



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

17-18

PROGRAMME DES COURS 2017-2018

Centre FCPA

- Pour qui ? Les cours sont destinés **aux adultes en situation de handicap** 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 - E-Mail : shm@solidarite-handicap.ch

Visitez notre site internet: www.solidarite-handicap.ch

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.**
- Si le cours a lieu, les participants reçoivent une confirmation et une facture. **Si vous ne recevez aucun courrier d'ici au 1^{er} 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, pour autant qu'on nous transmette les coordonnées bancaires.

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 à donner lors de 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

Certains cours sont plus ou moins adaptés aux différentes déficiences. Pour vous aider, nous avons introduit le sigle ci-dessous, qui signifie que le cours convient aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant. En effet, quand bien même nous y portons la plus grande attention, nous n'arrivons pas toujours à trouver des locaux véritablement accessibles aux étudiants en fauteuil roulant. Le sigle ci-dessous ne garantit pas forcément que les w.c. soient accessibles. En cas de doute, n'hésitez pas à nous appeler.



Cours adaptés aux personnes se déplaçant avec un fauteuil roulant

- Vous avez une question au sujet d'un cours ?
- Vous vous demandez s'il est adapté à vous ?
- Ou quel est le public cible ?

Plutôt que risquer une inscription inappropriée, n'hésitez pas à nous téléphoner !

Nous vous répondons avec plaisir **du lundi au jeudi, de 13h.30 à 18h.**



021.648.25.82

Délai d'inscription : 25 septembre 2017

Cuisine



1

Des repas équilibrés pour le plaisir et la santé

Descriptif :

Ce cours a pour objectif de vous faire découvrir de nouvelles recettes pour une cuisine équilibrée. L'occasion d'évoquer quelques notions de base, mais aussi d'apprendre à cuisiner sainement en se faisant plaisir.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Channel
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Melissa Capone
Accessibilité	:	

2

Cuisine des 5 continents


Descriptif :

Ce cours vous propose de voyager dans les cinq continents, au travers de pays comme le Kenya, la Russie, le Canada, l'Australie, etc. Par ce voyage culinaire de dix semaines, vous découvrirez les usages locaux et de nouvelles saveurs.

Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui aiment découvrir de nouvelles saveurs gustatives.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Chanel
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Claudine Amaron Mme Nadège Dubois
Accessibilité	:	

3


Voyage culinaire à travers les régions de France

Descriptif :

Ce cours vous propose de découvrir la cuisine des régions de France, en passant par la Bretagne, la Corse, la Lorraine, la Franche-Comté et d'autres !



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Chanel
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Claudine Amaron Mme Nadège Dubois
Accessibilité	:	

4

Ma cuisine de saison

Descriptif :

Découvrir les produits de saison de notre région, les cuisiner de manière simple, avec quelques astuces ou originalités : velouté de potiron, gratin de pommes-de-terre, croûtes aux champignons, dessert à la châtaigne. Menu que nous dégusterons ensemble en fin de cours.



Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Anne-Marie Foare

5

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	:	Mercredi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Anne-Marie Foare

6

Cuisine simple et saine

Descriptif :

Ce cours a pour but de présenter aux participants des recettes simples, élaborées avec peu d'ingrédients, sur une courte durée tout en préservant le côté santé.

Ce sera l'occasion de découvrir des produits moins habituels et des saveurs insolites autour d'un repas convivial. La santé et le respect de l'environnement sont pris en compte.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 20h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	130 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Carole Maubert-Stamm

7

La cuisine sous tous ses aspects : vocabulaire, quantités, mesures

Descriptif :

Apprendre à cuisiner, déguster ses préparations tout en se familiarisant avec les notions spécifiques à la cuisine tant du point de vue du vocabulaire (faire revenir, réserver...) que des notions mathématiques sous-jacentes (poids, volume, proportions...). Ce cours est construit en plusieurs temps : découvrir une recette et l'élaborer – prendre le temps de comprendre les notions évoquées et déguster. Pour les gourmands curieux !



