



**FORMATION CONTINUE POUR ADULTES**

**19-20**

**PROGRAMME DES COURS 2019-2020**

# 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-e ou deux formateurs-trices.
- 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](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)

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

- Si vous annulez votre inscription avant la réception de la confirmation, on ne vous facture rien.
- **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, sauf pour les cours qui durent une année : dans ce cas, la moitié de l'écolage est remboursée. En revanche, si le Centre FCPA exclut un participant, l'écolage est remboursé au prorata du nombre de séances restantes.
- En cas de maladie ou d'accident, l'écolage est remboursé sur la base d'un certificat médical.
- 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-e**. 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.

## **Assurances**

- Les assurances sont de la responsabilité des participants.

## **Domicile des participants**

Pour certains cours ou stages, il n'y a pas de service de transport. Certains cours ou stages sont réservés aux habitants de la région morgienne et d'autres aux habitants lausannois. Toutes ces indications sont mentionnées systématiquement.

## **Protection des données**

- Les étudiant-e-s 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 participant-e-s avec la plus grande confidentialité.

## **Réclamation**

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

## **Commission des étudiants**

Un groupe d'étudiants du Centre FCPA se réunit deux fois par année et joue plusieurs rôles :

- rencontrer les nouveaux formateurs et nouvelles formatrices ;
- donner des idées de cours ;
- visiter les cours.

## **Informations**

Si des ateliers ou des lieux de vie souhaitent une présentation du programme de cours dans leurs locaux et auprès de leurs travailleurs ou habitants, nous nous déplaçons volontiers. **N'hésitez pas !**

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 : 6 octobre 2019**

# Cuisine



# 1

## La cuisine de fêtes avec les produits du terroir

### Descriptif :

Nous vous proposons une cuisine de saison et du marché, plutôt régionale de Suisse et d'après les fêtes de l'année : Halloween, Noël, etc. Nous proposerons un menu spécial de fêtes.

Remarque : chaque participant participe aux nettoyages et rangements à la fin du cours.



Jour et horaire	:	<b>Mardi de 18h. à 21h.</b>
Lieu	:	<b>Morges – Collège de Channel</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formatrice	:	<b>Mme Claudine Amaron</b>

Accessibilité : 



## 2

# La cuisine italienne

### Descriptif :

De la Sicile à la Toscane, en passant par Rome, venez découvrir la richesse de la cuisine italienne, qui ne comprend pas uniquement des pâtes et de la pizza ! Vous aurez le plaisir de déguster la « caponata alla siciliana », la « zuppa di Valpelline », les « contucci alla mandorla » et les « bucatini all'amatriciana »

Remarque : chaque participant participe aux nettoyages et rangements à la fin du cours.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	<b>Mardi de 18h. à 21h.</b>
Lieu	:	<b>Morges – Collège de Chanel</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formatrice	:	<b>Mme Claudine Amaron</b>

Accessibilité : 

# 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 : chaque participant participe aux nettoyages et rangements à la fin du cours.



Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 21h.</b>
Lieux	:	<b>Lausanne – Collège de Beaulieu Morges – Collège de Chanel</b> 
Début du cours	:	<b>Novembre 2019 (Lausanne) Mars 2020 (Morges)</b> 
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>9</b>
Formatrices	:	<b>Mme Nathalie Haussener Mme Catherine Zurcher Mme Karin Affolter</b>

