



Saveurs d'ici et d'ailleurs

Découvrez des produits de chez nous mais également des saveurs venues d'ailleurs avec une cuisine recherchée qui reste simple.

Enseignante: Mme Sophie-Alexandra Doh
Recettes pour 8 repas



Tartes salées et sucrées

Des recettes classiques ou originales: toutes sortes de tartes faciles à réaliser et sympathiques à déguster.

Enseignante: Mme Claudine Amaron
Recettes pour 8 tartes



Mouvements en musique

Apprenez à tonifier vos muscles en douceur et en musique avec des exercices au sol, assis ou debout en fonction des capacités de chacun-e.

Enseignante: Mme Anne-Sophie Bovet
8 séances



Yoga initiation

Au travers d'exercices, vous apprendrez à assouplir et renforcer votre corps. Vous travaillerez votre coordination et votre respiration pour apprendre à vous relaxer.

Enseignante: Mme Loriane Perriard
8 séances



Espace découvertes

Chaque séance sera l'occasion de découvrir un thème: activité créative, culinaire, découverte de la nature ou d'un pays. Différent-e-s intervenant-e-s partageront avec vous leur passion ou savoir-faire.

**Solidarité-
Handicap** mental



021 648 25 82

Centre FCPA
Maupas 49 - 1004 Lausanne
shm@solidarite-handicap.ch



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

Offre de cours
en ligne
2021



12 cours par internet dès le 15 mars 2021

inscriptions jusqu'au **1er mars**
www.solidarite-handicap.ch/enligne

A - Les cours en direct

Sauf indication spéciale, ces cours ont lieu chaque semaine à heure fixe et sont animés par des formatrices et formateurs du Centre FCPA. Vous pouvez voir et échanger avec votre enseignant-e et les autres participant-e-s. Ces cours se feront par Zoom, il vous faut une tablette ou un ordinateur équipé d'une webcam et une connexion à internet.



Karaoke

Lundi de 18h. à 19h. - 12 séances

Vous adorez chanter ? Joe Dassin, Céline Dion, ou alors Johnny Hallyday ou Benjamin Biolay ? Bienvenue pour des moments pleins d'ambiance.

Animé par M. Carlos Zeballos

Une marche à suivre sera envoyée aux participants et **vous pourrez accéder aux cours dès la mi-mars** depuis notre site internet:

www.solidarite-handicap.ch/enligne



Lire et écrire

Mercredi de 18h. à 19h.15 - 14 séances

Développez vos compétences de communication, en passant par la lecture, l'écriture et le récit oral. Au vu de l'enseignement plus individualisé de cette offre, ce cours comporte un écolage.

Enseignante: Mme Sylvia Gonzalez

Ecolage: 60.- pour les 14 séances



Zumba

Mardi de 17h.45 à 18h.45 - 12 séances

Vous commencerez par un échauffement puis réaliserez des chorégraphies simples. Un entraînement physique complet!

Animé par Mme Anna Ferreira

B - Les cours par vidéo

Nous vous envoyons un lien internet pour visionner les vidéos réalisées par vos enseignant-e-s. Vous pouvez les regarder au moment qui vous convient le mieux. Pour ces cours, il vous faut une tablette ou un ordinateur et une connexion à internet. Une documentation écrite vous sera envoyée avant le début du cours.



Discutons ensemble

Judi de 17h. à 18h. - 8 séances

Envie d'échanger sur l'actualité, de passer un moment en compagnie pour discuter et débattre ? Rejoignez-nous!

Animé par Mme Céline Beetschen



La cuisine italienne

De la Sicile à la Toscane, découvrez la richesse de la cuisine italienne et dégustez des plats tels que la Caponata alla siciliana et le Cantucci aux amandes.

Enseignante: Mme Claudine Amaron

Recettes pour 8 repas - plat principal et entrée ou dessert



Voyagez avec moi

Judi de 18h.30 à 19h.30 - 4 séances

Partez à la découverte du Japon, du Myanmar, du Costa Rica ou encore de la Namibie grâce à votre enseignante qui partagera ses photos et aventures. Vous aurez aussi l'occasion de poser toutes vos questions.

Dates: 25 mars, 22 avril, 6 mai et 3 juin 2021.

Animé par Mme Denise Berger



Repas de A à Z

Un cours pour les personnes qui souhaitent pouvoir cuisiner de manière autonome. Des recettes avec des ingrédients simples pour une personne.

Enseignante: Mme Claudine Amaron

Recettes pour 8 repas

Nos cours en ligne sont gratuits
à l'exception du cours «Lire et écrire».