



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

20-21

PROGRAMME DES COURS 2020-2021

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'écologie 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 et le canton de 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

Fête FCPA



Venez fêter les 36 ans du Centre FCPA le :
VENDREDI 28 MAI 2021

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 2021.



Information importante – COVID-19

Malgré la pandémie, nous avons décidé de maintenir le programme FCPA 2020 – 2021.

A la mi-octobre, nous adapterons l'offre de cours en fonction de l'actualité du moment et selon le scénario suivant :

- Certains cours démarreront début novembre comme prévu (lieu indiqué et enseignant-e-s présents); les participants recevront leur confirmation, avec les conseils à suivre.
- Certains cours auront lieu à distance, par conséquent sur ordinateur. C'est la raison pour laquelle nous vous demandons de remplir précisément le bulletin d'inscription. L'offre variera selon le cours : séance en direct par vidéo conférence ou lien internet envoyé aux participant-e-s.
- Certains cours seront déplacés au mois de mars 2021.

Nous comprenons bien que le port de masque n'est sans doute pas possible pour certains participant-e-s et nous en tiendrons compte.

Nous ferons en sorte qu'il y ait une distance nécessaire et possible et ce seront les enseignant-e-s qui porteront un masque.

Nous nous réjouissons de vous retrouver !

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

- 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 si l'arrêt dépasse la moitié de la durée du cours.
- 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

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 17h.30**



021.648.25.82

Délai d'inscription : 9 octobre 2020

Chapitres

Musiquepage 8

Culture généralepage 12

Vie autonomepage 16

Arts visuels.....page 23

Mouvement
et théâtre.....page 30

Cuisine.....page 39

Stagepage 46

Espaces libres.....page 48

Musique



1

Karaoqué



Descriptif :

Vous adorez chanter ? Vous aimez aussi bien Joe Dassin que Céline Dion, Johnny Hallyday que Christophe Maé ? Pour vous l'idéal est de chanter avec un fond sonore et les paroles qui s'affichent sur un écran, sans oublier la présence d'un animateur de karaoké. Alors bienvenue !



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	12
Animateur	:	M. Carlos Zeballos
Accessibilité	:	

2

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	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formateurs :	:	M. Carlos Zeballos M. Angel Viera
Accessibilité	:	

3

Atelier chant

Descriptif :

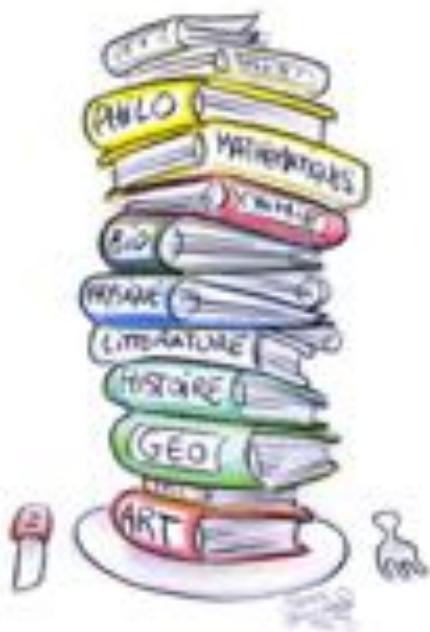
Dans cet atelier, vous pourrez :

- 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	:	Lundi de 18h30 à 20h.
Lieux	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début des cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	12
Directrice	:	Mme Evelyne Balmat
Accessibilité	:	

Culture générale & Découverte



4

A la découverte du lac Léman

Sur la rive, les pieds dans l'eau, autour de l'eau

Descriptif :

« Situé entre la France et la Suisse, j'ai la forme d'un croissant. D'origine glaciaire, je suis le plus grand d'Europe occidentale. Qui suis-je ? »

Le lac Léman fait partie de notre quotidien, mais que connaissons-nous de lui ? Ce cours propose de partir à sa découverte au travers de thématiques diverses : la géologie, les différents milieux naturels, les espèces animales et végétales et le peuplement des rives du Léman.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Marion Fert
Accessibilité	:	

5

Six sorties au cinéma

Descriptif :

Il s'agira de se donner rendez-vous 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 ces 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	:	Mercredi tous les quinze jours, Pour la séance de 18h. env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	90 frs. (prix du cinéma compris)
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Deborah Fort

6

Discutons ensemble !

