

Une force pour demain



Institution valaisanne de
réhabilitation psychosociale

Catalogue de prestations

Table des matières

Outils d'accompagnement	1
Echelles lausannoises d'autoévaluation des difficultés et des besoins (ELADEB)	1
Programme hebdomadaire de réhabilitation psychosociale individualisé (PHI)	2
Projet individuel documenté (PID)	3
Prestations en résidence	4
Unités de vie renforcées du Foyer de La Tzoumaz	4
Unités de vie classiques d'Ardon et de La Tzoumaz	5
Appartement protégé	6
Service infirmier	7
Equipe d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC)	8
Prestations à domicile	9
Suivi socio-éducatif à domicile (SSED)	9
Prestation transverse	10
Accompagnement spirituel	10
Ateliers socio-professionnels	11
Agrotourisme social	11
Animalerie et jardin	12
Apiculture (atelier en création)	13
Artisanat du bois	14
Arts graphiques	15
Bois de feu	16
Création 360°	17
Cuisine	18
Paysagisme et entretien	19
Prestations thérapeutiques	20
Art-thérapie	20
Musicothérapie	21
Psycho-socio-esthétique (PSE)	22
Snoezelen (thérapie en développement)	23
Sport évasion	24
Sport et Mouvements	25
Théâtre	26
Thérapie avec le cheval	27

Outils d'accompagnement

Echelles lausannoises d'autoévaluation des difficultés et des besoins (ELADEB)

Pourquoi?

ELADEB permet à la personne de faire un état des lieux de ses difficultés et de ses besoins d'aide supplémentaire. Cette autoévaluation est complétée dans un deuxième temps par une évaluation du référent de la personne. Les résultats de l'évaluation servent de base pour co-construire les objectifs et le projet d'accompagnement de la personne.

ELADEB permet d'évaluer tous les domaines de la vie.

Pour qui?

Toute personne qui bénéficie des prestations de Domus.
L'autoévaluation se fait sur la base du volontariat.

Comment?

L'autoévaluation s'effectue au cours de la période d'intégration, puis chaque année à l'occasion des bilans de réseau.

L'autoévaluation dure généralement entre 1h et 1h30.

L'outil est constitué de cartes qui représentent les différents aspects de la vie courante, comme les finances, la famille, le travail ou la santé.

Grâce à un premier tri de cartes, la personne identifie les domaines où elle ressent des difficultés. Puis elle classe ces difficultés par ordre d'importance. Un entretien semi-structuré lui permet ensuite d'expliquer en quoi consistent ces difficultés.

Lors du deuxième tri de cartes, elle sélectionne les domaines où elle ressent un besoin d'aide supplémentaire. Puis elle classe ses besoins par priorité. Un entretien semi-structuré lui permet ensuite d'expliquer en quoi consistent ses besoins et d'imaginer qui pourrait y répondre.

Par qui?

La personne avec son référent.

Outils d'accompagnement

Programme hebdomadaire de réhabilitation psychosociale individualisé (PHI)

Pourquoi?

Le programme hebdomadaire de réhabilitation psychosociale individualisé sert à la personne à structurer ses semaines d'activité.

Défini pour répondre aux objectifs identifiés, il est construit par la personne et son référent. Il présente les temps de travail, les temps de thérapie et, pour les résidents des foyers, les tâches quotidiennes ou mensuelles. Il permet de définir des périodes d'activités et de repos afin de trouver et de garder un juste équilibre.

Pour qui?

Toute personne qui bénéficie des prestations de Domus.

Comment?

Le PHI est construit par la personne et son référent pour répondre à ses envies et à ses besoins.

Si la personne vit en foyer, elle élabore son PHI au cours des semaines qui suivent son arrivée. Pour les personnes externes, le PHI est défini avant la période d'intégration.

Le PHI peut être modifié une à deux fois par année à l'occasion des bilans, pour s'ajuster aux besoins de la personne.

Par qui?

La personne avec son référent, en consultation avec les maîtres socioprofessionnels et les thérapeutes concernés.

Outils d'accompagnement

Projet individuel documenté (PID)

Pourquoi?

Les projets individuels documentés servent à définir les objectifs posés par la personne et les moyens prévus pour les réaliser.

L'atteinte des objectifs y est évaluée périodiquement et le suivi consigné régulièrement.

Pour qui?

Toute personne qui bénéficie des prestations de Domus.

Par qui?

La personne avec son référent, les maîtres socioprofessionnels ou les thérapeutes concernés.

Comment?

Chaque PID est construit par la personne et son référent pour répondre à ses besoins et dans le respect de ses envies. Les maîtres socioprofessionnels et les thérapeutes élaborent également des PID avec la personne, si les objectifs travaillés dans les ateliers et centres de jour diffèrent des objectifs développés avec le référent.

Le PID répond généralement à un besoin identifié par la personne lors de son autoévaluation avec ELADEB ou lors des bilans d'accompagnement en atelier ou en centre de jour. En fonction des besoins, plusieurs PID peuvent être mis en place de manière simultanée.

Le référent, le MSP ou le thérapeute y consigne régulièrement le suivi de l'objectif. Le PID s'achève lorsque l'objectif est atteint ou abandonné.

Prestations en résidence

Unités de vie renforcées du Foyer de La Tzoumaz

Pourquoi?