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 20h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	130 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Carole Maubert-Stamm


8

La cuisine de tous les jours

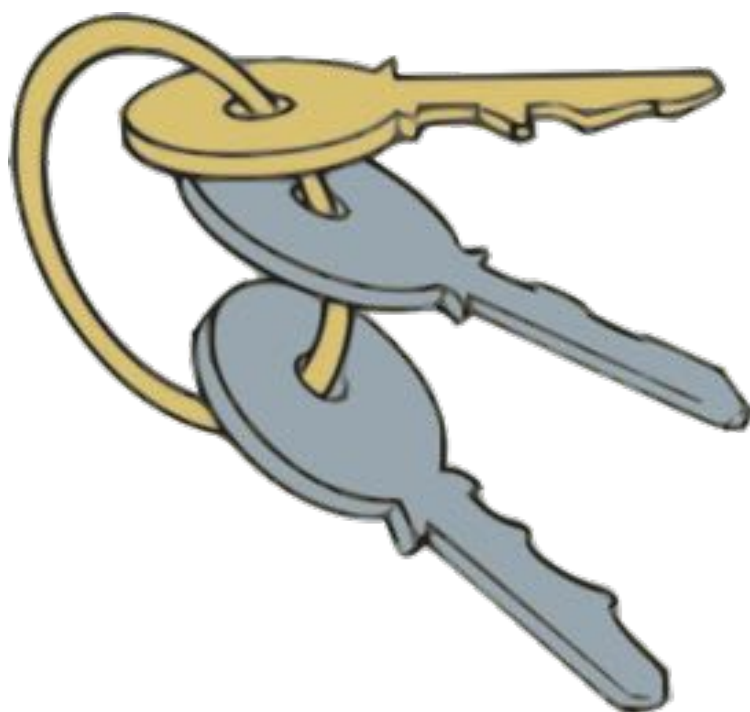
Descriptif :

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.



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 21h.
Lieux	:	Lausanne – Collège de Beaulieu Morges – Collège de Chanel 
Début du cours	:	Novembre 2017 et mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Catherine Zurcher Mme Karin Affolter

Vie autonome



9

Atelier d'habiletés sociales

Descriptif :

Grâce aux échanges du groupe et au travers de supports variés (jeux de rôles, séquences de films, jeux) les participants pourront exercer des compétences sociales diverses comme se présenter, parler de leurs intérêts, être attentif à l'écoute de l'autre, respecter le tour de parole. Cet atelier est conçu comme un processus. Des habiletés comme la coopération avec les autres, demander et recevoir de l'aide, identifier et reconnaître les émotions, exprimer clairement ses besoins seront également exercés.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne - FSA
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Maria Begoña Gonzalez Garcia
Accessibilité	:	


10

Lire et inventer des histoires

Descriptif :

Au travers de livres et d'enregistrements audio, ce cours propose de vous faire découvrir des récits. Il vise à développer des compétences de lecture et de compréhension de texte, mais aussi, et surtout, le plaisir de se plonger dans des histoires et d'en inventer.



Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Jenny Ros
Accessibilité	:	

11

Utiliser son téléphone portable

Descriptif :

- Apprendre à utiliser son natel pour être plus autonome au quotidien.
- Connaître les applications utiles à la vie de tous les jours : agenda, horaires, localisations, sms ou mailing.

Remarque :

Ce cours s'adresse aux personnes qui possèdent un natel.



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	9
Prix du cours	:	80 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Sophie Mattenberger
Accessibilité	:	

12

Sexualité et relations



Descriptif :

La sexualité et les relations peuvent être source d'épanouissement aux différents âges de la vie. Ce cours, sous forme d'ateliers, vous propose d'aborder l'anatomie, les relations sexuelles et amoureuses, ainsi que la contraception et la prévention des maladies sexuellement transmissibles.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Renens – CSS de Profa
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	9
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10

Cours animé par différents professionnel-les de la consultation en santé sexuelle de la Fondation Profa

13

Voter

Descriptif :

Vous avez le droit de vote et vous en êtes légitimement fier ! Mais à chaque votation ou élection, c'est un casse-tête : comment décider, qui croire ? En débattre à plusieurs, écouter un invité, lire ensemble la documentation vous aiderait dans votre choix.