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 des journaux et des domaines qui vous intéressent particulièrement.

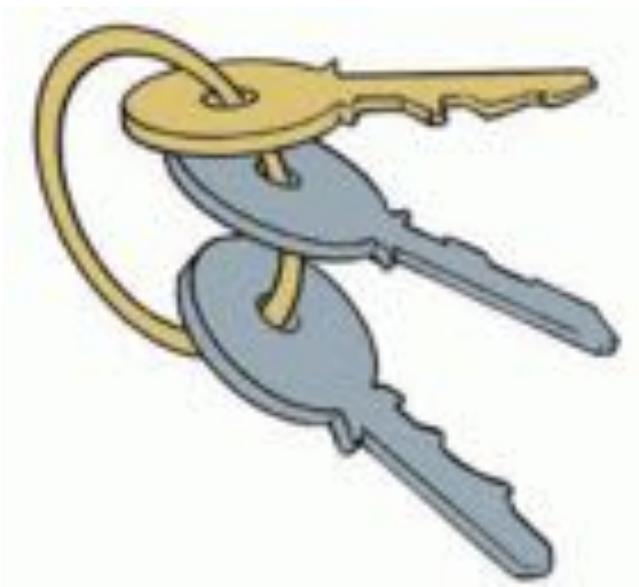
Remarque : Ce cours s'adresse à des personnes qui peuvent s'exprimer oralement.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	11
Prix du cours	:	110 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Céline Beetschen

Vie autonome



7

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.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle sud
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	8
Prix du cours	:	80 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Cristina Gagnebin-de-Bons

8

Relations d'amour et sexualité : si on en parlait ?



Descriptif :

Vous vous posez des questions et vous aimeriez :

- comprendre les relations d'amour et d'amitié
- mieux connaître votre corps et votre sexualité
- savoir dire non
- savoir comment se protéger d'une infection ou d'une grossesse imprévue

Nous chercherons ensemble des réponses à l'aide d'images, de vidéos et de discussions, dans une ambiance dynamique et sans jugement.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.45
Lieu	:	Renens – CSS de Profa
Début du cours	:	Janvier 2021
Nb. de séances	:	7
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Nadine Zimmermann

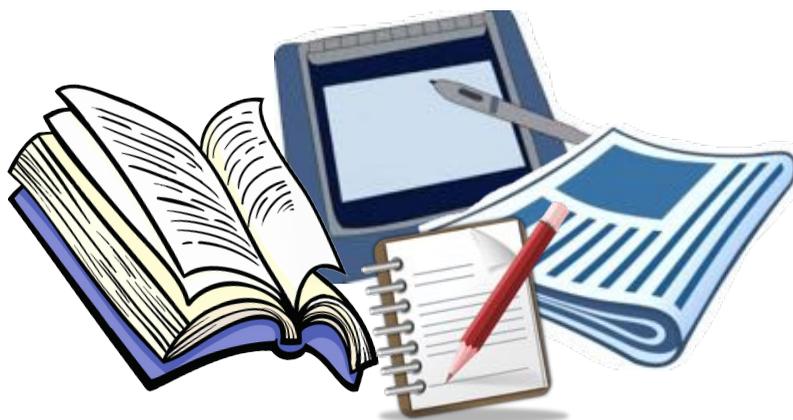
Cours animé par différents professionnel-les de la consultation en santé sexuelle de la Fondation Profa

9

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	:	Mercredi de 18h.-19h.30
Lieu	:	Lausanne - Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	4
Formatrice	:	Mme Sylvia Gonzalez
Accessibilité	:	

10

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. L'importance est aussi de parler de l'équilibre de l'alimentation. 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	:	Jeudi de 18h. à 20h.30
Lieu	:	Lausanne, collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	10
Prix	:	150 frs
Nb. de participants	:	5
Formatrice	:	Mme Line Albasini-Lachat

11

Qui sont mes amis et mes proches?

