

**Venez nous rejoindre !**



**Cours organisés par Solidarité-Handicap mental  
Rue du Maupas 49 1004 Lausanne Tél :021.648.25.82**

**En partenariat avec Pro Infirmis Vaud**



**FORMATION CONTINUE POUR ADULTES  
PROGRAMME DES COURS 2014-2015**

## Centre FCPA

- Pour qui ? Les cours sont destinés **aux adultes handicapés** dès 18 ans. La majorité des étudiants présentent une déficience intellectuelle.
- Pourquoi ? Pour continuer à apprendre.  
Pour devenir plus indépendant.  
Pour élargir son horizon culturel.  
Pour améliorer sa qualité de vie.  
Pour se divertir et rencontrer d'autres personnes.
- Où ? A Lausanne et à Morges, dans différents lieux de formation.
- Comment ? En règle générale, une fois par semaine, en soirée ou le samedi après-midi, sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés. Le nombre de séances peut varier et tous les cours ne commencent pas en même temps. En petits groupes de 5 à 12 participants par cours avec un ou deux formateurs.
- Combien ? L'écolage dépend du nombre de séances et du matériel de cours.
- Depuis quand ? Le Centre FCPA a été créé en 1985. Il est géré par Solidarité-Handicap mental, soutenu par Pro Infirmis Vaud.
- Une équipe : Mmes Kirsten Gigase et Isabel Messer, M. Jean-Baptiste Mardelle répondent avec plaisir à vos questions.
- Un secrétariat : Centre FCPA – rue du Maupas 49-1004 Lausanne  
Tél : 021.648.25.82 - Fax : 021.646.41.64  
E-Mail : [shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)

Visitez notre site internet: [www.solidarite-handicap.ch](http://www.solidarite-handicap.ch)

En 2015, le Centre FCPA fête ses **30** ans !  
Vous êtes tous invités à participer à la grande fête du



# Vendredi 29 mai 2015



A cette occasion, des participants aux cours FCPA présenteront leur création. La fête se déroulera en soirée, avec collation, boissons, orchestre, le tout entièrement offert. Elle aura lieu à la **Grande salle d'Epalinges**. Tous les détails vous seront transmis en temps voulu.

**Réservez d'ores et déjà la date !**

## Règlement et modalités

### Inscriptions

- Les inscriptions sont acceptées par ordre d'arrivée.
- **Il est recommandé d'indiquer un deuxième choix.**
- Chaque étudiant peut suivre le nombre de cours qu'il désire, en fonction des places disponibles. Il est également possible de s'inscrire plusieurs années consécutives au même cours.
- Le délai d'inscription concerne tous les cours, **y compris ceux qui débutent l'année suivante.**
- Pour autant que le cours ait lieu, les participants reçoivent une confirmation et une facture. **Si vous ne recevez aucun courrier d'ici au 1<sup>er</sup> novembre**, cela signifie que votre inscription n'a pu être retenue, faute de place.
- Les informations plus détaillées (dates, lieu, horaires, coordonnées des enseignants, etc.) sont transmises quinze jours avant le début du cours.

### Ecolages

- **En cas de désistement après avoir reçu confirmation de l'inscription, l'écolage est dû.**
- Tout cours commencé est entièrement dû. Les étudiants peuvent arrêter un cours à tout moment, mais la finance d'inscription ne leur est pas remboursée. En revanche, si le Centre FCPA exclut un participant, l'écolage est remboursé au pro rata du nombre de séances restantes.
- En cas de maladie ou d'accident, les écolages ne sont pas remboursés. Seul l'écolage « Transport » est restitué au pro rata des séances manquées.
- Lorsque le Centre FCPA doit annuler une séance, celle-ci est en principe remplacée ou remboursée.
- Des **facilités de paiement** peuvent être négociées avec la direction du Centre FCPA (échelonnement, report, etc.).

### Participation aux cours

- Si un cours est complet ou si le contenu ne semble pas adapté aux capacités de l'étudiant, le Centre FCPA se réserve le droit d'inscrire la personne dans le second choix indiqué ou dans un cours similaire.
- En cas d'absence, **il convient de prévenir avant tout le chauffeur du Centre FCPA** (si la personne bénéficie d'un transport) **et l'enseignant**. Le Centre FCPA n'est pas en mesure de transmettre ces informations.
- Si vous devez prendre **une médication** durant les heures de cours et que vous avez besoin d'aide pour cela, nous devons impérativement recevoir une information écrite à ce sujet, **AVANT le début du cours**. Cette règle vaut également pour les traitements après les crises d'épilepsie.
- Les convocations détaillées précisent quel matériel ou quelle tenue sont nécessaires pour suivre le cours choisi.
- Les cours de cuisine prévoient un repas que les participants consomment à la fin du cours. En revanche, les pique-niques ne sont pas autorisés durant les cours.
- Le Centre FCPA se réserve le droit d'exclure un participant pour un motif grave (vol, violence, etc.)
- En cas de dégâts commis sur le matériel mis à disposition, le Centre FCPA transmet la facture à la personne responsable du dommage.