Les unités renforcées proposent un accompagnement et des soins somatiques adaptés. L'hébergement est spécialement conçu pour répondre aux besoins spécifiques des personnes accueillies. Par le biais des activités de la vie quotidienne et des animations proposées, les personnes accueillies se stabilisent et peuvent maintenir ou développer leurs compétences.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le maintien des acquis et des ressources
- Le développement de nouvelles compétences
- La recherche d'un lieu de vie stable et sécurisant
- La sociabilité par la vie communautaire
- Des objectifs spécifiques, définis en lien étroit avec la personne concernée

Par qui?

Une équipe pluridisciplinaire qui comprend des accompagnants sociaux, des ASSC et des infirmiers, formés et en formation.

Pour qui?

Toute personne dont la santé psychique et physique présente une importante complexité et dont l'autonomie est diminuée ou qui nécessite des soins multiples, continus et coordonnés en équipe pluridisciplinaire.

Comment?

De par leur structure familiale, nos unités renforcées offrent un lieu de vie chaleureux. L'hébergement s'effectue en chambre individuelle ou double. Chaque unité s'organise en fonction des envies et des besoins du groupe. Le mobilier est adapté aux besoins de la personne. Elles proposent un hébergement de moyenne à longue durée.

Elles proposent notamment:

- Une prise en soin thérapeutique
- Un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne
- Des forums où se discute l'organisation de la vie sur l'unité
- Des animations, sorties et séjours adaptés à chacun
- Une collaboration avec le réseau

Prestations en résidence

Unités de vie classiques d'Ardon et de La Tzoumaz

Pourquoi?

Les unités classiques offrent un lieu de vie adapté aux besoins individuels de la personne accompagnée.

L'accompagnement vise à accroître, maintenir ou renforcer les ressources et l'autonomie de la personne dans tous les domaines de la vie courante, comme les tâches ménagères, la gestion d'un budget ou les soins corporels. Selon les besoins, il peut être axé sur la gestion des médicaments ou des symptômes de la maladie.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le maintien des acquis et des ressources
- Le développement de nouvelles compétences
- La recherche d'un lieu de vie stable et sécurisant
- La sociabilité par la vie communautaire
- Des objectifs spécifiques, définis en lien étroit avec la personne concernée

Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux formés et en formation.

Pour qui?

Toute personne dont la santé psychique demande un soutien professionnel et qui souhaite être accompagnée au quotidien.

Comment?

De par leur structure familiale, nos unités classiques offrent un lieu de vie chaleureux. L'hébergement s'effectue en chambre individuelle ou double. Chaque unité s'organise en fonction des envies et des besoins du groupe. Elles proposent un hébergement de moyenne à longue durée.

Le Foyer d'Ardon permet un accès direct aux transports en commun et une proximité avec la vie villageoise. Alors que le Foyer de La Tzoumaz, situé dans la nature, à l'abri de l'agitation, offre calme, tranquillité et ressourcement.

Les unités classiques proposent notamment:

- Un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne
- Des forums où se discute l'organisation de la vie sur l'unité
- Des animations, sorties et séjours
- Une collaboration avec le réseau

Prestations en résidence

Appartement protégé

Pourquoi?

L'accompagnement proposé vise essentiellement le maintien ou l'augmentation de l'autonomie dans tous les domaines de la vie quotidienne.

En accomplissant les tâches de la vie quotidienne, seul ou en équipe, chacun entraîne ses capacités d'organisation, de collaboration et de réalisation. Chaque personne gère ses repas, de l'achat des aliments à leur préparation, exerçant ainsi les compétences nécessaires pour s'alimenter au quotidien.

Les habitants de l'appartement protégé peuvent ainsi vivre au plus près d'une vie en appartement classique, tout en bénéficiant d'un soutien adapté à leurs besoins.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Savoir prendre soin de soi et de son lieu de vie
- Savoir gérer un budget de manière autonome
- Développer ses compétences relationnelles
- Des objectifs spécifiques, définis en lien étroit avec la personne concernée

Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux formés.

Pour qui?

Pour toute personne qui souhaite développer les compétences nécessaires pour vivre seule.

Et pour les personnes qui désirent habiter en appartement protégé et dont le seuil d'autonomie le permet.

Comment?

De par sa structure familiale, l'appartement offre un lieu de vie chaleureux. L'hébergement s'effectue en chambre individuelle ou double. L'organisation des tâches et des repas s'effectue en fonction des envies et des besoins du groupe. Il propose un hébergement de moyenne à longue durée. L'accompagnement et une présence adaptés aux moments importants de la vie quotidienne favorisent l'autonomie.

L'appartement propose notamment:

- Un apprentissage et un coaching des tâches en lien avec la vie quotidienne en appartement
- Un accompagnement dans les actes de la vie quotidienne
- Des forums où se discute l'organisation de la vie communautaire
- Des animations, sorties et séjours
- Une collaboration avec le réseau

Prestations en résidence

Service infirmier

Pourquoi?

Le service infirmier dispense des soins somatiques et un accompagnement psychique sur les foyers et lors des camps ou séjours. Il assure une veille de nuit pour les résidents du Foyer de La Tzoumaz.

Il apporte un soutien dans la gestion de la maladie chronique afin de garantir une stabilité. Il contribue ainsi à prévenir les rechutes et les hospitalisations.