Nous créons spécialement pour vous un groupe de discussion, dans un climat respectueux des avis de chacun et en toute objectivité, deux semaines avant chaque votation fédérale ou cantonale.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne – rue du Maupas
3 rencontres	:	8 novembre 2017, 14 février 2018 et 23 mai 2018
Prix du cours	:	ce groupe de discussion est gratuit
Nb. de participants	:	pas de limite

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

Culture générale & Découverte



14

Les grands mammifères de la savane

Descriptif :

L'Afrique héberge les plus grands mammifères terrestres existant sur la Terre, tel l'éléphant, la girafe ou encore le gorille. Ces animaux sont parvenus à s'adapter à un environnement hostile. Pourtant alors que nous commençons à peine à les comprendre, ils sont menacés de disparaître de notre planète. Ce cours vous emmènera au cœur de la savane afin d'y découvrir cette faune qui est aussi majestueuse que fragile. Il permettra également d'évoquer les menaces qui pèsent sur ces 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.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h.15 à 19h.45
Lieu	:	Lausanne – Pôle sud
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrice	:	Mme Fanny Pardo
Accessibilité	:	

15

La nature et le réchauffement climatique

Descriptif :

Le réchauffement climatique, tout le monde en parle ! Mais c'est quoi en fait ? Qui est responsable ? Et quelles sont les conséquences pour la nature et les animaux ? Ce cours vous permettra d'acquérir des connaissances de base sur ces éléments, afin de mieux comprendre ce sujet d'actualité.

Remarque : Ce cours s'adresse à toute personne qui aime bien la nature et qui aimerait comprendre pourquoi il faut la protéger.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateur	:	M. Thomas Deboffe

16

Les grands voyages

Descriptif :

Chaque jeudi, un invité viendra vous présenter un grand voyage qu'il a effectué : pourquoi a-t-il eu envie d'aller voir ce pays ? Quelles aventures a-t-il vécues ? Quelles rencontres a-t-il faites ? Qu'a-t-il appris et ramené de ce voyage ?

Remarque :

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



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle sud
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrice	:	Mme Jessica Giulio
Accessibilité	:	

17

Six sorties au cinéma

Descriptif :

Il s'agira de se donner rendez chaque lundi soir afin d'aller, tous ensemble, voir un film dans un des cinémas lausannois. A l'issue de la projection, nous discuterons de ce film autour d'un verre. Le but étant de découvrir un des différents genres cinématographiques (comédie, drame, documentaire, science-fiction...), mais aussi et surtout d'exercer son regard critique en partageant ses points de vue avec les autres.

Remarque :

Pour ce cours, il n'y a pas de service de transport ! Ce cours s'adresse à des personnes qui ont une certaine autonomie et qui n'ont pas de déficience visuelle.



Jour et horaire	:	Lundi à la <u>quinzaine</u> pour la séance de 18h. env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	6 (tous les 15 jours)
Prix du cours	:	Prix du billet (15 frs.) + boisson
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Fanny Pardo

18

Métiers d'hier et d'aujourd'hui

Descriptif :

Ce cours vous propose de partir à la rencontre de différentes professions, qui expliqueront leur travail, leur formation et leur passion.