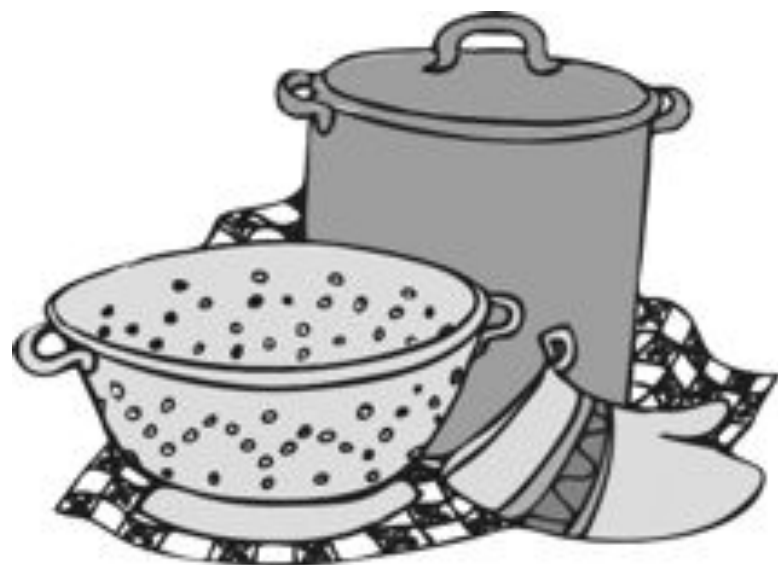
### Protection des données

- Les étudiants qui ne veulent pas que leur **photo** paraisse dans les imprimés de l'association Solidarité-Handicap mental doivent en informer le secrétariat.
- Le Centre FCPA s'engage à traiter toute information relative aux participants avec la plus grande confidentialité.

### Réclamation

- En cas d'insatisfaction, les participants peuvent en tout temps s'adresser aux formateurs ou à la direction du Centre FCPA : **021.648.25.82** ou **shm@solidarite-handicap.ch**

# Thématique:



# cuisine

## 1/ Faire son repas de A à Z

### Descriptif :

Dans ce cours, chaque participant dispose de son bloc cuisine et réalise toutes les étapes du menu. Le but est d'apprendre à faire la cuisine de la façon la plus autonome possible, à utiliser une cuisinière, à peser les aliments. Après le repas, chacun fait les rangements et les nettoyages de la cuisine.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes vivant à domicile ou ayant un projet de vie autonome.



Jour et horaire	: mardi de 18h. à 20h.30
Lieu	: Lausanne
Début du cours	: novembre 2014
Nb. de séances	: 10
Prix du cours	: 130 fr.
Nb. de participants	: 6
Cuisinier formateur	: M. Michaël Pedu

NOUVEAU

## 2/ Tartes salées et sucrées

### Descriptif :

Ce cours propose de découvrir toutes sortes de recettes de tartes salées ou sucrées, classiques ou originales : des plats faciles à réaliser, sympathiques à déguster en groupe.

### Remarque :

Ce cours s'adresse à toutes les personnes intéressées par la cuisine.



Jour et horaire : mercredi de 18h. à 21h.  
Début du cours : novembre 2014  
Lieu : **Morges**  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 130 fr.  
Nb. de participants : 9  
Cuisinière formatrice : Mme Claudine Amaron

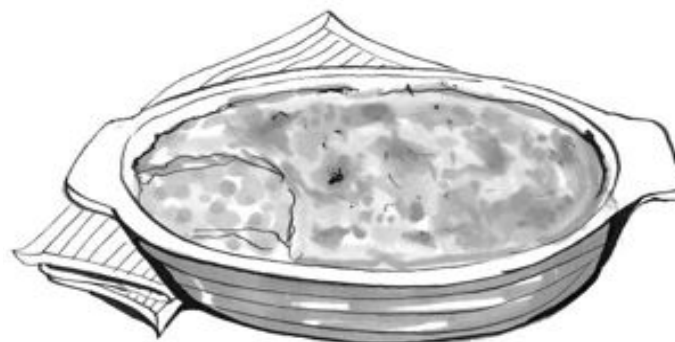
## 3/ La cuisine comme à la maison

### Descriptif :

Cuisiner un bon menu avec des ingrédients de tous les jours. Ce cours vous permettra de trouver des idées et d'apprendre les règles de base pour confectionner entrée, plat principal et dessert « comme à la maison », à déguster tous ensemble.