Ce suivi peut se faire en individuel ou en groupe.

Il gère les imprévus et les urgences médicales au quotidien. Et il répond aux difficultés exprimées ou observées.

Selon les besoins, il soutient la personne dans la réalisation de ses objectifs, en concertation avec l'équipe pluridisciplinaire.

Par qui?

Une équipe d'infirmières formées, dont certaines spécialisées en psychiatrie.

Pour qui?

Les résidents des foyers d'Ardon et de La Tzoumaz.

Comment?

Chaque foyer dispose d'une infirmerie aménagée pour les consultations et les entretiens individuels. La fréquence des consultations est fixée en fonction des besoins de la personne.

Le service infirmier propose notamment:

- Evaluation et examen clinique
- Soins techniques (pansements, injections, prises de sang, etc.)
- Rendez-vous médicaux (généraliste, psychiatre et spécialistes, transmission des retours, relais des ordres médicaux, etc.)
- Relais des soins à l'équipe d'assistants en soins et santé communautaire et l'équipe éducative
- Entretien formel et informel
- Psychoéducation, activation de différents outils pour une meilleure gestion des symptômes (massage, relaxation, etc.)
- Coordination avec le réseau de santé régional ou le réseau externe

Prestations en résidence

Equipe d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC)

Pourquoi?

L'équipe d'ASSC réalise des soins adaptés à la personne accompagnée sur délégation.

Elle contribue à maintenir et à développer l'autonomie de chacun dans les diverses activités de la vie quotidienne, en collaboration avec les travailleurs sociaux.

En proposant des activités ludiques journalières, elle aide à structurer les temps libres.

Pour qui?

Toute personne qui réside dans les unités à encadrement renforcé

Par qui?

Une équipe d'assistants en soins et santé communautaire (ASSC) formés ou en formation.

Comment?

L'équipe d'ASSC intervient en journée et en soirée sur les unités à encadrement renforcé, 7 jours sur 7.

Ses interventions sont adaptées aux besoins de la personne.

L'équipe d'ASSC propose notamment:

- Collecte et identification des besoins de chacun dans les activités de la vie quotidienne
- Organisation et dispense des soins d'hygiène, de confort et d'entretien répondant aux besoins de chacun
- Stimulation des ressources et accompagnement au quotidien
- Coordination, gestion et accompagnement lors de rendez-vous externes

Prestations à domicile

Suivi socio-éducatif à domicile (SSED)

Pourquoi?

Le suivi socio-éducatif à domicile (SSED) propose un coaching et un accompagnement dans l'organisation et la gestion du quotidien.

L'accompagnement vise à accroître, maintenir ou renforcer les ressources et l'autonomie de la personne dans tous les domaines de la vie courante, comme les tâches ménagères, la gestion d'un budget et des achats, ou la gestion des repas.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Structurer ses journées
- Prendre soin de son hygiène personnelle et de son lieu de vie
- S'alimenter
- Gérer la maladie
- Développer ses ressources, ses compétences et son autonomie
- Créer et maintenir des relations personnelles et professionnelles

Par qui?

Une équipe de travailleurs sociaux formés.

Pour qui?

Toute personne domiciliée en Valais dans l'incapacité d'assumer par elle-même tout ou partie des nécessités d'une vie individuelle ou sociale en raison d'une maladie psychique.

Le besoin d'accompagnement doit être prouvé par l'octroi de prestations AI ou par un rapport médical justifiant les besoins et l'atteinte à la santé.

Comment?

L'accompagnement s'effectue au domicile de la personne ou, si la situation familiale ne le permet pas, dans un lieu de son choix. Chaque rencontre dure entre 1h et 2h30. Elle peut avoir lieu une ou deux fois par semaine.

L'accompagnant SSED propose notamment:

- Une écoute bienveillante
- Un relais avec les professionnels du réseau
- Un coaching pour effectuer les tâches de la vie quotidienne
- Un entraînement des compétences relationnelles et sociales
- Une évaluation annuelle

Prestation transverse

Accompagnement spirituel

Pourquoi?

Au travers de moments d'échange ou de rencontres à thème, la personne est invitée à explorer des questions qui touchent à l'existence ou à la maladie. Elle peut ainsi trouver ou redonner du sens à sa vie et aux événements de l'existence, diminuant la détresse spirituelle et les symptômes de dépression liés. Des moments de méditation contribuent à se reconnecter consciemment à sa propre dimension spirituelle et à celle de son environnement.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- La conscience de soi et de sa place dans le monde
- La diminution des angoisses
- L'estime et l'amour de soi
- L'empathie et l'altruisme
- Le sentiment de bonheur
- Les liens avec la communauté spirituelle ou religieuse

Par qui?

Une accompagnante spécialement formée en philosophie et en accompagnement spirituel.

Pour qui?

Toute personne qui bénéficie d'autres prestations de Domus et qui se questionne sur le sens de la vie, qui ressent un sentiment d'angoisse existentielle ou qui souhaite explorer sa propre spiritualité.

Comment?

L'accompagnement s'effectue à La Tzoumaz et à Ardon dans différents lieux propices à la rencontre et à la discussion. Il peut avoir lieu à l'intérieur ou à l'extérieur, en individuel ou en groupe.

