



Les ateliers de développement personnel



EBEN-HÉZER LAUSANNE

Le secteur ADP est composé de 7 ateliers de développement personnel basés sur le bien-être et le plaisir.

Chaque atelier a des objectifs différents afin de répondre au mieux à vos besoins et envies.

Je vous souhaite beaucoup de joie et de satisfaction dans la découverte de ces ateliers.

**Pour l'équipe des ADP,
Fabienne Jordan, cheffe de secteur**

« Donnez à chaque jour la chance de devenir le plus beau jour de votre vie. »

Mark Twain

Atelier La Bulle d'Art

La Bulle d'Art, c'est quoi ?

À la Bulle d'Art, il y a :

- Un espace calme. C'est pour se détendre ou pour bien se concentrer.
- Un espace de groupe. C'est pour faire des activités en petits groupes.

C'est pour qui ?

C'est pour des résidents qui ont une sensibilité particulière.

Par exemple, des résidents qui ont :

- Besoin d'être seuls ou en petit groupe.
- Besoin d'être écoutés.
- Besoin d'aide pour être créatifs.

Qu'est-ce qu'on fait ?

À la Bulle d'Art, vous pouvez :

- Faire de la peinture
- Faire des K-Lumets
- Créer des objets. Par exemple construire un cadre pour photos.
- Faire des sorties culturelles. Par exemple visiter un musée.
- Faire des activités sensorielles. Par exemple, trier des objets de matières différentes.

Et surtout, nous suivons vos envies personnelles.

C'est quand ?

Du mardi au vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.12

atelier.labulledart@eben-hezer.ch



Atelier Estimédia

Estimédia, c'est quoi ?

Estimédia s'occupe de la communication d'Eben-Hézer Lausanne.

À Estimédia, vous pouvez par exemple :

- Écrire des articles pour le journal Ricochets.
- Partir à l'aventure pour faire des reportages.
- Faire des photos, des vidéos, ou des émissions de radio.

À Estimédia, l'égalité est importante.

Chacun peut s'exprimer librement. Par exemple :

- On corrige les articles tous ensemble.
- On apprend à écouter les autres.
- On se réunit chaque semaine pour prendre des décisions.

Ça vous intéresse ?

Vous avez envie de faire du journalisme ?

À Estimédia, vous pouvez parler des sujets importants pour vous.

Estimédia est là pour valoriser vos capacités.

C'est quand ?

Le vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.36

estimedia@eben-hezer.ch



Atelier Lotus

Le Lotus, c'est quoi ?

Le lotus est un atelier de bien-être et d'éveil des sens.

Au Lotus, vous pouvez vous détendre.

Vous pouvez aussi écouter, voir, sentir et toucher des choses.

Au Lotus, vous pouvez par exemple :

- Écouter un conte.
- Écouter de la musique ou des sons.
- Faire un atelier floral. Un atelier floral, c'est créer un bouquet de fleurs.

Vous pouvez aussi vous faire masser.

Nous vous aidons à mieux ressentir votre corps grâce à des pressions ou du matériel de massage, des couvertures lourdes ou des coussins.

Accueil.

Nous vous accueillons en petits groupes dans un endroit calme et agréable.

Nous avons trois salles différentes :

- 2 à la Maison Julie Hoffman.
- 1 à la Prairie.

Le Lotus est ouvert à toute personne ayant besoin d'un moment de détente.

Nous sommes à l'écoute de votre projet et de vos besoins.

C'est quand ?

Du lundi au vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.23

lotus@eben-hezer.ch



Atelier Expression Mouvement

Expression mouvement, c'est quoi ?

C'est l'atelier où vous pouvez faire du sport.

Vous aimez faire du sport dans l'eau ?

Vous pouvez, par exemple :

- Nager.
- Faire du vélo.
- Jouer au ballon.
- Faire des exercices de gym.

Vous aimez faire du sport dehors ?

Vous pouvez faire, par exemple :

- De la marche nordique. C'est une marche avec des bâtons.
- De la course à pied.
- De la randonnée. C'est une balade en montagne.

Vous aimez faire du sport en salle ?

Vous pouvez faire, par exemple :

- De la danse.
- De la gym douce. C'est une gym assise.
- De la gym sportive. C'est une gym qui fait beaucoup bouger.
- Du badminton.

C'est quand ?

Du lundi au vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.03

exp_mouvement@eben-hezer.ch



Atelier Carpe-Diem

Carpe-Diem, c'est quoi ?

Un atelier où vous faites des activités créatives et ludiques.

C'est pour qui ?

Tous les résidents qui vivent à Eben-Hézer et ont envie de passer un bon moment en compagnie d'autres résidents.

- Vous aimez dessiner et peindre ?
- Vous aimez faire des bricolages ?
- Vous aimez faire de la pâtisserie ?
- Vous aimez la musique ?
- Vous aimez faire des jeux ?

Vous êtes au bon endroit !

C'est quand ?

Du lundi au jeudi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.31

carpediem@eben-hezer.ch



Atelier Appuis et Perfectionnement

Les appuis et perfectionnements, c'est quoi ?

Appuis et perfectionnement est un atelier d'apprentissages scolaires et de formation.

C'est un atelier pour améliorer vos compétences de vie ou de travail.

L'enseignement est individuel.

Les objectifs sont adaptés à votre niveau.

Les cours

Vous pouvez choisir un des quatre cours suivants :

- **Appuis scolaires** : vous faites du calcul, de l'écriture et de la lecture.
- **J'améliore ma communication** : vous apprenez à mieux parler, à mieux comprendre et à être mieux compris.
- **J'écris** : vous apprenez à écrire dans un blog, un article dans Ricochets, un cahier de vie.
- **Je me repère dans le temps** : vous apprenez à connaître les heures, votre planning d'activités, à vous repérer dans le temps.

Chaque cours dure une heure et demie, une fois par semaine.

Chaque cours dure en moyenne 6 mois.

Quand vous avez fini, vous pouvez suivre un autre cours ou arrêter.

Tous les résidents d'Eben-Hézer Lausanne et les travailleurs peuvent participer.

C'est quand ?

Du mardi au vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.25

appuisetperfectionnement@eben-hezer.ch



Atelier La Musardière

La Musardière, c'est quoi ?

La Musardière est un atelier qui vous permet de faire des activités créatives et ludiques.

Activités

Vous pouvez faire différentes activités. Par exemple :

- De la peinture.
- Du dessin.
- Du découpage.
- Du collage.
- Des bijoux.
- Des puzzles.
- Des jeux individuels.
- Des jeux en groupe.
- De la cuisine.
- De la musique.
- Du tricot.

C'est quand ?

Du lundi au vendredi

Le matin et l'après-midi

Infos et inscriptions

021.558.26.02

musardiere@eben-hezer.ch



L'équipe des ADP : Clémentine Bouhan, Agnieszka Bratko, Diana Demierre, Sylvie Fontanaz-Genillard, Laurence Gaye, Christophe Marteil, Alix Luiz Moreira, Omar Odermatt, Isabelle Pittet, Nadia Rechsteiner, Isabelle Reymond, Jean-Claude Salamu, Lucie Servant, Thierry Taruffi, Matthieu Zeribi.

Cheffe de secteur : Fabienne Jordan.

Merci à nos relecteurs FALC : François Desgalier, Thierry Favre, Omer Freudiger, Amira Huskic, Vanessa Pauli, Leila Perez, Alain Perret et Nael Schaer.

Réalisé par