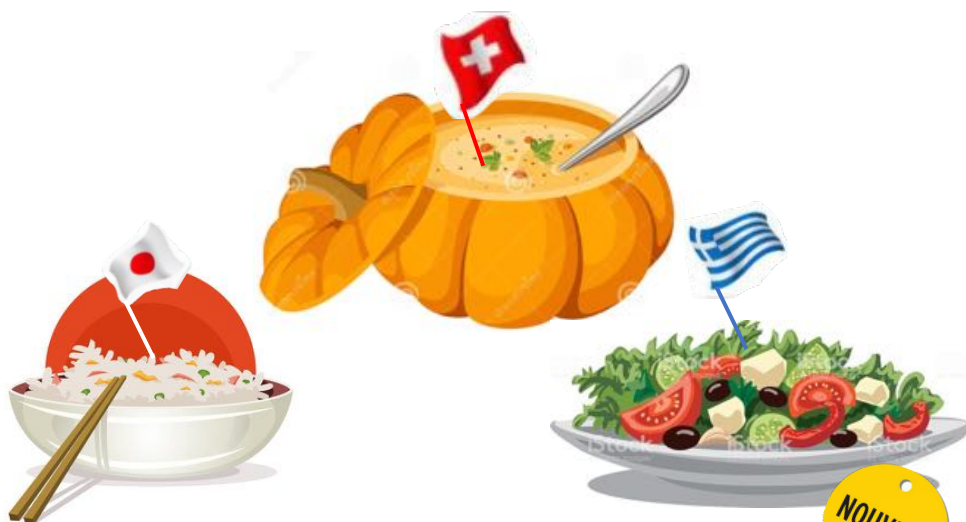
# 4

## Saveurs d'ici et d'ailleurs

### Descriptif :

A travers des entrées, des plats, ainsi que des desserts, nous irons à la découverte des produits de chez nous. Nous aurons également l'occasion de surprendre nos papilles avec des saveurs venues d'ailleurs. Une cuisine recherchée, qui saura rester simple.

Remarque : chaque participant participe aux nettoyages et rangements à la fin du cours.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	<b>Lundi de 18h. à 21h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Collège de Beaulieu</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>9</b>
Formatrice	:	<b>Mme Sophie-Alexandra Doh</b>


# 5

## Atelier cuisine

### Descriptif :

Cet atelier s'adressera aux personnes qui aiment cuisiner et partager un repas. Il n'y a pas besoin d'avoir des compétences particulières pour s'inscrire à ce cours. Ni les nettoyages, ni les rangements ne seront effectués par les participants.



Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 20h.30</b>
Lieu	:	<b>Morges - Collège de Chanel</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>9</b>
Animatrices	:	<b>Mme Valentina Carfi</b> <b>Mme Loriane Perriard</b>
Accessibilité	:	

# 6

## Pour le plaisir de cuisiner

### Descriptif :

Vous avez envie d'apprendre à cuisiner avec des produits simples et de saison ? Vous êtes au bon endroit ! Venez réaliser une tarte salée, une pizza faite maison ou encore une mousse au chocolat et un gâteau aux fruits. Pour ce cours, chaque participant-e dispose d'un bloc de cuisine et réalise les étapes de la recette. Après avoir partagé le repas ensemble, chacun-e participe aux rangements de la cuisine.

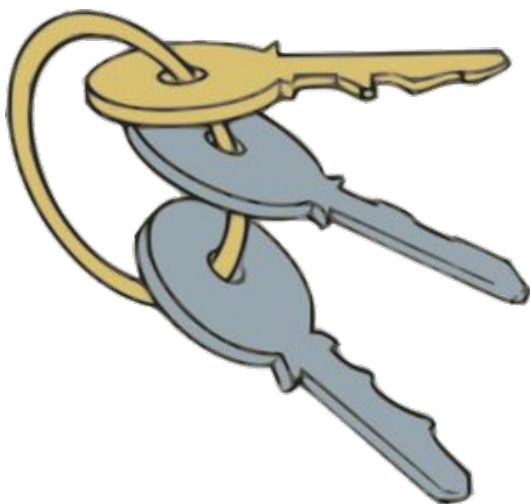
Remarque : ce cours s'adresse aux personnes souhaitant apprendre à cuisiner de **manière autonome**.



Jour et horaire	:	<b>Mercredi de 18h. à 21h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Collège de Beaulieu</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrice	:	<b>Mme Céline Beetschen</b>

**NOUVEAU**

# Vie autonome



## 7

# Choisir et décider pour plus d'autonomie

## Descriptif :

Tous les jours, nous prenons de petites décisions : au travail, au restaurant, dans les loisirs, dans les relations...

Dans cet atelier, vous allez vous exercer en petit groupe à :

- Prendre le temps de bien comprendre les informations
- Prendre du recul et faire son propre choix
- Envisager plusieurs solutions
- Décider et expliquer son choix
- Renforcer son sentiment d'efficacité.

