Newsletter de la Maison du Bonheur 2023

(La Maison du Bonheur, 12 rue de Lyon, 1201 Genève, Tél: +41 22 575 4974, e-mail: lamdb2020@gmail.com)

Bonjour à tous les amis de la Maison du Bonheur! Y soyez toujours les bienvenus!

LA BONNE NOUVELLE: La Maison du Bonheur (MdB) a déjà dix ans d’existence ! Crée en 2013 à Cointrin et maintenant située en centre-ville, la MdB répond aux besoins des personnes avec des déficiences visuelles en mettant à leur disposition des locaux adaptés et en promouvant des activités variées. L’intérêt pour ce lieu au cœur de Genève reste élevé et des diverses et nouvelles activités continuent d’y être proposées. Après une période d’attente, la vie a bien repris 'post-COVID'. La MdB bénéficie de la soutien continue de la Fédération suisse des aveugles et malvoyants (FSA), l’Association pour le Bien des Aveugles et malvoyants (ABA), Prétac, Ayin Association, l’Ecole de la Pomme, TaupeNivo, IFREP et divers autre groupes et individus. L’équipe de la MdB tient à les dire un grand merci pour leur générosité, leur confiance et leur soutien!

* Le site Web de la Maison du Bonheur va bientôt devenir opérationnel ! Après quelques années de flottement post-COVID et plusieurs changements des concepteurs de sites Web, on est de nouveau sur la bonne voie et on prévoit de pouvoir annoncer l’ouverture de notre site dans les semaines à venir. Ce sera un site conçu pour être accessible aux personnes avec ou sans une déficience visuelle, tout simple à maîtriser et naviguer. Le site décrit les locaux (qui comprennent plusieurs salles polyvalentes qu’on puisse louer), et aussi parle des activités qui s’y tiennent régulièrement.

\* Les locaux de la MdB: Nos locaux continuent d'être prisés pour la tenue d'une multitude d'activités très variées. La situation stratégique de la MdB, en centre-ville et tout près de la gare, continue d'être attrayante pour les organisateurs et participants aux activités. La location de nos locaux se font en utilisant notre e-mail : lamdb2020@gmail.com ou en appelant +41 22 575 4974. Dans quelques mois, la location de nos locaux va pouvoir se faire plus simplement et mieux formalisée avec l'entrée en opération de notre site Web.

\* Les activités principales:

- Exposition/Vente de nos bricolages: Depuis mi-décembre et pendant les Fêtes jusqu'à fin janvier la MdB a tenu sa traditionnelle Exposition-Vente des créations artisanales produites dans son atelier de bricolage. La plupart des objets étaient fabriqués avec du matériel recyclé ou récupéré. L'évènement était un succès et des personnes intéressées ont toujours la possibilité de venir les jeudis pour visiter l’atelier et voir/acheter les ‘œuvres d’arts’ !

- L'atelier d'arts créatifs de Cornavin: Le groupe des arts créatifs de la FSA continue d’attirer de nombreux nouveaux membres de la FSA, mais on reste toujours à la recherche de nouveaux participants. Les activités sont en plein ‘boom’ avec nos animatrices qui sont toujours à la recherche de nouveaux projets et d’objets originaux qui seraient à la portée des personnes aveugles et malvoyantes.

Vous êtes les bienvenues pour venir admirer des créations artisanales produites dans ces ateliers de bricolage, qui est opérationnel toute la journée de jeudi pendant presque toute l’année. La plupart des objets sont fabriqués avec du matériel recyclé ou récupéré.

- Programme pilote Prétac:

pretac organise un projet pilote qui forme des femmes malvoyantes ou aveugles à la méthode discovering hand pour le dépistage tactile du cancer du sein en Suisse.

Deux Examinatrices Manuelles Tactiles (EMT) sont diplômées par discovering hands (DH) Allemagne en Suisse Romande.

- L’une est basée à Lausanne et a fini ses stages de 3 mois dans 2 cabinets de gynécologie.

- Avec le support de la Fédération Suisse des Aveugles (FSA), nous sommes à la recherche d'autres stages chez des gynécologues et radiologues, pour l’autre EMT dans le canton de Genève.

La prochaine étape dans le canton de Vaud, pour finaliser le projet pilote, est d’organiser 6 mois de self job test pour obtenir la certification du diplôme par DH.

En attendant, nos EMT s’entraînent sur des volontaires sans feed back de médecins, à la Maison du Bonheur.