L'accompagnant spirituel propose notamment:

- Une écoute bienveillante et dénuée de jugement
- Des sorties en nature ou dans des lieux spirituels
- Des retraites spirituelles
- Des groupes de discussion et de partage
- Des rencontres en individuel
- Des outils d'évaluation spécifiques
- Des liens avec les principales communautés religieuses
- Des liens avec le réseau

Ateliers socio-professionnels

Agrotourisme social

Pourquoi?

Au travers de la relation avec les clients de la buvette ou les enfants qui profitent d'activités récréatives comme le tir à l'arc, la découverte des chevaux ou des petits animaux, toutes les compétences sociales peuvent être entraînées.

Mettre ses compétences et ses connaissances au service de la clientèle est hautement valorisant et contribue à renforcer l'estime de soi.

Le service à la buvette permet d'acquérir un savoir-faire spécifique à la restauration et d'entraîner la gestion du stress.

L'organisation et la co-animation des activités «découvertes» développent des compétences d'encadrement et mettent en valeur les connaissances spécifiques de la personne.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Travailler de manière autonome
- Prendre des responsabilités
- Augmenter la confiance en soi
- Entraîner les capacités relationnelles

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels et de thérapeutes formés ou en formation.

Pour qui?

Toute personne qui bénéficie d'autres prestations de Domus et qui souhaite être en contact avec le public et entraîner ses capacités à communiquer ou partager son savoir-faire dans des domaines spécifiques. Bien que le travail puisse être adapté, il requiert une certaine forme physique et un bon niveau d'autonomie.

Seules les personnes inscrites dans un atelier qui propose des activités «découvertes» pour les enfants peuvent y collaborer.

Comment?

L'atelier d'agrotourisme social est saisonnier et il se situe à La Tzoumaz. Il se déroule en extérieur. La buvette est ouverte à la belle saison et les activités «découvertes» sont proposées en semaine, durant les vacances d'été.

La buvette propose notamment:

- Un contact privilégié avec les clients
- Un apprentissage du service

Les activités «découvertes» offrent notamment:

- Une participation adaptée aux souhaits de la personne
- Un espace où exercer sa créativité, son savoir-faire et son savoir-être

Ateliers socio-professionnels

Animalerie et jardin

Pourquoi?

Au travers des soins aux animaux et de l'entretien d'un jardin potager, l'atelier permet de se responsabiliser et de se sentir valorisé. Le contact avec les animaux apporte bien-être et détente. Le travail en groupe offre un espace pour entraîner ses capacités à s'affirmer et à collaborer. Les échanges pendant l'activité de production d'huile de noix favorisent les capacités d'expression et de communication.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Développer ou maintenir ses capacités physiques
- S'autonomiser dans le travail
- Prendre des responsabilités
- Savoir s'affirmer

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation, spécialisés dans les soins aux animaux.

Pour qui?

Toute personne qui souhaite travailler en extérieur, en groupe, au contact des animaux. Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Bien que l'activité puisse être adaptée, elle requiert une certaine forme physique.

Comment?

L'atelier se situe dans un cadre naturel, à La Tzoumaz. L'essentiel des activités se déroule à l'extérieur. Il dispose aussi d'un espace intérieur pour la confection d'huile de noix.

L'atelier propose notamment:

- Un contact privilégié avec les animaux et la nature
- Un rythme et une charge de travail adaptés à chacun
- Des sorties et des séjours
- La possibilité de participer à des marchés
- Une collaboration avec le réseau
- La possibilité de collaborer aux activités «découvertes» de l'agrotourisme social

Ateliers socio-professionnels

Apiculture (atelier en création)

Pourquoi?

Au vu de la large palette d'activités qu'il propose, l'atelier permet de développer de nombreuses compétences. La construction et la manutention des ruches permettent d'acquérir un savoir-faire et d'exercer la motricité fine.

Le contact avec les abeilles exige calme et patience, alors que la transformation des produits de la ruche et la confection d'objets dérivés permettent de développer des savoir-faire spécifiques.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement ou le maintien des capacités psychomotrices et physiques
- L'autonomisation dans le travail
- La prise de responsabilité
- La gestion des émotions
- L'entraînement des capacités relationnelles

Par qui?

Un MSP formé et spécialisé en apiculture.

Pour qui?

Toute personne désireuse de travailler en extérieur, pouvant adopter un rythme différent suivant les saisons. L'activité demande de pouvoir marcher en nature et travailler debout durant une partie de la journée. Aucune connaissance des abeilles n'est requise.

L'atelier est déconseillé aux personnes allergiques aux piqures d'abeilles.

Comment?

L'atelier se déroule essentiellement en extérieur, d'avril à octobre, sur différents sites. Durant l'hiver, le travail se fait à l'intérieur.

L'atelier propose notamment:

- Des activités variées autour de l'apiculture
- La confection d'objets dérivés
- Un rythme et une charge de travail adaptés à chacun
- Des sorties et des séjours
- La possibilité de participer à des marchés
- Une collaboration avec le réseau

Ateliers socio-professionnels

Artisanat du bois

Pourquoi?

L'atelier permet de développer et d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences manuelles, de travailler autour du bois et d'explorer sa créativité.

En particulier, l'atelier permet de développer la précision des gestes, l'organisation du travail par étapes, la sécurité autour des machines et le respect des consignes et règles de sécurité.