### Remarque :

Ce cours s'adresse à toutes les personnes intéressées par la cuisine.



Jour et horaire : jeudi de 18h. à 21h.  
Début des cours et : novembre 2014 à Lausanne  
Lieux : mars **2015** à **Morges**  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 130 fr.  
Nb. de participants : 9  
Formatrices : Mme Nathalie Haussener  
En alternance : Mme Catherine Zurcher et  
Mme Florence Ammann

NOUVEAU

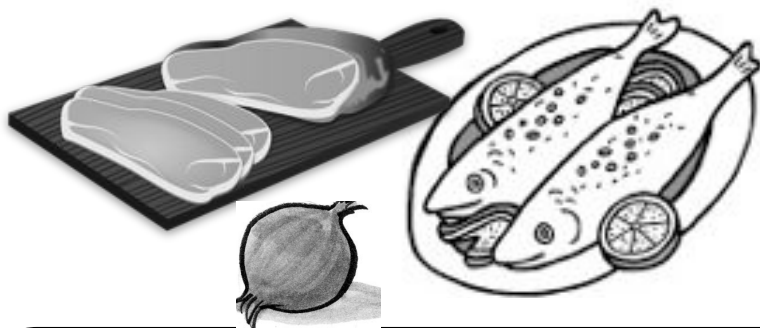
## 4/ Viandes et poissons

### Descriptif :

A la poêle, au four, nature ou en sauce : un cours pour oser cuisiner viandes et poissons, de manière simple et savoureuse.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà une expérience en cuisine



Jour et horaire : mardi de 18h. à 21h.  
Début des cours : mars **2015**  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 130 fr.  
Nb. de participants : 9  
Cuisinier formateur : M. Michaël Pedu

## 5/ Cuisine des cantons suisses

NOUVEAU

### Descriptif :

Un émincé de veau à la zurichoise, un risotto tessinois, l'assiette bernoise, la tarte à l'oignon bâloise : des recettes typique de différents cantons suisses à votre portée.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà une expérience en cuisine



Jour et horaire : mercredi de 18h. à 21h.  
Début du cours : mars **2015**  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 130 fr.  
Nb. de participants : 9  
Cuisinière formatrice : Mme Claudine Amaron

# Thématique:



# vie autonome

NOUVEAU

## 6/ Etre femme – être homme : relations et sexualité

FONDATION  
PROFA

### Descriptif :

Les relations, qu'elles soient sociales, amicales, amoureuses ou sexuelles, peuvent être source d'épanouissement pour les femmes et les hommes, à différentes étapes de la vie. Ce cours vous propose d'élargir vos connaissances d'anatomie et d'approfondir la question des relations, des attirances et des rencontres. Les risques d'infections, la contraception, la fertilité et la prévention des abus seront aussi abordés, par des conseiller.ères en santé sexuelle et un médecin de Profa. Une visite des locaux d'une consultation de santé sexuelle est également prévue.

### Remarque :

Une aide au transport peut être prévue pour les participants lausannois.



Jour et horaire : mardi de 18h. à 19h.30  
Début du cours : novembre 2014  
Lieu : Renens  
Nb. de séances : 9  
Prix du cours : 70 fr.  
Nb. de participants : 10

Conseillère en santé sexuelle: Mme Geneviève Margnetti  
Cours organisé en partenariat avec la Fondation PROFA

## 7/ Internet pour débutants

### Descriptif :

Découvrir Internet ou apprendre à mieux l'utiliser : ce cours vous permettra d'apprendre à :

- faire une recherche sur Internet ;
- utiliser le courrier électronique (e-mail) ;
- développer un œil critique sur les sites proposés.

Remarque : si vous êtes déjà familier avec cet outil, ce cours n'est pas adapté.



Jour et horaire	: jeudi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 8
Prix du cours	: 60 fr.
Nb. de participants	: 6
Formateur	: M. Jean-Baptiste Mardelle

## 8/ Utiliser son smartphone

NOUVEAU

### Descriptif :

Connaître les applications utiles à la vie de tous les jours : agenda, horaires, localisations, sms ou mailing.

