

LA Soc
CATALOGUE DES MESURES D'INSERTION SOCIALE

Catégorie MIS (art. 2 RELASoc) : DEVELOPPEMENT DU BIEN-ETRE PERSONNEL

Intitulé de la mesure : **Renforcement des ressources physiques/psychi.**

Code Genre MIS * : 301

Diese Eingliederungsmassnahme wird nur auf französisch durchgeführt. Cette MIS n'est organisée qu'en français.

Activité

Description de l'activité : Cours et exercices de relaxation .

Objectifs à atteindre par le/la bénéficiaire : Cette activité permet de se détendre, d'essayer de retrouver un moment de tranquilité et vise à la fois à renforcer la capacité de concentration et de mémorisation. Afin de permettre une démarche insertionnelle progressive, cette activité peut servir d'introduction à une mesure d'insertion sociale plus conséquente.

Moyens et méthodes : Apprentissage de techniques de relaxation (training autogène), travail de recherche personnel, participation à une dynamique de groupe.

Profil des bénéficiaires : Pour tout public, cette activité peut être une aide dans les situations de stress liées au chômage, aux difficultés familiales, à la maladie, etc.

Encadrement
- Personnel : Educatrice à la santé formée au training autogène.
- Équipement : Salle de cours - Matelas de relaxation fournis.

Conditions de participation : Motivation et Intérêt personnel.

Capacité d'accueil : 8 à 10 personnes.

Coût de revient par bénéficiaire : Fr. 175.- pour 10 séances.

(Frais d'org., art. 32a let. a / 34 LASoc)

Lieu	- Localité : Fribourg	- District : Sarine
	- Adresse : Rue G.-Techtermann 2 (Croix-Rouge / Fribourg)	

Modalités	- Durée : 10 semaines.
	- Dates : Selon programme.
	- Fréquence : 1 heure hebdomadaire.
	- Horaire : Mardi de 18h à 19h.
	- Taux d'activ. : 3%

Tiers

Organisateur : Association fribourgeoise de la Croix-Rouge suisse

Adresse : Rue G.-Techtermann 2 / CP Tél. : 026/347 39 40

No postal / Localité : 1701 Fribourg Fax : 026/347 39 41

E-mail :

Responsable du projet : Mme Françoise Guillaume

Type de tiers

Personne de référence : Mme Françoise Guillaume

organisateur : Organisme bénévole

Mission de l'organisme : Il remplit une mission humanitaire dans le sens des idéaux défendus par le mouvement international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge. L'association cantonale remplit des tâches dans le domaine de la santé et des affaires sociales. Elle participe en particulier aux efforts de promotion de la santé visant à rendre attentive la population à l'interaction qui existe entre la santé et le monde environnant.

Remarques :