L'esprit et la cohésion d'équipe sont renforcés lors des marchés artisanaux où sont vendus les objets réalisés.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement ou le maintien des capacités psychomotrices et de la motricité fine
- L'entraînement de la concentration
- Les facultés de compréhension et de mémorisation

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation spécialisés en tournage sur bois et en ébénisterie.

Pour qui?

Toute personne qui souhaite développer ses capacités à créer et réaliser des objets en bois, de toutes essences, et de manière adaptée à chacun. Aucune connaissance préalable n'est requise.

Comment?

L'atelier se trouve à La Tzoumaz. Il dispose d'un espace de travail confortable et de machines de qualité et adaptées. Bien que plusieurs personnes travaillent en même temps, l'activité est plutôt individuelle, chacun créant ses propres objets, de la conception à la réalisation. Les objets, plateaux, boîtes, coupes à fruits, stylos ou bijoux sont destinés à la vente.

L'atelier propose notamment:

- Du tournage sur bois
- De la marqueterie
- La possibilité de rencontrer des artisans pour s'ouvrir à de nouvelles techniques
- Des sorties, visites d'expositions et des séjours
- La possibilité de participer à des marchés
- Une collaboration avec le réseau
- La possibilité de collaborer aux activités «découvertes» de l'agrotourisme social

Ateliers socio-professionnels

Arts graphiques

Pourquoi?

Au travers de la conception d'objets, chacun peut exercer sa créativité. Le travail sur des logiciels complexes permet d'acquérir des connaissances poussées en informatique. Concentration, mémorisation et capacités de compréhension sont mises à l'œuvre. La réalisation de mandats institutionnels ou externes et la vente sur les marchés contribuent à valoriser l'estime de soi.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- L'acquisition de connaissances en informatique et dans les nouvelles technologies
- L'entraînement des capacités réflexives et de conceptualisation
- La capacité d'adaptation
- Les compétences relationnelles

Pour qui?

Toute personne qui souhaite allier sa créativité avec les nouvelles technologies disponibles et répondre à des demandes et des commandes de la clientèle. Aucune connaissance en informatique n'est requise.

Comment?

L'atelier se situe à Ardon. Il est doté d'ordinateurs, d'une imprimante 3D et d'une graveuse laser. La gamme d'objets fabriqués est très large. Cartes de visite, bijoux, carnets ou bouteilles isothermes personnalisées ne sont qu'une petite partie de la production. Et nous éditons la lettre d'information de Domus.

L'atelier propose notamment:

- Du design d'objets et de documents
- La gravure au laser sur différents supports
- L'impression d'objets en trois dimensions
- Des sorties et des séjours
- La possibilité de participer à des marchés
- Une collaboration avec le réseau

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation, spécialisés en nouvelles technologies.

Ateliers socio-professionnels

Bois de feu

Pourquoi?

En procédant aux étapes de transformation du bois, du billon à la bûche de cheminée, de nombreuses compétences sont travaillées. Ce travail a un impact sur la résistance physique, la persévérance et la concentration.

C'est un atelier qui permet de travailler sa place dans un groupe, de développer les capacités d'entraide et le travail en équipe.

Les livraisons de bois chez les clients sont valorisantes, et permettent de travailler la confiance en soi ainsi que les capacités d'interaction. Elles apportent une ouverture sur l'extérieur et des conditions de travail proches de la réalité professionnelle.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement ou le maintien de la condition physique
- Le développement ou le maintien des capacités psychomotrices
- La capacité d'adaptation
- Les compétences relationnelles

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation, spécialisés dans l'utilisation des machines de coupe.

Pour qui?

Toute personne souhaitant travailler en extérieur et en groupe, qui désire exercer une activité physique et apprécie le contact avec les clients (livraisons).

Bien que le travail puisse être adapté, il requiert une bonne condition physique.

Comment?

L'atelier se situe à La Tzoumaz et les travailleurs sont amenés à se déplacer régulièrement pour effectuer les livraisons chez les particuliers. Le travail s'effectue en équipe. Il se déroule en grande partie à l'extérieur, sous un couvert. L'équipement de protection est mis à disposition des travailleurs.

L'atelier propose notamment:

- Un rythme de travail adapté aux capacités de chacun
- La fabrication de petit bois et d'allume-feu
- Des sorties et des séjours
- Une collaboration avec le réseau

Ateliers socio-professionnels

Création 360°

Pourquoi?

L'atelier est un espace à la fois créatif et de rencontres ayant pour objectif de favoriser les interactions entre les membres d'un groupe. La personne est encouragée à développer ses habiletés relationnelles et la collaboration avec l'autre autour d'une large palette d'activités.

Au travers de la création d'objets de décoration, chacun est invité à mobiliser son potentiel et à développer sa créativité et sa concentration. Des exercices spécifiques et la rédaction d'articles journalistiques permettent d'entraîner l'expression orale ou écrite.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement des compétences relationnelles et sociales
- L'affirmation de soi
- Le développement ou le maintien de la motricité fine
- L'entraînement de la concentration
- Le développement des compétences rédactionnelles

Pour qui?

Toute personne désireuse d'exercer son inventivité et ses compétences sociales au travers d'activités créatrices et ludiques.

Comment?