## Remarque :

Nous travaillerons de manière ludique et dans la bienveillance.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	<b>Lundi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>20</b>
Prix du cours	:	<b>200 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formatrice	:	<b>Mme Maria Begoña Gonzalez</b>
Méthode	:	<b>Ateliers de Raisonnement Logique</b>

# 8

## 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	:	<b>Mardi de 18h. à 19h.45</b>
Lieu	:	<b>Renens – CSS de Profa</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>110 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Nadine Zimmermann</b>

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



## 9

# Ma santé et moi : maladies et préventions

## 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.



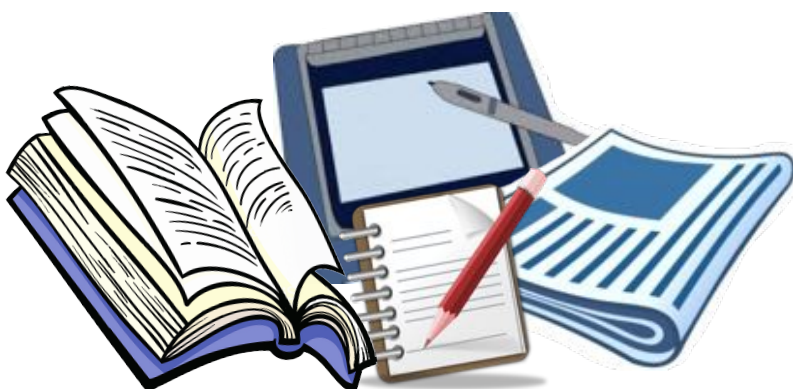
Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle sud</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>9</b>
Formatrice	:	<b>Mme Fabienne Iadevito</b>

# 10

## Lire et écrire

### Descriptif :

Au travers de divers supports (jeux, livres, bandes dessinées, ordinateurs, Smartphones, etc.) ce cours propose de parcourir différents aspects de la lecture, de l'écriture, mais aussi du récit oral. Il vise à développer autant les compétences de communication que le simple plaisir d'écrire, raconter, lire et écouter des récits et des histoires.



Jour et horaire	:	<b>Mercredi de *18h.-19h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne - Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>20</b>
Prix du cours	:	<b>200 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>4</b>
Formatrice	:	<b>Mme Sylvia Gonzalez</b>

**\*En cas de nécessité de dédoubler le cours, le premier aura lieu idéalement entre 17h.30 et 18h.30, le second entre 18h.30 et 19h.30**

# 11

## Natel et tablettes

### Descriptif :

Comment vous rendre à un cours FCPA ? A quelle heure part le LEB pour aller à Echallens ? Où écrire des adresses ?

Vous avez un natel ou une tablette, vous souhaitez savoir mieux les utiliser. Par exemple, introduire quelques applications utiles à la vie de tous les jours et faire quelques exercices pratiques.

### Remarque :

Ce cours s'adresse aux participant-e-s qui possèdent un téléphone portable ou une tablette.



**NOUVEAU**

Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>8</b>
Prix du cours	:	<b>80 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formateur-trice	:	<b>à définir</b>

# 12

## 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.



Jour et horaire : **Jeudi de 18h. à 20h.**  
**14 novembre 2019, 23 janvier 2020,**  
**7 mai 2020**

Lieu : **Lausanne**

Prix : **ce groupe de discussion est gratuit**

Nb. de participants : **pas de limite**

**Cours animé par Solidarité-Handicap mental**

# Culture générale & Découverte



## 13

# L'Afrique, une mosaïque de peuples

## Descriptif :

Berceau de l'Humanité, l'Afrique héberge plus de mille ethnies qui partagent un patrimoine culturel et historique, des langues, des valeurs et des représentations religieuses. Certaines d'entre elles sont encore méconnues, sans pour autant être ignorées. A l'inverse, d'autres sont considérées comme des peuples de légende. Ce cours vous permettra de partir à la rencontre des plus célèbres ethnies africaines, comme les Massaïs, les Himbas, ou encore les Touaregs, afin de découvrir leurs modes de vie ancestraux, leur adaptation à des milieux hostiles, ainsi que leur spiritualité et leur communion avec la nature.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	<b>Lundi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Fanny Pardo</b>
Accessibilité	:	