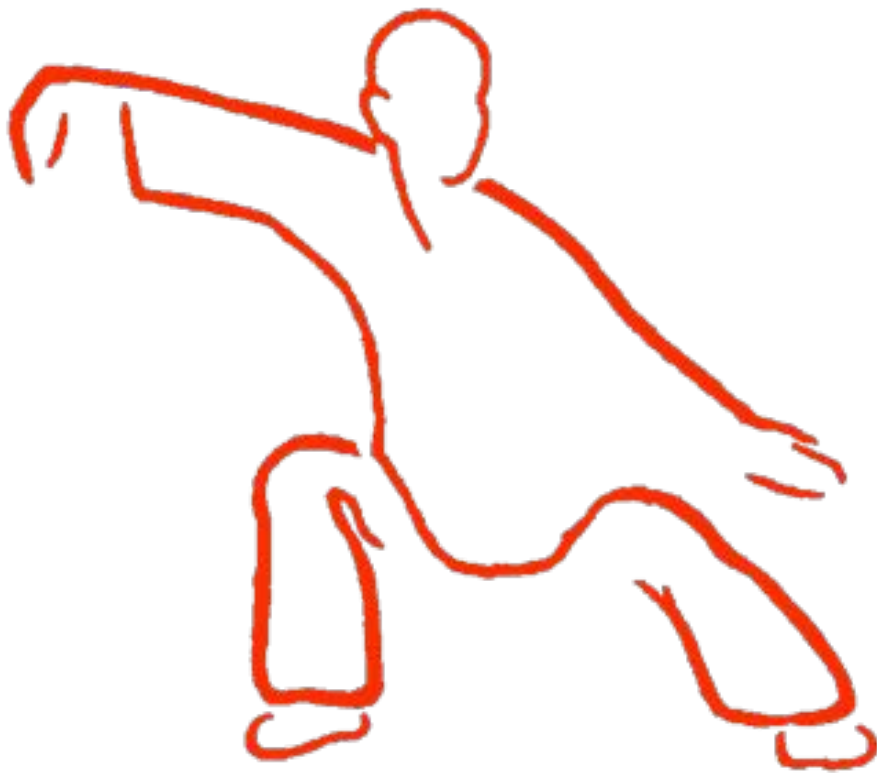
Remarque :

Certaines visites peuvent ne pas être accessibles aux participants se déplaçant en fauteuil roulant. Pour les visites hors Lausanne, le transport est organisé par le Centre FCPA jusqu'aux lieux des visites.



Jour et horaire	:	Samedi de 14h. à 17h.
Lieu	:	Chez différents professionnels
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	5 (1 fois par mois)
Prix du cours	:	100 frs. (transport compris)
Nb. de participants	:	7
Responsable	:	Mme Nathalie Haussener

Mouvement & Théâtre



19

Expression théâtrale

Descriptif :

Basé sur des exercices et improvisations, ce cours propose de découvrir le monde du théâtre, comme acteur et spectateur, en développant une connaissance de soi, du langage de son corps dans l'espace, seul et en relation avec les autres. Faire du théâtre permet de reconnaître et de développer son potentiel d'expression scénique, mais aussi d'acquérir une meilleure expression et écoute aux autres ainsi que d'entraîner sa mémoire.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	7
Formatrice	:	Mme Gaëlle Christinat Djalo

20

Danse

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.



Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Ecole de danse Aisance
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateurs	:	Mme Louissette Freymond Kühl M. Christian Kühl

21

Mouvement en musique

Méthode Margaret Morris

Descriptif :

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

- Fortifier et assouplir son corps ;
- Travailler sa respiration, sa posture, sa coordination et son équilibre ;
- Développer la joie du mouvement, la présence dans l'espace, l'écoute de la musique, le sens du rythme et la créativité.



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h.15 à 19h.45
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	110 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrices	:	Mme Anouchka Martin Mme Marianne Kappeler

22

Gym adaptée pour tous

Descriptif :

Pour garder la forme, pratiquer des exercices en douceur, apprendre à coordonner ses mouvements, exercer sa respiration et fortifier sa musculature. Le tout de manière ludique, dans une atmosphère conviviale.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h.30 à 20h.
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	110 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Nicole Soubiran Mme Isabelle Radgen-Morvant

23

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
Lieu	:	Lausanne – Centre sportif de Vidy
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrices	:	à définir

24

Balades « bien-être »

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 qui ont envie d'une activité physique adaptée.