L'atelier se situe à Ardon, dans des locaux confortables. Il dispose d'une large palette d'outils et de matériel qui stimulent la création. Toutes les activités se déroulent en groupe.

L'atelier propose notamment:

- Outils d'entraînement relationnel spécifiques
- Un rythme de travail adapté aux capacités de chacun
- Des sorties et des séjours
- La possibilité de participer à des marchés
- La possibilité de participer à des thés dansants
- Une collaboration avec le réseau

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

Ateliers socio-professionnels

Cuisine

Pourquoi?

Atelier de production, nous collaborons étroitement avec les cuisiniers de l'institution. Ensemble, nous confectionnons la quasi-totalité des repas servis dans l'institution.

L'élaboration des repas permet d'entraîner de nombreuses compétences motrices, comme la précision, la coordination et la dextérité. Le travail en équipe avec une contrainte temporelle permet de travailler sur la gestion du temps, de l'espace de travail, de l'hygiène et la collaboration dans le groupe.

Les étapes de préparation des repas offrent aux travailleurs des mises en situation variées. Ils acquièrent ainsi de nouvelles connaissances dans le domaine de la cuisine.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement de l'autonomie
- La capacité à suivre un rythme de travail
- L'entraînement des aptitudes pour retourner sur le premier marché du travail
- Le développement ou le maintien de la motricité fine

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation, cuisiniers professionnels.

Pour qui?

Toute personne qui souhaite développer ses connaissances et son savoir-faire en cuisine.

Il nécessite de pouvoir adopter un rythme de travail soutenu et de supporter un certain stress. Les travailleurs de cet atelier doivent faire preuve d'une bonne régularité et d'une bonne autonomie.

Comment?

L'atelier se situe à Ardon et à La Tzoumaz. Il bénéficie de cuisines et d'outils professionnels.

Des blouses de travail sont mises à disposition des travailleurs.

L'atelier propose notamment:

- La transformation et le conditionnement de produits frais
- La confection de confitures et de conserves
- La possibilité de proposer des recettes
- Un accompagnement vers le premier marché du travail
- Des sorties et des séjours
- Une collaboration avec le réseau

Ateliers socio-professionnels

Paysagisme et entretien

Pourquoi?

La grande diversité des tâches effectuées permet de développer de nombreuses compétences. Ainsi, l'entretien des extérieurs et le déblaiement de la neige en hiver permettent d'exercer l'endurance, la force physique et la coordination des mouvements. L'utilisation d'outils et de machines offre également l'occasion de développer ou d'entretenir la concentration, le sens pratique. Enfin, les travailleurs peuvent acquérir de nouvelles connaissances techniques en lien avec l'utilisation d'outils, de matériaux ou de machines.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement de l'autonomie
- Le développement de la confiance en soi
- L'acquisition d'un savoir-faire dans l'entretien des espaces verts
- Le développement ou le maintien des capacités physiques

Par qui?

Une équipe de maîtres socioprofessionnels formés et en formation.

Pour qui?

Toute personne souhaitant travailler en extérieur et qui désire retrouver un rythme de travail tout en développant sa condition physique et son autonomie.

Il requiert de la polyvalence et une bonne condition physique.

Comment?

L'atelier propose différentes activités réparties sur les sites d'Ardon et de La Tzoumaz. Le travail s'effectue essentiellement en groupe. L'atelier dispose de très nombreuses machines. L'équipement de protection est mis à disposition des travailleurs.

L'atelier propose notamment:

- Le déblaiement de la neige
- La tonte et l'arrosage du gazon
- La taille des arbres
- La plantation et l'entretien de fleurs et d'arbustes
- Des travaux de peinture
- Des sorties et des séjours
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Art-thérapie

Pourquoi?

L'art-thérapie, grâce à la médiation artistique, permet une approche non verbale et non frontale pour s'exprimer en matières, en formes, en couleurs.

Oser (se) créer, c'est stimuler l'envie d'expérimenter, la curiosité, le contact avec ses propres ressentis.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- L'identification des émotions
- La capacité à augmenter ses forces vitales et ses ressources
- La restauration de l'estime et de la confiance en soi et en la vie
- La possibilité de se détendre et d'être dans l'instant présent
- Le développement des compétences relationnelles et sociales

Par qui?

Une art-thérapeute diplômée.

Pour qui?

Toute personne souhaitant prendre un temps pour se (re)trouver.

Nul besoin de compétences artistiques préalables pour en bénéficier.

Comment?

L'art-thérapie se déroule à Ardon, dans un atelier réservé à cette pratique. On n'y vient pas pour apprendre une technique, mais pour expérimenter. Le processus créatif est plus important que le résultat esthétique. Chaque séance a lieu sur une demi-journée par semaine.

L'art-thérapie se pratique en petits groupes ou en séance individuelle.

Le centre de jour propose notamment:

- Un cadre chaleureux, sécurisant, bienveillant et non jugeant
- Le respect de la confidentialité et du rythme de chacun
- Divers supports artistiques selon l'envie et le besoin du moment (peinture, dessin, collages, modelage, écriture, lecture, etc.)
- Un accompagnement adapté aux capacités de chacun
- Des visites d'expo et des séjours thérapeutiques
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Musicothérapie

Pourquoi?