# 14

## Dans l'intimité des félins

### Descriptif :

Vous avez certainement déjà entendu parler de Shere Khan le tigre, de Bagheera, la panthère noire, ou encore de Simba le lion. Ces célèbres personnages appartiennent à une grande famille, les félinés, qui comptent plus d'une trentaine d'espèces. Durant ce cours, nous entreprendrons un voyage autour du monde pour y rencontrer les félins les plus mystérieux, comme le jaguar, l'once ou encore le lynx. Vous découvrirez leur mode de vie, ainsi que leurs redoutables techniques de chasse. Pourtant, leur beauté les amène tour à tour à être vénérés, chassés, voire braconnés. Ce cours vous permettra également de saisir les menaces qui pèsent sur ces animaux, dont les populations ne cessent de diminuer à un rythme préoccupant.



Jour et horaire	:	<b>Lundi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Fanny Pardo</b>
Accessibilité	:	

# 15

## Quelles sont les nouvelles ?

### Descriptif :

Les sujets d'actualité vous intéressent ? Vous entendez parler d'un sujet autour de vous, mais ne comprenez pas de quoi il s'agit ? Prenez le temps de venir discuter, échanger et débattre ensemble, autour de la lecture du journal et des domaines qui vous intéressent particulièrement.

Remarque : Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent s'exprimer oralement.



**NOUVEAU**

Jour et horaire	:	<b>Mercredi de 18h. à 19h30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>120 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Céline Beetschen</b>
Accessibilité	:	



# 16

## Métiers d'hier et d'aujourd'hui

### Descriptif :

Ce cours vous propose de partir à la rencontre de différents professionnels qui expliqueront leur travail, leur formation et leur passion. Ils vous feront également une démonstration de leur métier et répondront à vos questions.

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.



Jour et horaire	:	<b>Samedi de 14h. à 16h.</b>
Lieu	:	<b>Chez différents professionnels</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>5 (une fois par mois)</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs. (transport compris)</b>
Nb. de participants	:	<b>7</b>
Responsable	:	<b>Mme Nathalie Haussener</b>

# 17

## Six sorties au cinéma

### Descriptif :

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

Remarque : Ce cours s'adresse à des personnes qui ont une certaine autonomie et qui n'ont pas de déficience visuelle.



Pour ce cours, le FCPA n'organise pas de service de transport !



Jour et horaire	:	<b>Mercredi tous les 15 jours, pour la séance de 18h. env.</b>
Lieu	:	<b>Différents cinémas lausannois</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>6</b>
Prix du cours	:	<b>90 frs. (prix du cinéma compris)</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrice	:	<b>Mme Fanny Pardo</b>

# Mouvement & Théâtre



# 18

## Expression théâtrale

### Descriptif :

Ce cours est un lieu d'expérimentations, de jeux et d'exercices couramment utilisés dans le milieu théâtral. Le théâtre permet de découvrir et d'explorer ses ressources propres, son expression corporelle, vocale et créatrice. Ce cours n'a pas pour finalité de créer une pièce de théâtre ; en expérimentant et en jouant volontairement d'autres postures, d'autres émotions ou rôles, que ceux pris quotidiennement de manière habituelle et inconsciente, les participant-e-s peuvent ainsi développer leur connaissance de soi et des autres.



Jour et horaire	:	<b>Lundi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>20</b>
Prix du cours	:	<b>200 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>7</b>
Formatrice	:	<b>Mme Gaëlle Christinat</b>

# 19

## Zumba

### Descriptif :

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre, flexibilité. Des exercices aérobiques sont proposés, après une période d'échauffement. Les chorégraphies simples s'inspirent principalement des danses latines (salsa, tango, etc.).

Remarque : ce cours nécessite d'avoir des bonnes compétences corporelles.