Jour et horaire	:	Lundi, mercredi ou jeudi de 18h. à 19h.30
Lieux	:	Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges Lausanne (jeudi) - Ouchy
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs. (boisson comprise)
Nb. de participants	:	8
Animatrices	:	Mmes Betaneya Biruk, Mélissa Capone, Yawa Gueguy

25

Grimpe



Descriptif :

Découvrez les plaisirs de l'escalade en salle dans ce cours d'initiation. Vous profiterez de l'encadrement d'un moniteur spécialisé qui vous donnera toutes les astuces pour atteindre les sommets. Ce cours s'adresse aux débutants ou aux personnes qui aiment ce sport. Vous pourrez ainsi pratiquer en toute sécurité dans une salle dédiée à la grimpe qui propose des défis adaptés à tous les niveaux.

Remarque :

Pour les participants qui viennent en transports publics, un chauffeur du FCPA fera le trajet aller-retour depuis le centre-ville de Lausanne.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.15
Lieu	:	Bussigny – Le Cube
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8

Ce cours sera animé par un moniteur de la salle Le Cube

Descriptif :

Grâce à un programme personnalisé, le sport en salle de fitness permet de faire travailler tous les muscles. L'équipement donne l'occasion de varier les exercices : un peu de vélo d'appartement, du rameur, marcher ou courir sur un tapis de course, pour ne citer que quelques exemples. En variant les activités, vous brisez la monotonie, et le sport devient une séance de découverte !



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.15
Lieu	:	Prilly – Fitnessparc de Malley
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	10

NOUVEAU

Ce cours sera animé par un coach du Fitnessparc Malley

Arts visuels & créatifs



27

Des cartes postales à créer soi-même


Descriptif :

Ce cours est l'occasion de découvrir différents moyens d'expression, tels que le dessin, la peinture, le collage, le fusain, la craie grasse ou encore l'encre de chine. Grâce à ces techniques artistiques, vous réaliserez chaque semaine une carte postale destinée à une personne de votre entourage, de votre famille, à vous-mêmes et pourquoi pas à quelqu'un d'inconnu !

Remarque : ce cours est destiné à tous et toutes, il n'est pas nécessaire de savoir lire ou écrire pour y participer.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	110 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Céline Beetschen
Accessibilité	:	

28 Couture

Descriptif :

Dans ce cours vous allez découvrir la créativité en couture. Vous allez réaliser des projets tels qu'un sac, une trousse ou un coussin - des créations utiles et uniques. Vous allez apprendre à travailler avec des patrons, découper des tissus et les assembler et à coudre avec une machine.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Atelier 3 petits points
Début du cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Jana Schreckenbach
Accessibilité	:	

29

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.



Jour et horaire	:	Mardi de 17h45 à 19h.45
Lieu	:	Lausanne – Paroisse St-Joseph
Début des cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier
Accessibilité	:	

30

Peindre des paysages

Descriptif :

Représenter une forêt, une plage ou un champ de blé en s'inspirant de peintures du 20ème siècle.

Travail à la gouache et à l'acrylique, en s'aidant d'outils variés : pinceau, doigt, éponge, coton-tige, ...



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début des cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Florence Muggli
Accessibilité	:	

31

Découverte de la bande dessinée

Descriptif :

Dans ce cours, nous allons découvrir différents styles de bandes dessinées et types de personnages, notamment des super-héros. Nous regarderons leurs expressions, les décors et comment une suite d'images permet de raconter une histoire. Des exercices utilisant le dessin, le découpage, le collage ou encore le coloriage vous permettront de créer votre propre bande dessinée.



Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2018
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Céline Perrin
Accessibilité	:	

32

Atelier découverte

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 17h45 à 19h.45
Lieu	:	Lausanne – Paroisse St-Joseph
Début des cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier
Accessibilité	:	

Musique



33

Atelier 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.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h.30 à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début des cours	:	Novembre 2017
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	illimité !
Directrice	:	Mme Evelyne Balmat
Accessibilité	:	

34

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 !