Apprendre à utiliser son smartphone pour être plus autonome au quotidien.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent un smartphone ou un iPhone



Jour et horaire	: lundi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: mars <b>2015</b>
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 6
Prix du cours	: 42 fr.
Nb. de participants	: 8
Formatrice	: Mme Sophie Mattenberger



## 9/ Comprendre l'argent

### Descriptif :

- Comprendre le coût des choses et savoir lire les prix ;
- Comprendre ses revenus e sa fiche salaire ;
- Réfléchir à ses habitudes de consommation et savoir fixer des priorités ;
- Faire un budget et effectuer un paiement.

Tels sont les objectifs de ce cours.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent être plus à l'aise dans la vie courante. Pouvoir disposer de son budget est un plus pour suivre ce cours.



Jour et horaire	: mercredi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 12
Prix du cours	: 84 fr.
Nb. de participants	: 8
Formatrice	: Mme Lidia Gerace

## 10/ Maladies et prévention

### Descriptif :

Les questions liées à la santé vous intéressent ? Ce cours a pour but de :

- Mieux connaître l'anatomie du corps humain et certaines maladies ;
- Parler de prévention et aborder les premiers secours.

### Remarque :

Ce cours reprendra les mêmes contenus que l'an dernier.



Jour et horaire	: jeudi de 19h. à 20h.30
Début des cours	: mars <b>2015</b>
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 10
Prix du cours	: 70 fr.
Nb. de participants	: 10
Infirmière formatrice	: Mme Fabienne ladevito

# Thématiques: découverte §



## culture générale

## 11/ Dix sorties au cinéma

NOUVEAU

### Descriptif :

Nous vous proposons dix soirées de cinéma et de discussions. Pour chaque soirée, nous irons voir un film dans un cinéma de Lausanne. A l'issue de la projection, nous discuterons de ce film autour d'un verre. Le but de ce cours est de découvrir les différents genres cinématographiques (film d'auteur, comédie romantique, film d'action, etc.) et d'exercer son regard critique en partageant son point de vue lors d'une discussion en groupe.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui peuvent se rendre seules au centre de Lausanne et qui sont intéressés par le cinéma.



Jour et horaire	:	lundi pour la séance de 18h.env.
Début des cours	:	mars <b>2015</b>
Lieu	:	différents cinémas lausannois
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	Prix du billet (15 fr.) + boisson
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Gisèle Comte

## 12/ Découverte du monde

### Descriptif :

Chaque jeudi, un invité viendra vous présenter son pays et sa culture d'origine : quelles sont les fêtes et les musiques traditionnelles ? Quelle langue parle-t-on ? Quelle monnaie utilise-t-on ? Quelles sont les coutumes alimentaires ? Ce sont quelques unes des questions que les invités aborderont, pour un tour du monde interactif et vivant.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes ouvertes à d'autres cultures, prêtes à écouter un invité et à dialoguer avec lui.



Jour et horaire : jeudi de 18h. à 19h.30  
Début du cours : mars **2015**  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 70 fr.  
Nb. de participants : 10  
Formatrice : Mme Jessica Giulio  
+ un invité qui présente son pays et sa culture d'origine

## 13/ A la rencontre des métiers traditionnels

### Descriptif :

Ce cours vous propose de partir à la rencontre de ces métiers traditionnels et de visiter différents artisans qui auront le plaisir de partager avec vous leur savoir-faire.

### Remarque :

Certaines visites peuvent ne pas être accessibles aux participants se déplaçant en fauteuil roulant.

Le transport est organisé par le Centre FCPA jusqu'aux lieux des visites.



Jour et horaire : samedi de 14h. à 17h.  
Début du cours : mars **2015**  
Lieu : chez les différents artisans  
Nb. de séances : 5 (1 x par mois environ)  
Prix du cours : 100 fr. (visite et transport compris)  
Nb. de participants : 7  
Responsable : Mme Nathalie Haussener

NOUVEAU

## 14/ Les mammifères marins

### Descriptif :

Les mammifères marins sont des animaux qui vivent dans l'eau et comptent plus de cent espèces. Pourtant, alors que nous commençons à peine à les comprendre, ils sont menacés de disparaître de notre planète si fragile. Ce cours visera donc à acquérir des connaissances sur les dauphins et les baleines, ainsi que sur les pinnipèdes (phoques, otaries, morses). Il permettra également d'évoquer les menaces qui pèsent sur ses animaux et les moyens mis en œuvre pour les protéger.