Jour et horaire	:	<b>Mardi de 18h. à 19h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>90 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>A déterminer</b>

20

## Danse

Descriptif :

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent découvrir la danse, s'exprimer et trouver leur plaisir dans des mouvements et des enchaînements de pas. Focalisé sur l'interprétations de la musique t du sentiment par le mouvement, ce cours enseigne aux participants la fluidité et l'harmonie du mouvement. La leçon commence par un échauffement suivi d'exercices techniques comprenant des éléments de Danse classique, Jazz Dance et Modern Dance. Elle se poursuit par diverses combinaisons de pas, de déplacements et une chorégraphie créée par étape.

Remarque : pour suivre ce cours, il est nécessaire de porter une tenue adaptée.



Jour et horaire	:	<b>Mercredi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Ecole de danse Aisance</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>20</b>
Prix du cours	:	<b>200 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formateurs	:	<b>Mme Louisetta Freymond Kuhl M. Christian Kuhl</b>

# 21

## Gymnastique des mains

### Descriptif :

Les mains, c'est comme un visage qui parle ; les mains parlent, racontent des histoires. La main est un « outil » très perfectionné qui permet de faire des gestes, d'exprimer ce que l'on veut exprimer, de prendre, de toucher des objets. Faire un signe de la main, donner la main et encore puiser à pleines mains dans un sac de perles.

Des exercices ludiques de gymnastique pour les mains et les poignets permettent de garder la mobilité, la souplesse et l'élasticité des doigts et du poignet. Ces mouvements spécifiques sont effectués en partie avec des accessoires, balles, ballons, foulards, etc.

Remarque : pour suivre ce cours, pensez à porter des pantalons de jogging, T-shirt, socquettes.



Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 19h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Ecole de danse Aisance</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formateurs	:	<b>Mme Louissette Freymond Kuhl M. Christian Kuhl</b>

# 22

## Fitness

### 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 !



Pour ce cours, le FCPA n'organise pas de service de transport !



Jour et horaire	:	<b>Samedi de 10h.30 à 11h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>



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	:	<b>Mercredi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Vidy</b>
Début du cours	:	<b>Avril 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Christine Perroulaz</b>

# 24

## 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	:	<b>Lundi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>120 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formatrice	:	<b>Mme Nicole Soubiran</b>

# 25

## Balades « bien-être »

### Descriptif :

Ce cours s'adresse aux personnes qui aiment se promener 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	:	<b>Lundi, mercredi ou jeudi de 18h. à 19h.30</b>
Lieux	:	<b>Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges Lausanne (jeudi) - Ouchy</b>
Début du cours	:	<b>Avril 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs. (boisson comprise)</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Animatrices	:	<b>Mme Betaneya Biruk, Mme Yawa Gueguy</b>

# 26

## La découverte du cheval

### Descriptif :

Vous aimez les chevaux, les toucher, 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. De plus, un thème sera abordé lors de chaque séance, par exemple, l'alimentation, l'entretien, etc. Les six chevaux mis à disposition sont des animaux très calmes et habitués à ce genre d'activités.

**Remarque :** ce cours est réservé aux participants de la région morgienne.



Jour et horaire	:	<b>Jeudi de 18h. à 20h.</b>
Lieu	:	<b>Villars-le-Terroir</b>
Début du cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>130 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrices	:	<b>Mme Véronique Bélaz</b> <b>Mme Christine Jaquier</b>

# Arts visuels & créatifs



## 27

# La peinture de paysages

## Descriptif :

Dans ce cours nous aborderons la peinture de paysages : lac Léman, mer, montagne ou campagne. La nature offrant un thème vaste, des photos et des techniques concrètes nous fourniront un support et un cadre utile pour développer notre créativité. Nous utiliserons différents médiums comme l'acrylique, l'huile diluable à l'eau et les pastels à la cire aquarellable comme outils d'expression.



**NOUVEAU**

Jour et horaire	:	<b>Mercredi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>140 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formateur	:	<b>M. Ludovic Dussarrat</b>
Accessibilité	:	

## 28

## Céramique

Descriptif :

Apprentissage de différentes techniques de modelage de la terre. Des thèmes vous seront proposés (objets du quotidien, pièces artistiques) que vous pourrez réaliser à votre façon et les décorer ensuite en les peignant. Le cours est axé sur un développement de la créativité avant tout.