Descriptif :

Est-ce que votre collègue de travail est votre ami ? Quelle est la différence entre votre famille, vos amis, et vos connaissances ? Quels sont vos liens avec votre moniteur d'atelier ? Durant cette formation, vous partagerez vos expériences de comment vous entretenez les relations avec vos amis et vos proches.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	8
Prix	:	80 frs
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Line Albasini-Lachat

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.
Lieu	:	Lausanne
Dates des séances	:	19 novembre 2020 – 18 février 2021 3 juin 2021
Prix du cours	:	ce groupe de discussion est gratuit
Nb. de participants	:	5

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

Arts visuels & créatifs



13

Sculptures en papier mâché

Descriptif :

A l'aide de papier, carton, fil de fer, vous donnerez libre cours à votre imagination pour créer des sculptures colorées. Vous utiliserez des techniques de découpe de papier, d'assemblages et de collages, puis vous apporterez de la couleur avec de la peinture.

Vous aurez la possibilité de mettre en valeur vos créations en ajoutant des accessoires tel que des perles, des plumes, etc.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Sonia Starnari
Accessibilité	:	

14

Dessin - peinture

Descriptif :

Vous aimez observer ? Vous aimez essayer de dessiner ce que vous voyez ? C'est ce qu'il vous sera proposé dans ce cours, en s'appuyant sur plusieurs oeuvres d'un des plus grands artistes de tous les temps : Pablo Picasso. Nous aborderons également un peu l'histoire de ce grand monsieur et utiliserons entre autres des supports papier et des supports vidéo dans lesquels nous voyons travailler Picasso lui-même.

Toute personne motivée - débutante ou plus expérimentée - est bienvenue.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Delphine Jolain Boczkowska

15

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 formatrices.

Le cours se terminera par une projection publique.

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



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne - Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrices	:	Mme Ana-Maria Kandic Mme Cristina Gagnebin-de-Bons

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	:	Mardi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Atelier Gee céramique
Début des cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Geneviève Schneeberger

17

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	:	Mardi de 17h45 à 19h.45
Lieu	:	Lausanne – Paroisse St-Joseph
Début des cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier
Accessibilité	:	

18

Atelier découverte

Descriptif :

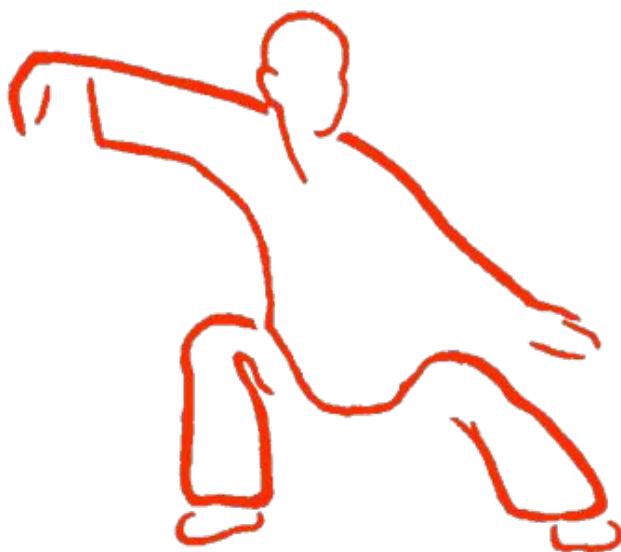
Ce cours est articulé autour de deux thèmes : activités culinaires (fabrication de plats simples) et créatrices (confection d'objets décoratifs). Il est adapté aux potentiels des participant-e-s.