Nous nous réjouissons d’accueillir toutes les femmes qui souhaiteraient découvrir cette méthode complémentaire ! https://www.pretac.ch/fr/volontaires-pour-la-formation

* Relaxation guidée et autohypnose : Cette année la FSA a ouvert un atelier de relaxation guidée et autohypnose qui se fait sur quatre samedis. Les participants apprennent des techniques de relaxation, dont certaines aident à dénouer des situations délicates. Contact : cours@sbv-fsa.ch ou au 031 390 88 27.

- Cours de mouvement: En 2022, la FSA a ouvert un nouveau cours dans le programme 'Mouvoir sans voir' avec le Mouvement 3M. Ce cours est basé sur la méthode Margaret Morris Movement, mais adapté pour être particulièrement utile pour les personnes aveugles et malvoyantes. Le cours apprend aux participants entre autre comment respirer correctement, garder une bonne posture, marcher correctement, garder l'équilibre, etc. dans une ambiance agréable. Ce cours est offerte par l'Ayin Association, qui oeuvr

e pour améliorer le bien-être des personnes avec des déficiences visuelle. Contact: contact@ayin.ch

Tél : +41 786 388 199.

* La FSA, via l’Ayin Association, va offrir de nouveau des ateliers de sculpture ‘Se révéler à la terre’ à la MdB. Ayin propose cet atelier autour de la sculpture et l'argile. Remontant au fond des âges, l’argile contient les mémoires de la vie et offre des vertus bénéfiques à son contact. Encadrés et guidés par la voix et le son, les participants peuvent donner libre cours à leur imaginaire et à leur créativité pour permettre aux mains de la modeler sous la forme de sculpture. Contact : cours@sbv-fsa.ch ou au 031 390 88 27.

- L'École de la pomme accompagne les personnes aveugles et malvoyantes dans leur apprentissage des smartphones et tablettes. Elle propose des cours en ligne et en présentiel. La MdB représente un lieu idéal pour celles et ceux qui souhaitent fréquenter les formations dispensées à Genève.

Nous vous invitons à visiter régulièrement le site de l’École de la pomme afin d’être informé de l’offre de cours proposée dans notre région.

https://ecoledelapomme.ch/cours

Pour de plus amples informations, n’hésitez pas à prendre contact avec le responsable de l’École de la pomme en Sui

\* Autres activités:

* - Le Club lecture de la FSA se déroule une fois par mois le vendredi après-midi. Réservé aux membres et bénévoles de la section genevoise de la FSA, il a pour but de laisser chacune et chacun évoquer un ouvrage en le présentant aux autres participants. En toute amitié et avec convivialité, la séance se termine par un petit apéro.
* Infos chez Nico au 079 197.26.11 ou nic.frachet@gmail.com. Consultez notre site www.fsa-geneve.ch
* Plusieurs association, comme la FSA Section genevoise, et le TaupeNivo (association de vélo tandem pour les personnes aveugles et malvoyantes), tiennent régulièrement leur réunions ou assemblées générales dans les salles de la MdB.

- Les concerts de jazz et de country/bluegrass se tiennent toujours dans la grande salle. Contact: www.john-intrator.com

* Un des formateurs de Pretac+ va bientôt lancer une nouvelle activité à la Maison du Bonheur: des ateliers Tatout. Tatout est une petite entreprise familiale neuchâteloise, active dans toute la Suisse romande. Il collabore avec Tatout depuis plus de 10 ans maintenant en tant que formateur.  Ils proposent des ateliers pour apprendre à se défendre, poser des limites, s'affirmer et prendre confiance en soi. Ils travaillent avec des adultes, des ados et avec des enfants, le plus souvent en mouvement, avec leurs corps.
* Contact : Martial Robellaz, e-mail : [martial@tatout.ch](mailto:martial@tatout.ch) , site web [www.tatout.ch](http://www.tatout.ch) .
* On est en discussion avec une personne qui est passionnée du chocolat et voudrait ouvrir des ateliers de chocolat à la MdB…donc à suivre !

- IFREP (Institut de Formation et de Réinsertion Professionnelle): Cet Institut partage les locaux avec la Maison du Bonheur. Spécialisé dans les cours de Français Langue Etrangère (FLE) du niveau débutant à intermédiaire (A1/A2/B1,B2), depuis plusieurs années sur la place de Genève. Institut certifié Eduqua.

Prestataire de service pour l'Office Cantonal des Assurances Sociales (OCAS). Collabore aussi avec l'Hospice Général et bien entendu avec des privés. Tout ceci à des prix étudiés, abordables.

Contacts : Site Web : www.ifrep.ch / E-mail : info@ifrep.ch Tél:+41 22 420 1891

Mobile : +41 79 319 6886