Remarque : la salle n'a pas d'accès pour les personnes à mobilité réduite et ce cours n'est pas indiqué pour les personnes non voyantes. Il est par ailleurs nécessaire de pouvoir travailler avec ses mains.



Pour ce cours, le FCPA n'organise pas de service de transport !



Jour et horaire	:	<b>Mardi de 18h. à 20h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Atelier Gee céramique</b>
Début des cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>150 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrice	:	<b>Mme Geneviève Schneeberger</b>

## 29

## Découverte de la bande dessinée

### Descriptif :

Dans ce cours, nous allons découvrir différents styles de bande dessinée et types de personnages. Nous regarderons comment sont dessinées les expressions des personnages, comment ils sont placés dans un décor 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	:	<b>Mardi de 18h. à 19h.30</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Pôle Sud</b>
Début des cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>120 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrice	:	<b>Mme Céline Perrin</b>
Accessibilité	:	



# 30

## Vidéo

### Descriptif :

Ce cours s'adresse aux personnes intéressées par la réalisation d'un petit film vidéo. Il débutera par la création d'un scénario collectif, puis la réalisation commencera. Les participants seront à la fois acteurs et vidéastes, et apprendront à utiliser une caméra vidéo. Le tournage pourra se passer aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le montage en revanche sera réalisé par les formateurs.

Le cours se terminera par une projection publique.

Remarque : les caméras vidéo seront prêtées par le Centre FCPA.



Jour et horaire	:	<b>Judi de 18h. à 20h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne - Pôle Sud</b>
Début du cours	:	<b>→ Janvier 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>14</b>
Prix du cours	:	<b>140 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrices	:	<b>Mme Ana-Maria Kandic Mme Cristina Gagnebin Muller</b>


# 31

## Brico-déco-création

### Descriptif :

Si vous aimez créer des objets, peindre, découvrir de 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	:	<b>Mardi de 17h45 à 19h.45</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Paroisse St-Joseph</b>
Début des cours	:	<b>Mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>120 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>8</b>
Formatrices	:	<b>Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier</b>
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	:	<b>Mardi de 17h45 à 19h.45</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Paroisse St-Joseph</b>
Début des cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>10</b>
Prix du cours	:	<b>100 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Formatrices	:	<b>Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier</b>
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	:	<b>Lundi de 18h.30 à 20h.</b>
Lieu	:	<b>Lausanne – Collège de Villamont</b>
Début des cours	:	<b>Novembre 2019</b>
Nb. de séances	:	<b>20</b>
Prix du cours	:	<b>200 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>illimité !</b>
Directrice	:	<b>Mme Evelyne Balmat</b>
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	:	<b>Mardi de 18h. à 19h.30</b>
Lieux	:	<b>Lausanne – Collège de Villamont</b>
Début des cours	:	<b>Novembre 2019 ou mars 2020</b>
Nb. de séances	:	<b>12</b>
Prix du cours	:	<b>120 frs.</b>
Nb. de participants	:	<b>10</b>
Formateurs	:	<b>M. Carlos Zeballos</b> <b>M. Angel Viera</b>
Accessibilité	:	

