

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 (sauf en décembre) au Snack Michel (20 avenue de la Marseillaise), à 18 h 30, un groupe de discussion sur la psychiatrie au quotidien.

30 janvier : « rapports et identités de genre en 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

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

Week-end

À confirmer la semaine avant

Samedi 4 janvier (avec Max) :

Promenade sur le sentier des fées

Rendez-vous à 13 h 15 à Aube

Samedi 11 janvier (avec Jérémie) :

Bowling

Rendez-vous à 13 h 30
au tram E Conseil de l'Europe
ou
à 14 h au Bowling de l'Orangerie

Samedi 18 janvier (avec Max) :

Sortie Luge

Rendez-vous à 13 h 15 à Aube

Samedi 25 janvier (avec Jérémie) :

Karaoké

Rendez-vous à 14 h à Aube

Séances

Arts créatifs	Entendeurs de voix	Sport
<u>7 janvier</u> : Mandala (Relaxation par le remplissage)	<u>15 janvier</u> : groupe "ouvert"	<u>2 janvier</u> : KinBall (Grosse balle)
<u>14 janvier</u> : <u>21 janvier</u> :	<u>29 janvier</u> : groupe "fermé"	<u>9 janvier</u> : Badminton / Ping-Pong
<u>28 janvier</u> : Peinture Art brut avec Olivier Galopa		<u>16 janvier</u> : Yoga / Foot
		<u>23 janvier</u> : Grands jeux sportifs
		<u>30 janvier</u> : KinBall (Grosse balle)