : Peinture à l'encaustique, fabrication de sacs, mandalas, création de bijoux en perles, tricot, écriture, peinture sur soie, dessin, pyrogravure, création de cartes d'anniversaire, bracelets brésiliens.
8. Éviter les infos angoissantes, choisir ses sources
  - a. Conférences et congrès <http://association-anaap.blogspot.com/p/congres-2014.html>
  - b. Mise à disposition des journaux locaux
  - c. Journal de l'association créé par et distribué aux membres durant le confinement
9. Nouvelles technologies
  - a. Atelier informatique
  - b. Groupes par visioconférence (en cas de confinement)
  - c. Accompagnement individuel par téléphone
10. Ressources externes
  - a. Renseignements téléphoniques
  - b. Site internet
  - c. Page Facebook <https://www.facebook.com/pg/anaap.ch/about/>

## 11. Se rendre utile

- a. Engagements : en tant qu'animateur d'atelier bénévole, dans le comité de l'association, participation à des débats, stands d'information, organisation d'évènements, etc.
- b. Témoigner dans le cadre d'interventions formatives
- c. Fonctionnement de l'association : Mise sous pli, jardin, cuisine (hors temps Covid)

## 12. Humour

- a. Atelier musique-musique (Karaoké et Blind tests)
- b. Jeux de société
- c. Images humoristique sur page Facebook

Pour tous les points (à part éventuellement les deux auxquels j'ai directement accolé un lien vers une page internet), le lien de redirection est le suivant : [www.anaap.ch](http://www.anaap.ch)