## Un éclairage sur nos formateurs et formatrices

- Karin Affolter, spécialiste de l'accompagnement de personnes sévèrement handicapées
- Claudine Amaron, cuisinière et maîtresse d'apprentissage
- Evelyne Balmat, cheffe de chœur
- Céline Beetschen, master en travail social, animatrice socio-culturelle
- Véronique Bélaz, entraîneuse de chevaux
- Betaneya Biruk, assistante en soins et santé communautaire
- Valentina Carfi, bachelor en Sciences de l'éducation
- Gaëlle Christinat, diplômée de l'ECAL, scénographe
- Sophie-Alexandra Doh, bachelor en Sciences sociales
- Ludovic Dussarat, artiste peintre, animateurs d'ateliers peinture
- Louissette Freymond-Kühl, enseignante à l'école de danse et gymnastique « Aisance », diplômée en enseignement de la danse et du mouvement
- Cristina Gagnebin Muller, bachelor en cinéma, master en Media Studies, réalisatrice et monteuse
- Sylvia Gonzalez, collaboratrice scientifique au Centre de Logopédie, UniNE
- Maria Begonia Gonzalez Garcia, coordinatrice pédagogique, formatrice d'adultes, analyste de pratiques professionnelles dans le handicap
- Yawa Gueguy, sociologue et anthropologue
- Nathalie Haussener, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées, aide à l'intégration scolaire
- Fabienne Iadevito, infirmière
- Christine Jaquier, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées
- Ana-Maria Kandic, diplômée en histoire du cinéma et restauratrice de films
- Christian Kühl, enseignant à l'école de danse et gymnastique « Aisance », diplômé en enseignement de la danse et du mouvement
- Fanny Pardo, psychologue et guide naturaliste spécialisée
- Loriane Perriard, bachelor en biologie, master en pratiques de la durabilité
- Céline Perrin, chercheuse en Sciences sociales et formatrice en bande dessinée
- Christine Perroulaz, monitrice sport et co-fondatrice de Nordic Walking Lausanne
- Geneviève Schneeberger, céramiste diplômée
- Nicole Soubiran, animatrice en EMS
- Angel Viera, percussionniste au sein du Groupe « Barrio Latino »
- Carlos Zeballos, moniteur spécialisé en pédagogie pratique et percussionniste
- Catherine Zürcher, enseignante

# Stages d'initiation

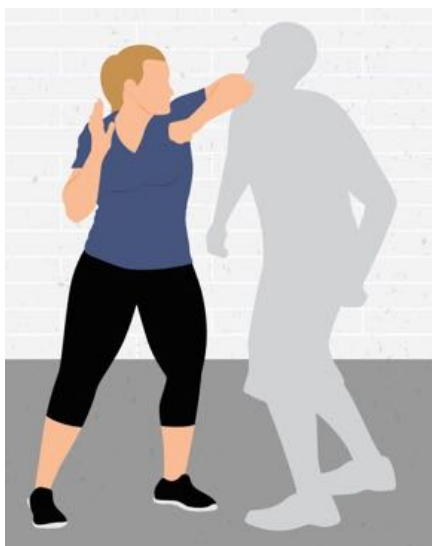




# 35 Autodéfense pour femmes

## Descriptif :

Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes, quels que soient l'âge et la condition physique. Le but est que vous vous sentiez en sécurité et que vous ayez confiance en vous. Cette méthode est enseignée par des femmes.



NOUVEAU

Dates	:	<b>samedi 20 et dimanche 21 juin 2020</b>
Horaire	:	<b>13h.30 à 16h.30 le samedi 9h.30 à 16h.30 le dimanche</b>
Lieu	:	<b>Lausanne</b>
Prix du stage	:	<b>160 frs. (transport compris)</b>
Nb. de participantes:	:	<b>10</b>
Formatrice	:	<b>Mme Sarah Duc</b>

# 36

## Cheval harmonie

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.

**Remarque :** ce stage est réservé aux habitants de la région lausannoise.



Date	:	<b>Samedi 9 mai 2020</b>
Horaire	:	<b>14h. – 16h.</b>
Lieux	:	<b>Villars-le-Terroir</b>
Prix du stage	:	<b>35 frs. (transport compris)</b>
Nb. de participants	:	<b>6</b>
Responsable	:	<b>Mme Véronique Bélaz</b>

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

# Espace convivial



# Repas entre amis

## Descriptif :

J'aime passer une soirée avec des personnes qui sont déjà mes amis ou qui vont le devenir. J'apprécie d'échanger et de vivre un bon moment autour d'un repas. Cette activité prévoit :

- A) six soirées chez des particuliers qui invitent les participants pour un repas un vendredi soir par mois **OU**
- B) six repas au restaurant avec un petit groupe de six à huit participant-e-s, accompagnés par une animatrice

## Remarque :

Afin de rendre possible les invitations du groupe A, seules cinq personnes seront prises. Pour le groupe B, les inscriptions de six à huit personnes sont acceptées.



Pour ce cours, le FCPA n'organise pas de service de transport !