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	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Christine Jaquier
Accessibilité	:	

Mouvement & Théâtre



19

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	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	7
Formatrice	:	Mme Gaëlle Christinat

20

Danse africaine

Descriptif :

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent explorer le mouvement en musique et développer leur expressivité en bougeant. Le cours s'inspire de la gestuelle des danses africaines et travaille la coordination, l'ancrage au sol et la souplesse sur des musiques rythmées et entraînantes. Chaque leçon commence par un échauffement en douceur suivi d'exercices techniques plus physiques pour travailler la posture et renforcer la musculature. Un enchaînement de pas est ensuite appris et répété pour obtenir une ou plusieurs chorégraphies.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	10
Enseignante	:	Mme Anne-Sophie Bovet

21

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, samba, etc.).

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrice	:	Mme Ana Ferreira

22

Mouvement en musique

Descriptif :

Ce cours explore la mobilité du corps par différents exercices au sol, assis ou debout (adaptable selon les capacités de chacun-e). Vous apprendrez ainsi à tonifier vos muscles en douceur et en musique. Ce cours a pour objectif de développer la coordination, travailler la respiration et améliorer la perception de son corps.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne - Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Anne-Sophie Bovet

23

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	:	Lundi, mercredi ou jeudi de 18h. à 19h.30
Lieux	:	Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges Lausanne (jeudi) - Ouchy
Début du cours	:	Avril 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs. (boisson comprise)
Nb. de participants	:	8
Animatrices	:	Mme Betaneya Biruk, Mme Yawa Gueguy

24

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 et 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 - Vidy
Début du cours	:	Avril 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateur-trice	:	à définir

25

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	:	Samedi de 10h.30 à 11h.30
Lieu	:	Lausanne – Let's go Fitness
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8

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 motivé-e, 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	:	Jeudi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Villars-le-Terroir
Début du cours	:	Avril 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	130 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrices	:	Mme Véronique Bélaz Mme Christine Jaquier

Cuisine



27

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.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Sophie-Alexandra Doh

28

Cuisine de saison

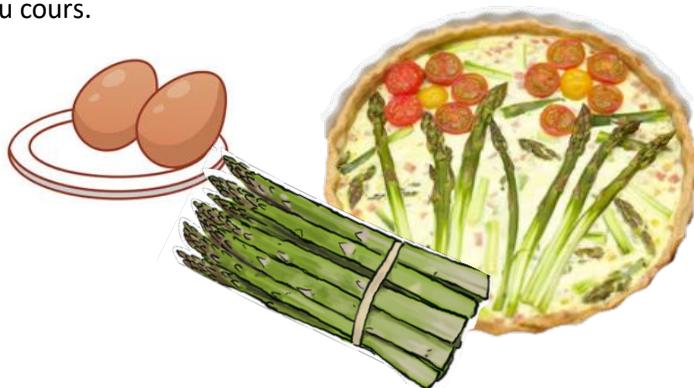
Descriptif :

Les objectifs de ce cours sont les suivants :

- se souvenir des saisons
- savoir reconnaître quel aliment acheter selon la période de l'année
- cuisiner les produits de notre région
- retirer le meilleur profit nutritionnel

Un menu que nous dégusterons ensemble avec plaisir à la fin de chaque séance de cours.

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Lucille Vuillemez

29

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 Valpelle », les « contucci alla mandorla » et les « bucatini all'amatriciana »

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Chanel
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Claudine Amaron Mme Marianne Saugy
Accessibilité	:	

30

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Chanel
Début du cours	:	Mars 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrices	:	Mme Claudine Amaron Mme Marianne Saugy
Accessibilité	:	

31

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	:	Jeudi de 18h. à 21h.
Lieux	:	Lausanne – Collège de Beaulieu Morges – Collège de Chanel 
Début du cours	:	Novembre 2020 (Lausanne) Mars 2021 (Morges)
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrices	:	Mme Nathalie Haussener Mme Catherine Zurcher Mme Karin Affolter

32

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	:	Jeudi de 18h. à 20h.30
Lieu	:	Morges - Collège de Chanel
Début du cours	:	Novembre 2020
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Animatrice	:	Mme Aurélia Isler Mme Capucine Radice
Accessibilité	:	

Stage d'initiation



33

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.



