

Ateliers

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 !

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.

Chantiers collectifs

Ce groupe permet aux membres de participer à toutes les étapes pour rénover Aube... les escaliers de l'entrée, la cave ? Imaginons tout ce qu'on peut y faire !

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.

Cafés psy

Aube anime tous les derniers jeudis du mois (sauf décembre et exceptions) au Snack Michel (20 avenue de la Marseillaise), à 18 h 30, une discussion/débat sur des sujets liés à la psychiatrie.

26 mars - « Avenir(s) de la psychiatrie en France », avec Martine Wonner

Édito de mars 2020

Mars, c'est chaque année pour Aube, comme pour toutes les structures concernées, le mois des **Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM)**. Cette année, elles auront pour thématique les « discriminations ». Un vaste sujet, d'autant plus en le regardant sous tous les angles possibles, pour questionner les interactions réciproques entre troubles psychiques, soins et discriminations.

Notre programme est chaque année marqué par cette manifestation nationale et locale. En particulier en prévision de l'**émission spéciale de Radio Barjots**, le 19 mars ; de la **marche pour la santé mentale**, dont Aube est cofondatrice, jeudi 26 mars, qui précédera comme d'habitude notre **café psy** mensuel. Et, pour la première fois, un **tournoi de belote** ouvert à tous les publics, le 29 mars !

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 ;
- contribuer à dédramatiser et de démystifier les problèmes psychiatriques ;
- être un porte-parole des patients et un interlocuteur des institutions de santé mentale.

Les Groupes d'Entraide Mutuelle (GEM) sont des lieux gérés par leurs adhérent.e.s et salarié.e.s, 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, 1^{er} mois gratuit ;
- sans condition, sans rendez-vous ;
- libre-fréquentation ;
- certaines activités payantes et/ou sur inscription.



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

Samedi 7 mars (avec Jérémie) :

Musée Würth

~ 5 € - Rendez-vous à 13 h à Aube

Samedi 21 mars (avec Ada) :

Bowling

5 € - Rendez-vous à 13h30 au tram
Droits de l'Homme

Dimanche 29 mars (avec Maxime) :

Tournoi de belote

3 € - Rendez-vous à 13 h 15 à Aube

*Séances

| Arts créatifs | Entendeurs de voix | Sports |
|---|---------------------------------|---|
| Séances spéciales en préparation de la SISM (banderole, pancartes, etc.) : 3, 10, 17, 24 mars | 4 mars : groupe "ouvert" | 5 mars : Sport au choix |
| Autres : 31 mars : Au choix | 25 mars : groupe "fermé" | 12 mars : Danse contemporaine 19 mars : Danse contemporaine 26 mars : Marche de la santé mentale |

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | |
|-------|--|--|---|---|--|----------------------------------|
| 09h30 | | | | Petit-déjeuner | | |
| 10h00 | | | | 1.50 € | Permanence | |
| 10h30 | | Atelier Musique Avec Florian | | Jeux Avec Maxime | Relaxation Avec Maxime | |
| 11h00 | | | | | | |
| 11h30 | Permanence bénévole (selon disponibilités) | Cours de guitare Avec Florian | Atelier cuisine Sur inscription 4 € | Coordination Avec Maxime et Jérémie | Chantiers Collectifs Avec Ada et Max | |
| 12h00 | | | | | | |
| 12h30 | | | | | | Édition Avec Ada |
| 13h00 | | Repas libre | | | | |
| 13h30 | | | | Repas libre | Repas libre | |
| 14h00 | Écriture Avec Babette | | | | Permanence | |
| 14h30 | | | | | | |
| 15h00 | Informatique | Permanence | Groupe de parole Avec Amélia | Sports* Avec Maxime | Relaxation Avec Ada | |
| 15h30 | | | | | | Jeux de société Avec Bruno |
| 16h00 | | | | | Permanence | |
| 16h30 | Piscine Avec Jérémie | Bien-être Avec Catherine | Réunion des adhérents | Radio Barjots Avec Jérémie | | |
| 17h00 | | Arts créatifs* Avec Maxime | | | | |
| 17h30 | 3 février 17 février | en alternance avec la piscine | | | | |
| 18h00 | | | Groupe des Entendeurs de Voix* | Jeux Avec Maxime | Jeux vidéo Avec Steve | |
| 18h30 | | | Avec Catherine | | | |
| 19h00 | | | | | | |