La musicothérapie est une approche de développement personnel permettant de travailler sur les plans psychologiques, émotionnels, corporels ou sociaux. À travers des éléments musicaux comme le rythme, la mélodie, la résonance, l'harmonie ou la dysharmonie, le participant a l'occasion d'expérimenter, soit de manière active (jouer avec des instruments, chanter), soit de manière réceptive (être à l'écoute).

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- La confiance en soi
- La conscience de soi
- Le développement des compétences relationnelles et sociales
- La gestion des émotions
- La créativité et l'imagination

Par qui?

Un musicothérapeute formé.

Pour qui?

Toute personne souhaitant réaliser une démarche au travers des outils musicaux que sont la voix chantée, les instruments, l'écoute et le partage musical, voire la danse.

Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances musicales préalables et les aptitudes techniques n'ont pas d'importance.

Comment?

Les séances se déroulent à Ardon, dans une salle équipée de nombreux instruments accessibles à tous.

Les séances de musicothérapie se déroulent le plus souvent en groupe, mais des temps en individuel peuvent être mis en place. Le cadre comprend les valeurs suivantes:

- Non-jugement
- Acceptation de soi
- Ecoute mutuelle et respect
- Introspection

Le centre de jour propose notamment:

- La possibilité de participer à des thés dansants
- Des sorties et séjours thérapeutiques
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Psycho-socio-esthétique (PSE)

Pourquoi?

La psycho-socio-esthétique est une approche de développement personnel permettant de retrouver le plaisir de s'occuper de soi.

Au travers de massages, de maquillages, de soins du visage, des mains ou des pieds, ainsi que d'astuces de création de produits, nous travaillons sur différents axes, tels que le développement de sa conscience corporelle, le renforcement de la confiance en soi et l'amélioration de l'image de soi.

Des conseils vestimentaires et d'hygiène corporelle permettent d'appivoiser les règles sociales. Et des techniques de respiration ou de relaxation contribuent à apprivoiser et verbaliser ses émotions.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- La confiance en soi
- La conscience de soi et son lien au corps
- La gestion des émotions
- L'estime de soi

Par qui?

Des psycho-socio-esthéticiennes formées.

Pour qui?

Toute personne, homme ou femme, souhaitant prendre soin de soi et améliorer son estime d'elle-même.

Comment?

La PSE se déroule à Ardon et à La Tzoumaz, dans des espaces spécialement aménagés. Elle offre un accompagnement en individuel ou en groupe.

L'accompagnement se coconstruit en fonction des besoins spécifiques de la personne dans le moment présent.

Le centre de jour propose notamment:

- Un cadre chaleureux, bienveillant et non jugeant
- Le respect de la confidentialité et du rythme de chacun
- De nombreux produits de soins et de maquillage
- Des sorties en groupe autour d'un sujet à thème
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Snoezelen (thérapie en développement)

Pourquoi?

L'alternance de stimulations d'un ou plusieurs des cinq sens et de moments de calme invite la personne à se détendre et à relâcher les tensions internes et provoque une sensation de plaisir. Selon les besoins de la personne, la stimulation sensorielle permet aussi d'apprendre à retrouver de l'énergie. L'environnement sécurisant et l'accompagnement bienveillant favorisent l'expression d'un choix et une liberté d'action.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- La détente physique
- La relaxation de l'esprit
- La gestion des émotions
- L'amélioration des troubles de l'humeur
- La conscience de soi
- La réduction du recours aux réserves médicamenteuses
- La gestion des effets secondaires de certains médicaments

Par qui?

Des thérapeutes spécialistes en Snoezelen et diverses approches psychocorporelles adaptées.

Pour qui?

Toute personne ayant besoin et envie de retrouver un calme intérieur et une détente propices à une meilleure gestion de la maladie, favorisant les liens sociaux, participant à améliorer la qualité de vie.

Comment?

Le centre Snoezelen se situe à Ardon. Véritable cocon, la salle est éclairée d'une lumière tamisée et bercée d'une musique douce. Le centre est doté de différents équipements récents et adaptés, tels que des colonnes à bulles, un matelas à eau, des diffuseurs et des éclairages modulables. L'accompagnement s'effectue en individuel ou en groupe.

Le centre de jour propose notamment:

- Des séances de stimulation multisensorielle
- Des massages thérapeutiques
- De la réflexologie
- Des séances de relaxation et de méditation
- Des sorties et séjours thérapeutiques
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Sport évasion

Pourquoi?

Notre CDJ propose une approche physique qui permet d'apprendre à se connaître en milieu ouvert. Le rythme des saisons, le rapport avec la nature sont appréhendés par cette pratique. Il permet aussi de renouer avec la notion de plaisir, qui est à la base de la démarche, et de relier des sensations physiques à des émotions positives. La pratique du sport en nature contribue à diminuer les problèmes de santé liés aux troubles psychiques ou l'évolution du mode de vie. Elle promeut une hygiène de vie saine dans le respect de son corps. La possibilité de participer à des randonnées de plusieurs jours ou semaines sur des chemins bien connus permet de s'engager à long terme dans un projet porteur de sens.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- L'appréhension du stress positif et de l'adrénaline
- La gestion du regard sur soi et du regard de l'autre
- L'équilibre et la coordination
- L'endurance et la gestion de l'effort
- La proprioception et la perception de l'espace

Par qui?

Des professionnels formés en activités physiques adaptées et santé (APAS).