Dates	:	samedi 5 et dimanche 6 juin 2021
Horaire	:	13h.30 à 16h.30 le samedi 9h.30 à 16h.30 le dimanche
Lieu	:	Lausanne
Prix du stage	:	160 frs. (transport compris)
Nb. de participantes:	:	10
Formatrice	:	Mme Sarah Duc

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 **mars 2021 à juin 2021**. 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 et ramenés 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 2021 à juin 2021. 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 et ramenés directement là où ils habitent.

Prix :

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

Nombre de participants :

5 à 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

Un éclairage sur nos formatrices et formateurs

- 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
- Anne-Sophie Bovet, master en Sciences sociales, formation semi-professionnelle en danse afro-contemporaine
- Gaëlle Christinat, diplômée de l'ECAL, scénographe
- Sophie-Alexandra Doh, bachelor en Sciences sociales
- Sarah Duc, formatrice diplômée Fem Do Chi, physiothérapeute
- Ana Ferreira, certificat d'institutrice de Zumba
- Marion Fert, master en Sciences sociales et doctorante en ethnologie
- Deborah Fort, maîtrise en psychologie
- Cristina Gagnebin-de-Bons, bachelor en cinéma, master en Media Studies, réalisatrice et monteuse
- Sylvia Gonzalez, collaboratrice scientifique au Centre de Logopédie, UniNE
- Yawa Gueguy, sociologue et anthropologue
- Nathalie Haussener, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées, aide à l'intégration scolaire
- Aurélia Isler, master en Psychologie et Sciences de l'éducation, approches psycho-éducatives et situation de handicap
- Christine Jaquier, spécialiste de l'accompagnement des personnes sévèrement handicapées
- Delphine Jolain Boczkowska, diplôme d'enseignante généraliste et bachelor en arts visuels
- Ana-Maria Kandic, diplômée en histoire du cinéma et restauratrice de films
- Line Lachat, bachelor en Pédagogie Curative et master en Sciences de l'éducation, option formation d'adultes
- Capucine Radice, bachelor en relations internationales, master en études genres
- Marianne Saugy, brevet fédéral de gouvernante de maison
- Geneviève Schneeberger, céramiste diplômée
- Sonia Starnari, diplômes d'éducatrice sociale et de maîtresse socioprofessionnelle, formatrice à la pratique professionnelle
- Angel Viera, percussionniste au sein du Groupe « Barrio Latino »
- Lucille Vuillemez, Master en Science politique, aide cuisinière
- Carlos Zeballos, moniteur spécialisé en pédagogie pratique et percussionniste
- Catherine Zürcher, enseignante

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 fête 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

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

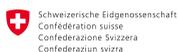
Vous pouvez aussi devenir **membre de Solidarité-Handicap mental** et recevoir ainsi des informations régulières sur nos activités et nos combats. Formulaire en ligne ou par téléphone au : 021.648.25.82

La formation continue a besoin de votre soutien !

Solidarité- Handicap mental

Nos partenaires pour le Centre FCPA

Soutiens financiers



L'OFAS



La DGCS



Pro Infirmis Vaud

Partenaires pour les cours



La Fondation Profa

GEE CÉRAMIQUE

Atelier
GEE céramique



Let's Go
Fitness



Fem Do Chi

Partenaires pour les salles



Centre socio-
culturel Pôle Sud



Ville de
Lausanne



Ville de Morges



Paroisse
St-Joseph

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 | shm@solidarite-handicap.ch
CCP: Solidarité-Handicap mental 17-691544-0