

**LASoc**  
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** : **Relaxation**

**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 tranquillité 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.

- **Equipement** : 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)

|                  |                        |                                                 |                   |          |
|------------------|------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|----------|
| <b>Lieu</b>      | - <b>Localité</b>      | : Fribourg                                      | - <b>District</b> | : Sarine |
|                  | - <b>Adresse</b>       | : Rue G.-Techtermann 2 (Croix-Rouge / Fribourg) |                   |          |
| <b>Modalités</b> | - <b>Durée</b>         | : 10 semaines.                                  |                   |          |
|                  | - <b>Dates</b>         | : Selon programme.                              |                   |          |
|                  | - <b>Fréquence</b>     | : 1 heure hebdomadaire.                         |                   |          |
|                  | - <b>Horaire</b>       | : Mardi de 18h à 19h.                           |                   |          |
|                  | - <b>Taux d'activ.</b> | : 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** :