Dates	:	<b>Un vendredi soir par mois (de décembre 2019 à juin 2020)</b>
Horaire	:	<b>18h.30 à 21h.30</b>
Lieux	:	<b>Chez les personnes qui invitent pour le groupe A Dans divers restaurants pour le groupe B</b>
Participation aux frais du repas	:	<b>15 frs. groupe A – env. 28 frs pour le groupe B</b>
Nb. de participants	:	<b>5 Groupe A – de 6 à 8 Groupe B</b>

# Fête FCPA



Venez fêter les 35 ans du Centre FCPA le :  
**VENDREDI 15 MAI 2020**

À la Maison de Quartier sous-gare dès 18h.



Au programme : apéritif, repas,  
musique, danse

Tous les participants et les personnes  
intéressées recevront une publicité plus  
détaillée au printemps 2020.



# 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 samedis ou 4 dimanches aux bains thermaux d'Yverdon



## **Période, jour et heures :**

De novembre 2019 à février 2020. Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h. 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.

## **Conditions :**

Afin de respecter le règlement du Centre thermal, il est impératif d'avoir un maillot de bains adapté en cas de problème d'incontinence.

### **Espace libre – Découverte :**

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



### **Période, jour et heures :**

De mars 2020 à juin 2020. Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h. 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 utilisent *Transport Handicap Vaud* (THV), nous vous remercions de nous l'indiquer sur le bulletin d'inscription. De cette manière, dès que les cours sont confirmés nous transmettrons à THV les listes de participants afin qu'ils puissent coordonner les tournées et 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. L'association a été créée en 1959 et **le Centre FCPA fêtera ses 35 ans en 2020 !**

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 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 !**

En plus des cours FCPA et des Espaces libres, **Solidarité-Handicap mental** propose comme loisirs les activités suivantes :

## Les sorties culturelles

**Prestations** : un programme d'activités à choix et variées (musées, événements culturels, nature) ; possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs sorties.

**Public cible** : adultes vivant à domicile, en famille ou en institution, mais autonomes pour se rendre jusqu'à un lieu de rendez-vous centralisé.

**Lieux** : en fonction de l'activité.

**Période** : un samedi par mois.

**Participants** : entre 5 et 20, selon l'activité et répartis en sous-groupes.

**Accompagnement** : environ un-e animateur-trice pour 5 participants.

## La semaine culturelle d'automne

**Prestations** : une semaine d'activités journalières à choix et variées (musées, événements culturels, nature, cinéma, activités créatrices, pique-niques ou repas pris au restaurant).

**Public cible** : adultes vivant à domicile, en famille ou en institution, mais autonomes pour se rendre jusqu'à un lieu de rendez-vous centralisé.

**Lieux** : lieu de rendez-vous à Lausanne, puis déplacements en transports publics et à pied jusqu'aux lieux des activités.

**Période** : du lundi au vendredi durant les vacances d'automne.

**Participants** : entre 6 et 9.

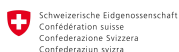
**Accompagnement** : environ un-e animateur-trice pour 5 participants.



# Solidarité- Handicap mental

## Nos partenaires pour le Centre FCPA

### Soutiens financiers



L'OFAS



La DGCS



Pro Infirmis Vaud

### Partenaires pour les cours



Ecole de danse et  
gymnastique



La Fondation Profa



Fem Do Chi

GEE CÉRAMIQUE

Atelier  
GEE céramique

### Partenaires pour les salles



Centre socio-  
culturel Pôle Sud



Ville de  
Lausanne



Ville de Morges



Paroisse  
St-Joseph



Primeroche  
CAT Valentin

### Partenaires transports



L'Espérance



Lavigny



Fondation Perceval



La Cité Radieuse



Transport  
Handicap Vaud

**Venez-nous rejoindre!**



**Solidarité-  
Handicap mental**

Rue du Maupas 49 - 1004 Lausanne - tél. 021.648.25.82  
[www.solidarite-handicap.ch](http://www.solidarite-handicap.ch) | [shm@solidarite-handicap.ch](mailto:shm@solidarite-handicap.ch)  
CCP: Solidarité-Handicap mental 17-691544-0