Jour et horaire	:	Lundi ou mercredi de 18h. à 19h.30
Lieux	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début des cours	:	Novembre 2017 ou mars 2018
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	110 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateurs	:	M. Carlos Zeballos M. Angel Viera
Accessibilité	:	

Un éclairage sur nos formateurs et formatrices

- Karin Affolter, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées
- Claudine Amaron, cuisinière et maître d'apprentissage
- Evelyne Balmat, cheffe de chœur
- Céline Beetschen, master en travail social
- Betaneya Biruk, assistante en soins et santé communautaire
- Melissa Capone, étudiante en diététique et nutrition
- Gaëlle Christinat-Djalo, diplômée de l'ECAL, scénographe
- Thomas Deboffe, étudiant et assistant en Géosciences et Environnement
- Nadège Dubois, membre des Paysannes vaudoises
- Anne-Marie Foare, animatrice socioculturelle et formatrice d'adultes
- Louissette Freymond-Kühl, enseignante à l'école de danse et gymnastique « Aisance », diplômée en enseignement de la danse et du mouvement
- Jessica Giulio, master en géographie, assistante de direction à la FSEA
- Maria Begonia Gonzales Carcia, coordinatrice pédagogique, formatrice d'adultes, analyste des pratiques professionnelles dans le handicap
- Yawa Gueguy, sociologue et anthropologue
- Nathalie Haussener, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées
- Christine Jaquier, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées
- Christian Kühl, enseignant à l'école de danse et gymnastique « Aisance », diplômé en enseignement de la danse et du mouvement
- Anouchka Martin, formatrice onzième et dernier niveau de la méthode MMM
- Sophie Mattenberger, vulgarisatrice en nouveaux moyens de communication
- Carole Maubert-Stamm, psychologue et enseignante spécialisée
- Florence Muggli, enseignante en arts visuels et céramiste
- Fanny Pardo, psychologue et guide naturaliste spécialisée
- Céline Perrin, chercheuse en Sciences sociales et formatrice en bande dessinée
- Isabelle Radgen-Morvant, bachelor en Sciences forensiques, enseignante
- Jenny Ros, docteur et chercheuse en psychologie, coordinatrice pédagogique
- Nicole Soubiran, animatrice en EMS
- Angel Viera, percussionniste au sein du Groupe « Barrio Latino »
- Carlos Zeballos, moniteur spécialisée en pédagogie pratique et percussionniste
- Catherine Zürcher, enseignante

Stages d'initiation



35

Cirque

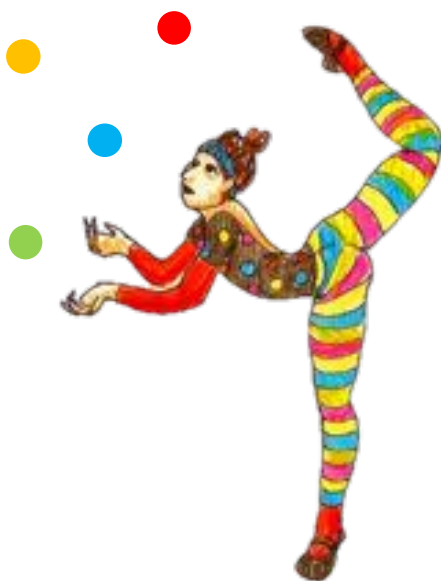
L'ELAS
TIQUE
CI
TRIQUE
D
U
E

Descriptif :

Venez vous initier aux arts du cirque avec l'école « L'Elastique citrique », durant un samedi après-midi. Après un échauffement, les quatre grands domaines des arts du cirque seront abordés : l'équilibre, la jonglerie, manipulation d'objets, l'acrobatie et les aériens (trapèze fixe ou corde). La séance se terminera par un moment de retour au calme et d'étirements actifs. Et qu'on se le dise... L'Elastique citrique n'est pas qu'une école de cirque, mais aussi un Lieu de Vie !

Remarque:

Cette activité s'adresse à des personnes physiquement à l'aise.



