

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<p>Atelier créatif 10h00-12h00 Botzet 9, Fribourg Ergo : Sandy Max : 5 personnes</p>			<p>Atelier créatif 10h00-12h00 Botzet 9, Fribourg Ergo : Line Max : 5 personnes</p>
	<p>Atelier créatif 14h-16h Botzet 9, Fribourg Ergo : Oriana Max : 5 personnes</p>	<p>Atelier créatif 13h30-15h30 Botzet 9, Fribourg Ergo : Amir Max : 5 personnes</p>	<p>Atelier créatif 13h45-15h45 Botzet 9, Fribourg Ergo : Aurélie Max : 5 personnes</p>	<p>Atelier créatif 13h30-15h30 Botzet 9, Fribourg Ergo : Line Max : 5 personnes</p>
	<p>Groupe Marche 15h30-17h00 En Gruyère Ergo : Amir Max : 6-7 personnes</p>		<p>Groupe Sports 13h45-15h45 Fribourg et environs Ergo : Amir Max : 5 personnes</p>	<p>Groupe Marche 14h30-16h00 En Gruyère Ergo : Amir Max : 6-7 personnes</p>

### Groupe d'activités sportives

Ces prestations sont adressées aux personnes désirant bénéficier d'un accompagnement thérapeutique pour **reprendre des activités sportives au sein d'un groupe**. La visée de ce groupe est **le plaisir** et aucunement la performance ! Les activités proposées seront – en fonction de la météo – **extérieures ou intérieures**. Le panel d'activités comprendra des jeux de raquettes (tennis de table, badminton, squash), de la marche, des jeux de balles, etc. Cette liste n'est pas exhaustive, les propositions de chacun-e sont les bienvenues. En effet, à la fin de chaque séance, **les participants-es définiront l'activité sportive désirée** pour la séance suivante. L'objectif est d'investir des activités sportives dans un cadre sécurisant, d'interagir avec de nouvelles personnes et de contribuer au bien-être grâce aux apports bénéfiques de l'activité sportive. Les lieux dans lesquels se déroulent les séances se trouvent dans la région Fribourg ville et ses alentours proches (atteignables en transports publics).



### Groupe de marche



Ce groupe est destiné aux personnes qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement thérapeutique afin de **reprendre une activité extérieure de plaisir et de partage**. L'objectif est de **faire de nouvelles connaissances** dans un cadre sécurisant, tout en expérimentant l'aspect positif d'être actif et en **mouvement dans un cadre naturel**. Les séances ont lieu **par tous les temps**, tout au long de l'année. La durée des marches effectuées varie entre une heure et une heure et demie. Une attention particulière est portée à la condition physique des participant-e-s. Ainsi, tant le **rythme que les parcours sont adaptés** afin que cela soit agréable pour chacune. Les itinéraires de marche sont définis de manière participative à la fin de chaque randonnée. Les lieux dans lesquels se déroulent les marches se situent actuellement dans la région de la Gruyère. Il est préférable de pouvoir se déplacer par ses propres moyens sur les lieux de rendez-vous. Toutefois, des arrangements peuvent être trouvés en fonction du lieu de domicile de la personne si elle ne dispose pas de moyen de transport (covoiturage notamment).

### Atelier créatif

L'atelier créatif est destiné aux personnes désirant bénéficier d'un espace afin de **pouvoir créer / imaginer** librement leurs envies autour de l'engagement dans des activités manuelles et créatives concrètes. La visée de l'atelier est le développement des **compétences sociales**, la reprise d'une routine hebdomadaire et le **plaisir autour de sa propre création manuelle**. L'atelier permet aussi d'avoir un regard sur son fonctionnement dans une activité. Pour ce faire, un vaste choix de matériel est disponible (divers types de peintures, mosaïques, dessins, pyrogravure, terre, etc.) Ainsi, l'ergothérapeute est là pour vous accompagner dans vos idées / projets tout en respectant vos goûts et couleurs. Sans prérequis préalable.



## Groupe cuisine



Le groupe de cuisine est adressé aux personnes désirant bénéficier d'un accompagnement thérapeutique pour **reprendre/apprendre l'activité cuisine**. Pas besoin d'être un cordon bleu, le but de ce groupe étant le plaisir autour de nos 5 sens. Les repas définis par le groupe seront réalisés sur la base d'un petit budget, **le but étant que le participant puisse s'approprier les recettes dans sa vie quotidienne et retrouver du plaisir dans la réalisation de cette activité**. De plus, les produits de saison et les repas équilibrés seront favorisés. Les restrictions alimentaires et goûts de chacun seront pris en compte également.

Les achats seront réalisés en groupe dans les commerces de proximité, ainsi qu'au marché en fonction des recettes. Après la réalisation du repas, celui-ci sera partagé.



### Jardin communautaire

Ce groupe est adressé aux personnes qui souhaitent bénéficier d'un accompagnement thérapeutique afin d'investir une **activité de jardinage en groupe**. L'objectif est de faire de nouvelles connaissances dans un cadre sécurisant, tout en expérimentant les nombreux aspects positifs que représente cette activité (réduction du stress, plaisir, partage, valorisation, activité à l'extérieur, etc.). Les séances se dérouleront à la Rue du Botzet 9 à Fribourg **dans le jardin de notre cabinet**. Le jardin offrira de nombreuses possibilités (faire pousser des fleurs, planter des légumes et plantes aromatiques, prendre soin du jardin, lieu de contemplation, valorisation des récoltes). Notre but est que cet espace soit **investi et personnalisé par les personnes qui le fréquenteront**. En ce sens, vos idées et envies seront prises en compte et intégrées au projet de jardin. Aucune compétence particulière n'est nécessaire pour participer à ce groupe. Toutefois, un intérêt et de la motivation pour l'activité sont importants.

*Les horaires et la durée des séances sont encore à planifier.*



shutterstock.com • 607348820