### Remarque :

Ce cours s'adresse à toute personne s'intéressant aux animaux et à la nature



Jour et horaire : jeudi de 18h. à 19h.30  
Début du cours : novembre 2014  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 9  
Prix du cours : 70 fr.  
Nb. de participants : 10  
Formatrice : Mme Fanny Pardo

## 15/ Découverte de la nature : animaux et insectes forestiers

### Descriptif :

Animaux et insectes mènent une vie trépidante dans les bois et sous-bois du Jorat, une étendue encore préservée et riche d'une grande biodiversité. Apprenez à les connaître avec un spécialiste de la nature. Un cours théorique en salle posera le décor. Quatre sorties vous permettront d'observer la réalité sur le terrain.

### Remarque :

Ce cours n'est pas indiqué pour les participants à mobilité très réduite ou se déplaçant en fauteuil roulant. Le transport jusqu'au lieu de cours est organisé pour tous les participants.



Jour et horaire : mercredi de 18h.30 à 20h.  
Début du cours : mars **2015**  
Lieu : Bois du Jorat  
Nb. de séances : 5  
Prix du cours : 70 fr. (transport compris)  
Nb. de participants : 10  
Responsable : M.Pierre-Alain Leresche  
Cours proposé par le Spadom, service de la Ville de Lausanne

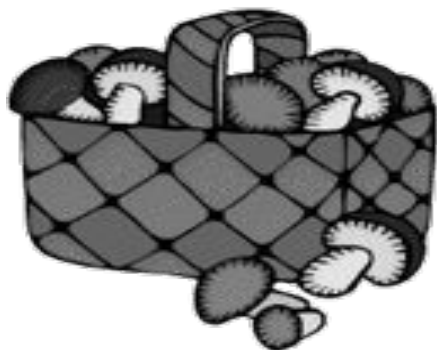
## 16/ Journée « champignons »

### Descriptif :

En compagnie du contrôleur officiel des champignons de la Ville de Lausanne et son équipe, partez à la cueillette des champignons dans les forêts du Jorat. Après un contrôle rigoureux, vous participerez au nettoyage des espèces consommables et à la réalisation de votre menu forestier. Bonne dégustation !

### Remarque :

Ce cours n'est pas indiqué pour les participants à mobilité très réduite ou se déplaçant en fauteuil roulant.



Jour : samedi 25 octobre 2014  
Horaire : 10h. à 16h.30  
Lieu : Bois du Jorat  
Prix du cours : 30 fr. (transport et repas compris)  
Nb. de participants : 10  
Responsables : M.Pierre-Alain Leresche  
M.Jean-Yves Ferréol  
Journée proposée par le Spadom, service de la Ville de Lausanne

# Thématique:



# mouvement

## 17/ Danse niveau 1

### Descriptif :

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui veulent découvrir la danse. Il comporte des exercices pour découvrir les différentes parties de son corps, de manière harmonieuse. Les exercices effectués en douceur lui permettent de développer sa mobilité, sa gestuelle et sa coordination. Après un échauffement, le cours se poursuit avec des exercices de danse classique, Jazz et Modern Dance.

### Remarque :

Pour suivre ce cours, il est nécessaire de porter une tenue adaptée.



Jour et horaire : jeudi de 18h. à 19h.30  
 Début du cours : novembre 2014  
 Lieu : Lausanne  
 Nb. de séances : 23  
 Prix du cours : 150 fr.  
 Nb. de participants : 10  
 Ecole de danse : Let's Move Danse et gymnastique  
 Louise Freymond et Christian Kuhl

**Pour tout renseignement sur ce cours, contactez le 021.624.32.01**

## 18/ Danse niveau 2

### Descriptif :

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent s'exprimer et trouver leur plaisir dans des mouvements et des enchaînements plus élaborés. La leçon commence par un échauffement suivi d'exercices techniques comprenant des éléments de danse classique, Jazz Dance et Modern Dance. La leçon se poursuit par diverses combinaisons de pas, des déplacements et une chorégraphie créée par étape.

### Remarque :

Pour suivre ce cours, il est nécessaire de porter une tenue adaptée.



