



Association Fribourgeoise Action et
Accompagnement Psychiatrique

Freiburgische Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie

www.afaap.ch

SE CONNAÎTRE SOI-MÊME

Groupes de parole :

Et si on parlait de psychiatrie,
Gesprächsguppe für Betrof-
fene, Gesprächsguppe für
Angehörige, Entendeurs de voix

RENFORCER SON AUTONOMIE ET SES COMPÉTENCES

Accompagnement

individuel personnalisé

Groupes animés par des **pairs
praticien** en santé mentale

LES RELATIONS SOCIALES

Activités conviviales : sor-
ties, fêtes associatives...

Groupes : Zigzag café, Pi-
que-nique, Pétanque

LA RÉGULARITÉ

Accueil tous les jours de la
semaine de 13 h 30 à 16 h 30

LA NATURE

Groupes : Promenade, Ate-
lier jardin, Sortie en raquette à
neige

CULTIVER SON BIEN-ÊTRE

Activité corporelle : Espace
détente

Groupe de parole : Groupe
spirituel

CRÉATIVITÉ

Groupes créatifs : Tricoter,
Peindre à l'acrylique, Collages,
Pyrogravure, Samedis créatifs

ÉVITER LES INFOS ANGOISSANTES, CHOISIR SES SOURCES

Bulletin associatif : **Clin d'œil**
Mise à disposition des journaux
locaux

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Groupes : par vidéoconférence,
échange de compétences

Accompagnement individuel
par vidéoconférence
Mise à disposition d'ordinateurs

RESSOURCES EXTERNES

Renseignements téléphoniques
Site internet
Page Facebook
Trialogues

SE RENDRE UTILE

Engagements : en tant qu'**animateur de groupe bénévole**,
dans le **comité de l'association**, participation à des débats,
stands d'information, organisation d'évènement

Témoigner dans le cadre d'interventions formatives

Groupes : Séance des **rédactrices et rédacteurs**, Politique so-
ciale, Mise sous pli, Bibliothèque, Changement de tableaux

HUMOUR

Groupes : Jeux de société,
Tournoi de ping-pong, Karaoké