



## Édito de juillet 2020

Le premier mois de déconfinement de Aube s'est bien déroulé, si bien que nous avons pu progressivement réalimenter le programme en activités, si bien qu'il est désormais complet bien que toujours limité aux après-midi.

Nous avons aussi appris que les Semaines d'Information en Santé Mentale (SISM) auront lieu du 4 au 17 octobre ! Pour le moment, le programme n'est pas calé mais nous vous l'annoncerons bientôt !

## 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<sup>er</sup> mois gratuit ;
- adhésion sans condition, sur rendez-vous ;
- **présence sur inscription (par téléphone ou SMS) ;**
- GEM virtuel via Jitsi Meet (appli ou web)
  - salon « aube67 »



Association Aube  
97 Avenue de Colmar  
67100 Strasbourg

Permanence	Téléphone	Local
Numéro	07 83 53 00 10	09 54 04 85 66
Lundi		
Mardi		14 h – 18 h
Mercredi	10 h – 12 h	
Jeudi		
Vendredi		14 h – 19 h
Samedi	14 h – 18 h	14 h – 16 h

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

## Emploi du temps

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
14h00:	Permanence - Salon d'écoute et de discussions					
14h15:						
16h00:	Jeux de société* Avec Max	Sport Avec Max	Groupe de parole Avec Killian	Poésie-jardinage Avec Max et Killian	Relaxation* Avec Ada ou Max	
16h30:						Sortie
16h00:	Atelier Musique Avec Ada	Mosaïque Avec Murielle	Réunion des adhérents*			RDV : 14 h à Aube
16h30:	Ou				Jeux vidéo Avec Steve	Départ à 14 h 30
17h00:	Piscine Avec Adrien	Ciné-club		Radio Barjots* Avec Ada		
17h30:			Permanence - Salon d'écoute		Entendeurs de voix	

\* Activité hybride (accessible à distance via Jitsi Meet, salon « aube67 »)

## Activités

### Jeux de société

Découvrir, inventer et jouer à des nouveaux jeux grâce à Bruno et à notre adhésion à 2 ludothèques (Meinau et Obernai).

### Atelier Musique

Répéter, improviser, inventer des chansons et autres formes musicales voire sonores (musique brute, bruitiste, concrète...).

### Jardinage

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

### Ciné-club

Chaque semaine, un film est projeté puis discuté. Sa dramaturgie, son esthétique, ses représentations, son propos...

### Groupe de parole

Animé par une psychologue professionnelle, le groupe de parole permet à tout le monde de partager son ressenti et ses conseils

### Relaxation

Un créneau consacré à la détente et à la méditation : accompagnée par de la musique et/ou des paroles, les différents sens y sont stimulés pour une immersion maximale.

### Informatique

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

### Journal

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, animé par Catherine (entenduse de voix) 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.

### Radio Barjots

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

## Autres infos

### 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.

**Pas encore de date prévue depuis le confinement, à venir.**

### GEM virtuel

Le confinement nous aura au moins permis d'expérimenter de nouvelles façons de partager des activités à distance, ce qui permet aux personnes éloignées ou handicapées motrices de rejoindre plus simplement le GEM Aube.

Pour cela, nous utilisons un logiciel libre et respectueux de la vie privée : **Jitsi Meet**. C'est disponible sur ordinateur (via le navigateur) et sur smartphone (via l'application dédiée). Notre salon s'intitule « **aube67** ».