Pour qui?

Toute personne qui ressent le besoin de bouger pour améliorer son bien-être physique et mental et qui a besoin d'être accompagnée dans cette démarche.

Toute personne ayant la volonté de créer du lien social autour d'une pratique saine et cherchant à améliorer son hygiène de vie.

Comment?

Les séances se déroulent en groupe dans des espaces variés, tant extérieurs qu'intérieurs.

Le centre de jour propose notamment:

- Des activités de mobilité douce (marche, vélo, trottinette) en plaine
- Des sports de pleine nature et de glisse en montagne
- De l'aquagym et de la relaxation dans l'eau
- Du réveil articulaire, yoga ou école du dos en salle
- Du sport collectif ou d'adresse en salle
- Du fitness en salle
- De la pratique Snoezelen
- Des sorties et des séjours thérapeutiques
- De grandes randonnées sur des chemins réputés
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Sport et Mouvements

Pourquoi?

Le CDJ Sport et Mouvements propose une approche physique permettant de travailler sur différents plans, tant psychiques qu'émotionnels et sociaux.

Il favorise la prise de conscience de soi, des autres et de l'environnement, en permettant à chacun de vivre des expériences au travers de différentes mises en situation lors de la pratique du sport, sans notion de mise à l'épreuve.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Le développement des capacités physiques correspondant aux besoins de chacun
- La conscience de soi et de son potentiel existentiel
- La gestion des angoisses
- La diminution des effets secondaires des traitements médicamenteux

Par qui?

Des professionnels formés en activités physiques adaptées et santé (APAS).

Pour qui?

Toute personne intéressée à réaliser un travail sur soi, quelles que soient les limitations physiques réelles ou projetées.

Comment?

Les séances se déroulent en groupe ou en individuel dans des espaces intimistes et confortables, en intérieur et en extérieur, ou des salles appropriées pour le travail au sol.

Le centre de jour propose notamment:

- Intégration neurosensorielle
- Un accompagnement en piscine
- Marche méditative
- Travail sur l'attention et la concentration
- Des techniques de respiration consciente
- Des sorties et des séjours thérapeutiques
- Une collaboration avec le réseau

Prestations thérapeutiques

Théâtre

Pourquoi?

Le CDJ Théâtre offre une approche de développement personnel qui vise en premier lieu à accroître ou à retrouver la confiance en soi. La possibilité de participer à de réelles représentations théâtrales permet de s'exercer à s'exprimer en public.

Le théâtre permet, au travers du jeu, de la mise en situation et de jeux de rôle, de travailler sur différents aspects psychologiques, physiques, émotionnels et sociaux.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Les capacités qui favorisent la communication
- L'affirmation de soi
- La conscience de son corps
- La gestion des émotions
- La spontanéité
- La créativité
- L'imaginaire
- Le rire

Pour qui?

Toute personne soucieuse de développer la confiance en soi, de travailler le rapport aux autres et des compétences de communication.

Comment?

Les séances se déroulent en groupe, dans un espace spécialement adapté à la pratique du théâtre. Les représentations en public sont facultatives; elles sont données au sein de notre fondation et en dehors.

Le centre de jour propose notamment:

- Des méthodes thérapeutiques au travers du jeu théâtral
- Des méthodes de mémorisation et d'entraînement de la concentration
- Des techniques d'entraînement de l'expression verbale et corporelle
- Un espace de liberté et de jeu
- Des sorties en groupe autour d'un sujet à thème
- Une collaboration avec le réseau

Par qui?

Une équipe de comédiens professionnels et de maîtres socioprofessionnels.

Prestations thérapeutiques

Thérapie avec le cheval

Pourquoi?

La thérapie avec le cheval permet de travailler tout ce qui a trait à la relation à soi et à l'autre. Communication, affirmation de soi, gestion des émotions ou de l'anxiété peuvent être améliorées au travers de la relation qui s'établit entre le participant, le cheval et le thérapeute.

Au travers d'exercices à côté ou sur le cheval, la personne est également amenée à développer sa conscience corporelle et ses capacités psychomotrices.

Les objectifs d'accompagnement peuvent notamment porter sur:

- Les capacités relationnelles
- Les capacités physiques et psychomotrices
- La mémoire et les facultés de compréhension
- La gestion du stress, des émotions et de l'anxiété
- L'affirmation de soi
- La confiance en soi

Par qui?

Une équipe de thérapeutes formés avec le cheval.

Pour qui?

Toute personne qui souhaite trouver un mieux-être, développer sa confiance en elle ou améliorer ses compétences relationnelles et sociales.

Aucune connaissance préalable n'est requise

Comment?

Le centre de thérapie avec le cheval se trouve à La Tzoumaz. Il dispose d'un manège couvert, d'un espace de travail extérieur et d'un troupeau de chevaux et poneys spécifiquement sélectionnés et formés. Les séances se déroulent en groupe ou en individuel.

Le centre de jour propose notamment:

- Des moments de détente et de relaxation
- Un travail sur la conscience corporelle
- Un entraînement de la tonicité et de l'équilibre
- Des sorties et des séjours thérapeutiques
- Une collaboration avec le réseau
- La possibilité de participer à des marchés
- Une collaboration avec le réseau
- La possibilité de collaborer aux activités «découvertes» de l'agrotourisme social