Jour et horaire : mardi de 18h. à 19h.30  
 Début du cours : novembre 2014  
 Lieu : Lausanne  
 Nb. de séances : 22  
 Prix du cours : 150 fr.  
 Nb. de participants : 10  
 Ecole de danse : Let's Move Danse et gymnastique  
 Louise Freymond et Christian Kuhl

**Pour tout renseignement sur ce cours, contactez le 021.624.32.01**

## 19/ Mouvement en musique Méthode Margaret Morris

### Descriptif :

La Méthode Margaret Morris s'adresse à toute personne qui veut améliorer son bien-être et vous propose des exercices récréatifs et en musique pour :

- fortifier et assouplir son corps ;
- travailler sa respiration, sa coordination et son équilibre ;
- développer la joie du mouvement, la présence dans l'espace, l'écoute de la musique et le sens du rythme.

### Remarque :

Pour suivre ce cours, il est nécessaire de porter une tenue adaptée au mouvement.



Jour et horaire	: lundi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 12
Prix du cours	: 84 fr.
Nb. de participants	: 10
Formatrices	: Mme Anouchka Martin Mme Catherine Dysli

## 20/ Yoga

### Descriptif :

Le Hatha Yoga est un moyen pour mieux connaître son corps et développer ses capacités tant physiques que mentales.

Au travers d'exercices corporels, ce cours a pour objectif de : renforcer et assouplir son corps ; développer ses capacités de mouvement, sa coordination et sa concentration ; travailler sa respiration ; apprendre à se relaxer et améliorer son bien-être.

### Remarque :

Pour suivre ce cours, il est nécessaire de porter une tenue adaptée au mouvement.



Jour et horaire	: mardi de 18h.30 à 19h.45
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 12
Prix du cours	: 84 fr.
Nb. de participants	: 8
Formatrice	: Mme Laure Revertera

## 21/ Nordic Walking ou marche nordique

### Descriptif :

Le Nordic Walking est une technique de marche se pratiquant avec des bâtons. Cette technique est relativement facile à acquérir, même pour des personnes non sportives. Cette activité favorise l'endurance, la mobilité, la coordination.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui peuvent utiliser des bâtons et marcher d'un bon pas durant une heure. Les bâtons sont fournis par l'association.



Jour et horaire	: mercredi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: mars <b>2015</b>
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 12
Prix du cours	: 70 fr.
Nb. de participants	: 10
Formatrices	: Mme Christine Matthey Mme Heidi Maeder

## 22/ Balades « bien être »

NOUVEAU

### Descriptif :

Ce cours s'adresse aux personnes qui aiment se promener dans la nature, à leur rythme. Ces balades, moins exigeantes que le « Nordic walking », seront suivies par un moment convivial autour d'un verre dans un café.

### Remarque :

Ce cours s'adresse à toutes les personnes de la région morgienne, qui ont envie d'une activité physique adaptée.



Jour et horaire	: lundi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: mars <b>2015</b>
Lieu	: <b>Morges</b>
Nb. de séances	: 12
Prix du cours	: 50 fr. + le prix d'une boisson
Nb. de participants	: 10
Animatrices	: à définir



# Thématiques:



arts visuels &  
arts créatifs

## 23/ Peinture : couleurs et oiseaux exotiques

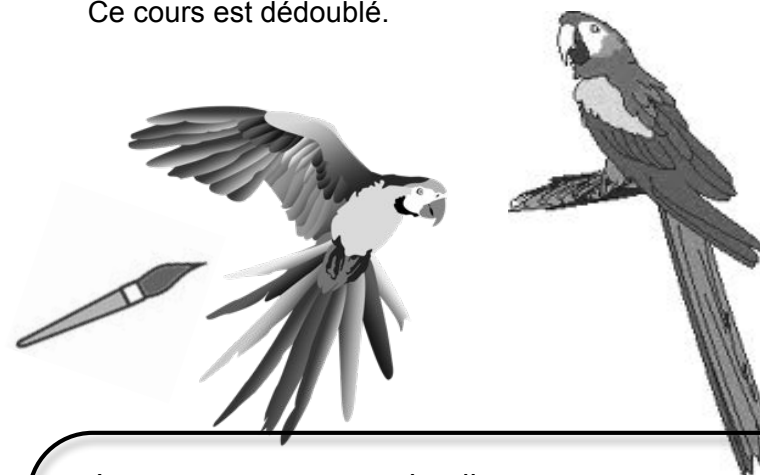
NOUVEAU

### Descriptif :

Les participants seront amenés à dessiner et à peindre des oiseaux exotiques tels des perroquets, des cacatoès et des oiseaux du paradis ! Deux séances par espèce d'oiseau sont prévues, une, pour observer et dessiner les formes, le bec et le plumage de l'oiseau, l'autre, pour observer et peindre ses couleurs.

