



Tu es âgé-e de 25 ans ou moins?

C'est pour toi!

Toutes les prestations sont gratuites!

Tu viens seul-e ou avec ton-ta référent-e
autant de fois que tu as besoin.
ORS nous connaît.

Tu peux demander à ton-ta référent-e de prendre un rendez-vous
pour toi ou le faire toi directement, par les numéros de
téléphone dans ce dépliant.

Plus d'informations:

www.ensemble-fr.ch
stabilisation@ensemble-fr.ch



Reconnue d'utilité publique, **Ensemble** est constituée de
professionnel·les de la santé et du social, pour soutenir les
personnes issues de la migration sur le canton de Fribourg.

Accompagnement individuel Stabilisation et soins pour aller mieux

Je me sens mal
mais j'ai envie de retrouver la paix en moi.



Je veux apprendre

à **diminuer les douleurs** dans mon corps, mon coeur et ma tête

à **gérer ma colère**, tristesse, frustration;
à me sentir plus détendu-e et en confiance

des techniques pour **rendre la vie plus facile**



Nos spécialités et expertes

Choisis une personne en fonction de tes besoins du moment.
Tu pourras en voir plusieurs si tu le souhaites.

Tu as des réactions de plus en plus démesurées ?

Pour mieux gérer ta colère et ton stress, faire du bien à ton cœur, te détendre et comprendre comment débloquer une situation.



Prévention et développement personnel

Natalie Uhlmann

079 445 41 36 / info@natalieuhlmann.com / natalieuhlmann.com
La Canopée, Rue St Pierre 4, 2^{ème} étage, Fribourg

Tu as mal au corps sans raison médicale ?

Pour détendre ton corps, faire attention à ta santé et diminuer tes douleurs.



Ostéopathie

Stéphanie Reynaud

077 488 40 38
Cabinet 12, Rue St Pierre 12, Fribourg



Ostéopathie

Geneviève Charrière Ludwig

026 341 77 00 / perolleshuit@icloud.com / osteopathe-fribourg.ch
Boulevard de Pérolles 8, 3^{ème} étage, Fribourg

Tu te sens triste, fatigué-e, en manque de confiance ?

Pour te sentir plus léger, sortir de toi les émotions qui bouillonnent et parler librement de tes difficultés dans un lieu sûr.
Te reconnecter à ton identité et ta valeur.



Soutien psychosocial

et développement personnel

Margot Gerber / Psychologue FSP / 078 241 81 21
Centre Vita, Avenue de la gare 1, Fribourg

Tu aimes chanter ?

Pour diminuer les tensions dans ton corps en bougeant en rythme, te faire du bien et exprimer des émotions en utilisant ton souffle et ta voix.



Education de la fonction respiratoire et vocale

Wyna Giller / 076448 27 23 / info@ateliervoix.ch
Atelier de la Voix, Rue de Morat 9, Fribourg

Tu veux t'exprimer, autrement qu'avec des mots ?

Pour trouver des solutions à ce qui te pose problème, en utilisant les images, la peinture, le dessin, la créativité. Et te détendre, prendre du plaisir, et être fier-e de ce qui a été créé.



Art thérapie

Nathalie Bourquin / 076 565 40 06 / nanobou@icloud.com / kreamamena.com
Bahnhofstrasse 11, Guin

Passer du temps avec des animaux te fait du bien ?

Pour diminuer ton stress, t'exprimer sans jugement, développer ta confiance et faire du lien, en passant du temps dans la nature avec des animaux (chien, lapins, chevaux).

Zoothérapie

Milena Tripodina / 079 530 62 24 / info@millanimali.ch / millanimali.ch
La séance peut avoir lieu :

- avec le chien lieu adaptable à l'extérieur ou à l'intérieur entre Fribourg, Marly, Zénauva (Le Mouret)
- avec les lapins, principalement dans les locaux de l'écurie à Zénauva (Le Mouret) ou Fribourg (Chez Ensemble, Bvd de Pérolles 40)
- avec les chevaux à Zénauva (Le Mouret – Route du Cousimbert 69, Zénauva)

