

## Ateliers

Voir programme des séances au verso.

### Écriture

Thématiques, contraintes : Chaque semaine, Babette propose de jouer avec les langages pour exprimer des idées, des pensées, des émotions...

### Informatique

Selon les besoins et les envies, ce créneau libre permet de reprendre le contrôle des machines !

### Édition

Mettre en forme des textes, dessins, ou n'importe quelles créations pour en faire un journal, un fanzine, une affiche, ou n'importe quel format !

### Arts créatifs

Chaque semaine, une nouvelle idée d'arts plastiques !

### Entendeurs de voix

Ce groupe de parole permet une entraide aux personnes entendant des voix ou sujettes à d'autres formes de perceptions extra-sensorielles. Une séance sur deux, le groupe est ouvert à tout le monde.

### Sport

Chaque semaine, des sports différents sont proposés par Maxime au foyer Saint-Joseph.

### Radio Barjots

Une semaine sur deux, un nouveau numéro du podcast de Radio Barjots est enregistré, monté et publié sur Mixcloud.

### Jardinage

Selon le rythme de la nature, les membres de l'atelier jardin se coordonnent pour s'occuper de la parcelle de l'association.

## Association Aube, depuis 1997

D'abord sous la forme d'un groupe de parole, une nouveauté, au sein de la clinique psychiatrique de Strasbourg, l'association Aube a vu le jour en 1997.

Ses buts sont les suivants :

- Rassembler les personnes affectées de troubles psychiques
- Être un lieu de partage d'information, de conseil, d'activités
- Être un lieu d'accueil, d'écoute et de rencontre
- Lancer une dynamique permettant de dédramatiser et de démystifier les problèmes psychiatriques
- Être un porte-parole des patients et devenir un interlocuteur

## Un Groupe d'Entraide Mutuelle (GEM)

Les GEM sont des lieux gérés par leurs adhérents et salariés, proposant un accueil ouvert à toutes les personnes, affectées de tous troubles, de tous âges, origines, etc.

Ils proposent des activités accessibles permettant de (re)découvrir de nombreuses pratiques, le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, où l'entraide est privilégiée.

## Nous rejoindre, adhérer à Aube

- 12 € / an
- Sans condition
- Libre-fréquentation
- Sans rendez-vous

## Cafés psy

Aube anime tous les derniers jeudis du mois au Snack Michel (20 avenue de la Marseillaise), à 18 h 30, un groupe de discussion sur la psychiatrie au quotidien.

**31 octobre : « travail et psychiatrie »**



Association Aube  
97 Avenue de Colmar  
67100 Strasbourg  
09 54 04 85 66

en sortie : 07 83 53 00 10

Lundi 10 h – 18 h

Mardi 10 h – 18 h

Mercredi 10 h – 19 h

Jeudi 9 h 30 – 18 h

Vendredi 10 h – 19 h

gemaube@free.fr  
www.gem-aube.net

## Week-end

À confirmer la semaine avant

Dimanche 6 octobre (avec Jérémie) :

**Visite au Musée d'Art Moderne et Contemporain**

Rendez-vous à 14 h à Aube

Samedi 12 octobre (avec Max et Noémie) :

**Café jeux de société**

Rendez-vous à 14 h à Aube

Samedi 19 octobre (avec Jérémie) :

**Promenade le long du Rhin Tortu**

Rendez-vous à 14 h à Aube

Samedi 26 octobre (avec Max) :

**Bowling**

Rendez-vous à 14 h à Aube

## Séances

Sport	Arts créatifs	Entendeurs de voix
<u>03 octobre</u> : Badminton/ping-pong	<u>1<sup>er</sup> octobre</u> : Mosaïque avec Maxime	<u>16 octobre</u> : groupe « ouvert »
<u>10 octobre</u> : football	<u>8 octobre</u> : Jabir réalisera l'exploit artistique de peindre avec ses pieds	<u>30 octobre</u> : groupe « fermé »
<u>17 octobre</u> : yoga + sport au choix	<u>15 octobre</u> : fabriquer sa bouillotte sèche	
<u>24 octobre</u> : hand + sport au choix	<u>23 octobre</u> : « Dessiner c'est gagné »	
<u>31 octobre</u> : football/footpong		

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09h30				Petit-déjeuner	
10h00				1.50 €	Le plaisir de dire les mots et partager ses lectures
10h30		Atelier Musique			
11h00			Atelier cuisine		
11h30	Permanence bénévole (selon disponibilités)	Cours de guitare		Théâtre d'improvisation	Relaxation
12h00					
12h30					
13h00		Repas libre	Repas de l'atelier cuisine 4 €	Repas libre	Repas libre
13h30					
14h00	Écriture		Relaxation		
14h30					
15h00		Édition		Sport	
15h30	Informatique		Chorale	/	Groupe de parole
15h30				Jeux de société	
16h00			Anglais		
16h30	Piscine (1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> lundi du mois)	Arts créatifs	Réunion des adhérents	Jeux de société	Permanence
17h00	/			/	Revue de presse
17h30	Bien-être (2 <sup>ème</sup> et 4 <sup>ème</sup> lundi du mois)	Auto-école	Groupe des Entendeurs de Voix	Radio Barjots	
18h00			/		
18h30			Pétanque		Jeux vidéos
19h00					