### Remarque :

Ce cours est dédoublé.



Jours	:	jeudi
Horaire	:	de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours 1	:	novembre 2014
Début du cours 2	:	mars <b>2015</b>
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 fr.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Danièle Lorétan

NOUVEAU

## 24/ Objets en feutre

### Descriptif :

Dans ce cours vous découperez au ciseaux du feutre puis, vous assemblerez les pièces à la machine à coudre ou à la main. Ensuite vous pourrez coudre diverses garnitures que vous aurez fabriquées. Vous pourrez ainsi réaliser: pochettes, boîtes, broches, écharpes, sachets de lavande ou encore panneaux avec poches

Remarque : pour ce cours, il est nécessaire d'être capable de découper avec des ciseaux



Jour et horaire : mercredi de 18h. à 19h.30  
Début du cours : novembre 2014  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 10  
Prix du cours : 120 fr.  
Nb. de participants : 6  
Formatrice : Mme Ghislaine Jacquat

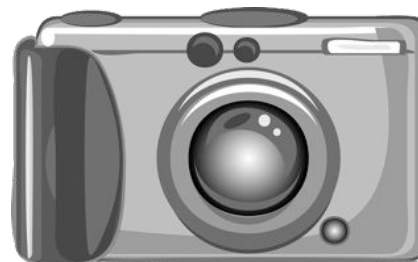
## 25/ Photo numérique

### Descriptif :

Ce cours s'adresse à toutes celles et ceux qui possèdent un appareil de photo numérique et qui souhaitent apprendre à mieux l'utiliser. Après avoir exploré les différentes fonctions de votre appareil, vous pourrez vous familiariser avec les outils informatiques permettant le visionnement, l'impression et la conservation de vos photos.

### Remarque :

Ce cours s'adresse uniquement aux participants possédant leur propre appareil photo numérique. Il est nécessaire d'avoir quelques connaissances de base en informatique.



Jour et horaire : jeudi de 18h. à 19h.30  
Début du cours : avril **2015**  
Lieu : Lausanne  
Nb. de séances : 6  
Prix du cours : 60 fr.  
Nb. de participants : 6  
Formatrice : Mme Anouck Jud

## 26/ Brico-déco-création

### Descriptif :

Si vous aimez créer des objets, peindre, découvrir des nouvelles techniques, ce cours est pour vous. Nous créerons des objets utiles ou décoratifs, tels que boîtes décorées, guirlandes lumineuses, cadres, cartes de vœux. Vous travaillerez du papier, de la peinture, des matériaux naturels. Vous aurez le plaisir de garder ces objets pour vous ou de les offrir.

### Remarque :

Au vu du grand nombre d'inscriptions que nous recevons chaque année, la priorité sera donnée aux nouveaux inscrits.



Jour et horaire	: mardi de 17h.45 à 19h.45
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 10
Prix du cours	: 120 fr.
Nb. de participants	: 8
Formatrices	: Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier

## 27/ Atelier découverte (anciennement « atelier créatif »)

### Descriptif :

Ce cours est articulé autour de deux thèmes : activités culinaires (fabrication de plats simples) et créatrices (confection d'objets décoratifs). Il est adapté aux potentiels des participants.

### Remarque :

Ce cours s'adresse à des personnes polyhandicapées ou ayant de grandes difficultés.



Jour et horaire	: mardi de 17h.45 à 19h.45
Début du cours	: mars <b>2015</b>
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 10
Prix du cours	: 70 fr.
Nb. de participants	: 6
Formatrices	: Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier

# Thématique:



# musique

## 28/ Atelier de chant

### Descriptif :

Dans cet atelier, vous pourrez :

- chanter ensemble des chansons déjà connues ;
- en découvrir de nouvelles ;
- travailler votre voix par diverses activités et jeux, et surtout, vous faire plaisir en faisant de la musique ensemble.

