



# 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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