NOUVEAU

Date	:	Samedi 21 avril 2018
Horaire	:	13h. à 17h. déplacement compris
Lieux	:	Nyon – Elastique Citrique
Prix du stage	:	35 frs.
Nb. de participants	:	10

**Stage animé par une formatrice de l'Elastique citrique.
Les participants seront véhiculés jusqu'à Nyon.**

36

Voile



Descriptif :

Handivoile, association basée à Prangins, propose de partager sa passion pour la voile à toute personne en situation de handicap. Venez vous initier au plaisir de la navigation sur le Léman, un samedi après-midi : le vent dans les cheveux, les voiles qui se gonflent, le bateau qui gîte légèrement, le clapotis de l'eau, une expérience inoubliable.

**NOUVEAU**

Date	:	Samedi 9 juin 2018
Horaire	:	13h. à 17h. déplacement compris
Lieux	:	Prangins – Le port
Prix du stage	:	35 frs.
Nb. de participants	:	6

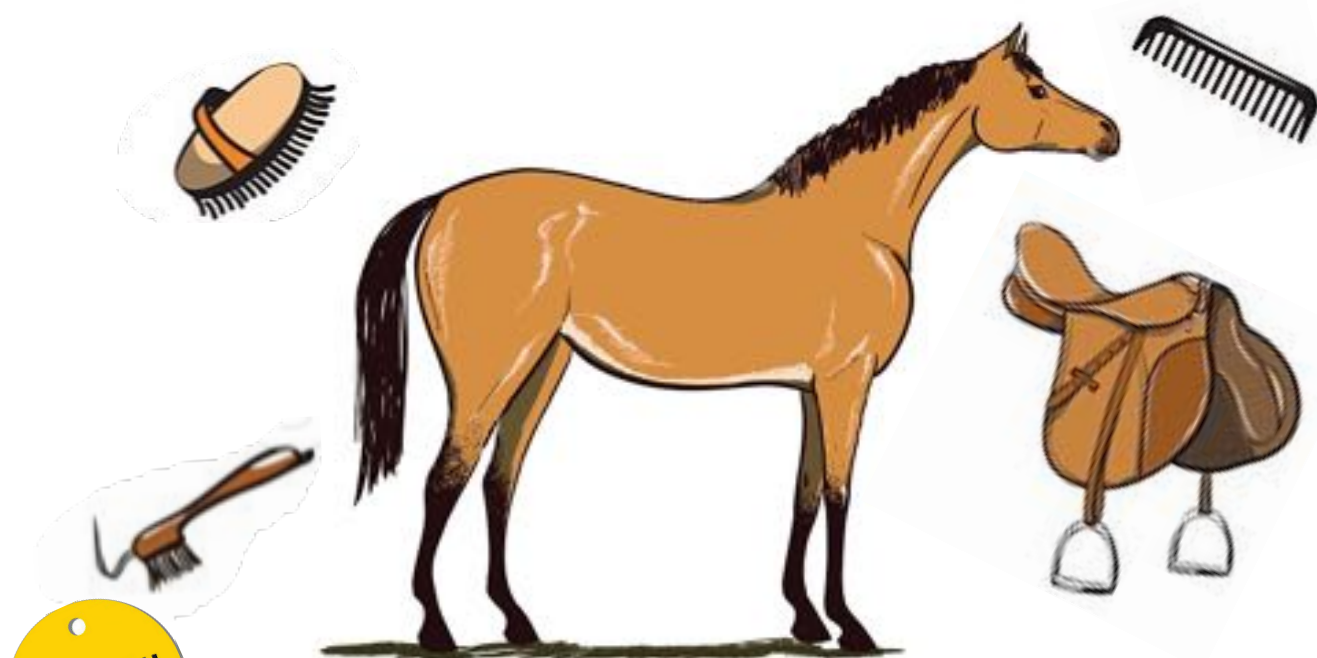
Stage animé par l'équipe d'Handivoile
Les participants seront véhiculés jusqu'à Prangins.

37

Cheval harmonie

Descriptif :

Vous aimez les chevaux, les touchez, leur parler, les promener, voire les monter. Cette activité vous est alors destinée. Vous aurez l'occasion de brosser le cheval mis à disposition, puis de le promener en paddock. Si vous êtes motivés, vous pourrez également le monter. Les six chevaux mis à disposition sont des animaux très calmes et habitués à ce genre d'activités.