### Remarque :

Les participants à l'atelier chant seront invités à chanter lors de la fête FCPA



Jour et horaire	: mardi de 18h. à 19h.30
Début du cours	: novembre 2014
Lieu	: Lausanne
Nb. de séances	: 22
Prix du cours	: 140 fr.
Directrice	: Mme Evelyne Balmat

## 29/ Atelier percussions

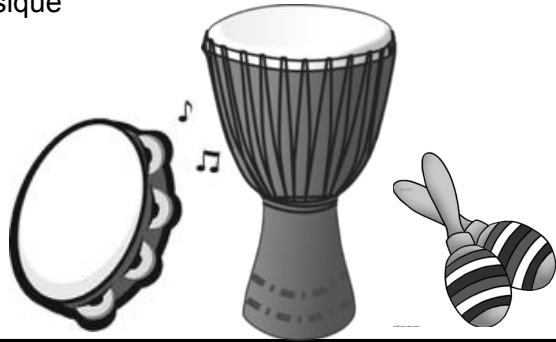
### Descriptif :

Un cours pour vous permettre :

- de mieux connaître différents instruments de percussion ;
- de travailler le tempo et le rythme ;
- de reconnaître différents styles de musique (salsa, samba, fanfare, etc.) ;
- d'apprendre à écouter les autres dans le but de trouver l'harmonie en faisant de la musique !

### Remarque :

Ces cours s'adressent à toute personne aimant faire de la musique



Jours et horaires	: <b>lundi</b> de 18h. à 19h.30 <b>ou</b> <b>mercredi</b> de 18h. à 19h.30
Nb. de séances	: 12
Lieu	: Lausanne
Début du cours	: novembre 2014 ou mars <b>2015</b>
Prix du cours	: 84 fr.
Nb. de participants	: 8
Formateurs	: M. Carlos Zeballos
En alternance	: M. Angel Viera Mme Corinne Amri-Prieto

## L'Espace libre

Cours loisirs pour personnes sévèrement handicapées

L'Espace libre s'adresse tout particulièrement aux personnes polyhandicapées, aux personnes atteintes d'autisme ou ayant des troubles du comportement, ou encore aux personnes âgées.

### Espace libre – Bains thermaux :

4 samedi aux bains thermaux d'Yverdon - de novembre 2014 à février 2015 **Prix : 140 fr.**

### Espace libre – Découverte:

4 samedi d'activités, proposées en fonction des centres d'intérêt des participants - de mars **2015** à juin **2015**

**Prix : 100 fr.**

### Jour et heures :

Un samedi après-midi par mois de 13h.30 à 17h.30 env.

### Lieu :

Dans la mesure du possible, les participants sont recherchés directement là où ils habitent.

### Nombre de participants :

5 ou 6 participants accompagnés de 5 animateurs.

### Dates et renseignements pratiques :

Ils sont communiqués aux participants deux semaines avant le début des Espaces libres.

### Conditions de participation :

L'entourage des participants s'engage à remplir lors de chaque inscription un petit questionnaire sur les participants.

Pour s'inscrire : utilisez le coupon orange !

## Service de transports

Pour les étudiants de la région morgienne, un service de transports est organisé en collaboration avec les institutions de **Lavigny**, de **l'Espérance**, de **Perceval** et de la **Cité Radieuse**. Ce service est géré par le Centre FCPA, mais financé par les quatre institutions partenaires.

- Les étudiants de la région morgienne reçoivent un horaire et une facture suite à la confirmation de leur inscription.
- La contribution financière des participants est fixée à :
  - **6 fr.** par séance et par personne, pour les cours se déroulant à Lausanne.
  - **3 fr.** par séance et par personne pour les cours se déroulant à Morges.

Pour les inscriptions à l'Espace libre, priorité est donnée aux institutions qui peuvent nous prêter leurs véhicules.



## Solidarité- Handicap mental

Le **Centre FCPA** est une prestation de l'association Solidarité-Handicap mental.

Nos objectifs sont les suivants :

- Susciter et encourager la réflexion sur les questions relatives aux personnes mentalement handicapées.
- Promouvoir l'éducation et la formation, le développement et l'autonomie, la prise en charge et l'intégration des personnes handicapées dans tous les domaines de la vie privée et publique, quels que soient leur âge et le degré de leur handicap.
- Organiser des prestations répondant aux besoins des enfants et des adultes handicapés, ainsi que des familles.
- Informer le public et les milieux intéressés sur les besoins, les droits et les compétences des personnes handicapées mentales.
- Prendre position sur les questions concernant les personnes handicapées mentales dans notre société.

**Pour en savoir plus ? [www.solidarite-handicap.ch](http://www.solidarite-handicap.ch)**

Pour soutenir le Centre de formation continue :  
CCP Solidarité-Handicap mental 17-691544-0 ou  
IBAN CH2800767000A02170911

Vous pouvez aussi devenir membre de Solidarité-Handicap mental et recevoir ainsi des informations régulières sur nos activités et nos combats.

Formulaire en ligne ou par téléphone au : 021.648.25.82

**La formation continue a besoin de votre soutien !**