NOUVEAU

Date	:	Samedi 5 mai ou samedi 26 mai,
Horaire	:	13h.15 à 17h.15 déplacement compris
Lieux	:	Villars-le-Terroir
Prix du stage	:	25 frs.
Nb. de participants	:	6
Responsable	:	Mme Véronique Bélaz

Les participants seront véhiculés jusqu'à Villars-le-Terroir.

38

Festivités d'hiver

Descriptif :

Vous aimez l'ambiance des fêtes de fin d'année, vous ne craignez pas de sortir par tous les temps, ni la foule des marchés de Noël ou des carnivals, ces samedis d'hiver sont faits pour vous. Durant 4 samedis (de novembre à février), vous aurez l'occasion de participer à ces différentes manifestations ou de confectionner des douceurs de saison.

Remarque : cette offre s'adresse à un large public.



NOUVEAU

Jour	:	4 samedis (dates à définir)
Horaire	:	13h.30 à 17h.
Lieux	:	en fonction des activités
Prix (tout compris)	:	120 frs.
Nb. de participants	:	10
Accompagnants	:	3

Les participants seront véhiculés jusqu'aux lieux d'activité.

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.

39

Espace libre – Bains thermaux :

4 samedis ou 4 dimanches aux bains thermaux d'Yverdon



Période, jour et heures :

De novembre 2017 à février 2018. Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h.30 à 17h.30 env.

Lieu :

Les participants de la région morgienne sont recherchés directement là où ils habitent.

Prix :

140 frs. : ce tarif comprend l'entrée aux Bains, l'accompagnement, le transport et la collation

Nombre de participants :

5 ou 6 participants accompagnés de 5 animateurs.

40

Espace libre – Découverte:

4 samedis d'activités, proposées en fonction des centres d'intérêt des participants



Période, jour et heures :

De mars 2018 à juin 2018

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

Lieu :


Les participants de la région morgienne sont recherchés directement là où ils habitent.

Prix :

120 frs. : ce tarif comprend l'activité, l'accompagnement, le transport et la collation

Nombre de participants :

6 ou 7 participants accompagnés de 5 à 7 animateurs

Accessibilité : 

Dates et renseignements pratiques :

Ils sont communiqués 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 ces derniers

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 :
 - **7 frs.** par séance et par personne, pour les cours se déroulant à Lausanne.
 - **3.50 frs.** par séance et par personne pour les cours se déroulant à Morges.

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



◆ Pour les étudiants de la région lausannoise :

Afin d'améliorer les trajets pour les personnes qui bénéficient de bons de transport pour Transport Handicap Vaud (THV), nous vous remercions de nous indiquer sur le bulletin d'inscription que vous utilisez THV. De cette manière, dès que les cours sont confirmés nous transmettrons à THV les listes de participants. Cette collaboration devrait permettre de mieux coordonner les tournées et d'éviter qu'une personne ne puisse participer à un cours faute de transport.

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

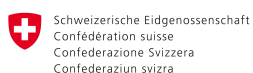
Pour soutenir le Centre de formation continue :
CCP Solidarité-Handicap mental 17-691544-0 ou
IBAN CH28 0076 7000 A021 7091 1

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 !

Nos partenaires pour le Centre FCPA

Soutiens financiers



L'OFAS



Le SPAS



Pro Infirmis Vaud



Fondation
Denk an mich

Partenaires pour les cours



Ecole de danse et
gymnastique



La Fondation Profa



LE CUBE

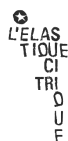
Le Cube



L'atelier
3 petits points



Fitnessparc
Malley



l'Elastique citrique



Swiss
disabled sailing

Partenaires pour les salles



Centre socio-
culturel Pôle Sud



Ville de
Lausanne



Ville de Morges



Paroisse
St-Joseph



Fédération suisse des
aveugles et malvoyants

Partenaires transports



L'Espérance



Lavigny



Fondation Perceval



La Cité Radieuse



Transport
Handicap Vaud

Partenaire pour les imprimés

