

Solidarité-Handicap mental
Le P'tit Journal
No 9/Mars 2014



Prendre son envol !

Focale

Dès la création du Centre de Formation Continue pour Adultes mentalement handicapés, l'**autonomie** a été au cœur de nos objectifs. Nos premiers cours proposaient d'ailleurs d'apprendre à cuisiner et à se débrouiller en ville et depuis 1985, une trentaine de thèmes en lien avec l'autonomie ont été développés.

Aujourd'hui, notre programme comprend un chapitre spécial concernant la vie autonome. Ce numéro vous présente deux cours proposés récemment : « achats et repas » et « Internet ».

Le premier s'adresse à des personnes vivant à domicile ou ayant le projet d'y vivre. Les participants, en petit groupe, commencent leur journée de formation en se retrouvant en ville autour d'un café. Premier objectif : prendre connaissance de la liste de courses, se répartir les achats qui seront effectués au marché.

Au menu ce jour-là : salade de saison, petites pommes de terre nouvelles, poulet grillé, yaourt aux fruits ; l'occasion de découvrir différents producteurs locaux. La pluie ce jour-là ne refroidit pas la motivation des étudiants. Une fois les courses faites, notre

groupe se rend en bus jusqu'à la salle de cours, où ils pourront préparer le repas et le déguster ensemble.

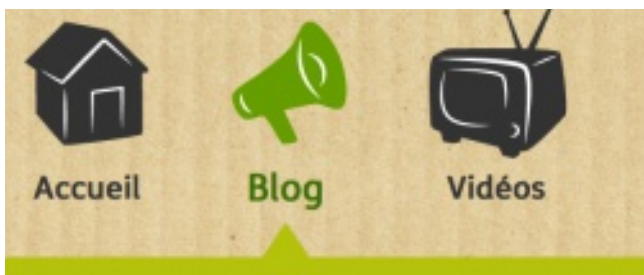
Au préalable, il convient d'étudier le menu et les différentes étapes pour le réaliser : allumer le four pour mettre à réchauffer le poulet rôti, cuire des pommes de terre à l'eau, confectionner une salade variée, assaisonnée d'herbes fraîches qui restent à découvrir.

Une fois le repas dégusté, le temps d'un café permet de récapituler et d'étudier le budget nécessaire à cet exemple de menu simple et savoureux. Le cours n'est pourtant pas terminé, puisqu'il faut faire la vaisselle et ranger les locaux que nous louons.

Ce type de cours est un défi pour l'enseignante, d'une part pour effectuer toutes ces tâches dans le temps imparti, d'autre part pour répondre aux différentes attentes et tenir compte des niveaux très variés des participants : les uns cuisinent déjà, alors que d'autres rêvent d'apprendre à cuire des nouilles. Nos formateurs ont cependant l'habitude de faire face à ces difficultés, qui plus est avec le sourire.



C'est à dessein que nous choisissons de vous présenter deux cours aussi différents que la cuisine et l'informatique. Avec la diffusion des ordinateurs, la demande des étudiants s'est peu à peu déplacée vers l'apprentissage des nouveaux supports, tels qu'internet. Cela implique non seulement la navigation sur le web, mais également l'usage des blogs, ou des pages Facebook.



Originalité du cours : notre enseignant spécialiste crée un support de cours sous forme de site internet, ce qui permet aux étudiants d'avoir sur leur écran le même contenu que celui projeté par l'enseignant, favorisant ainsi l'apprentissage.

Régulièrement, les participants reçoivent un petit test écrit leur permettant d'évaluer leurs acquisitions au fur et à mesure de l'avancée du cours. Ces deux nouveautés ont été très appréciées des étudiants.

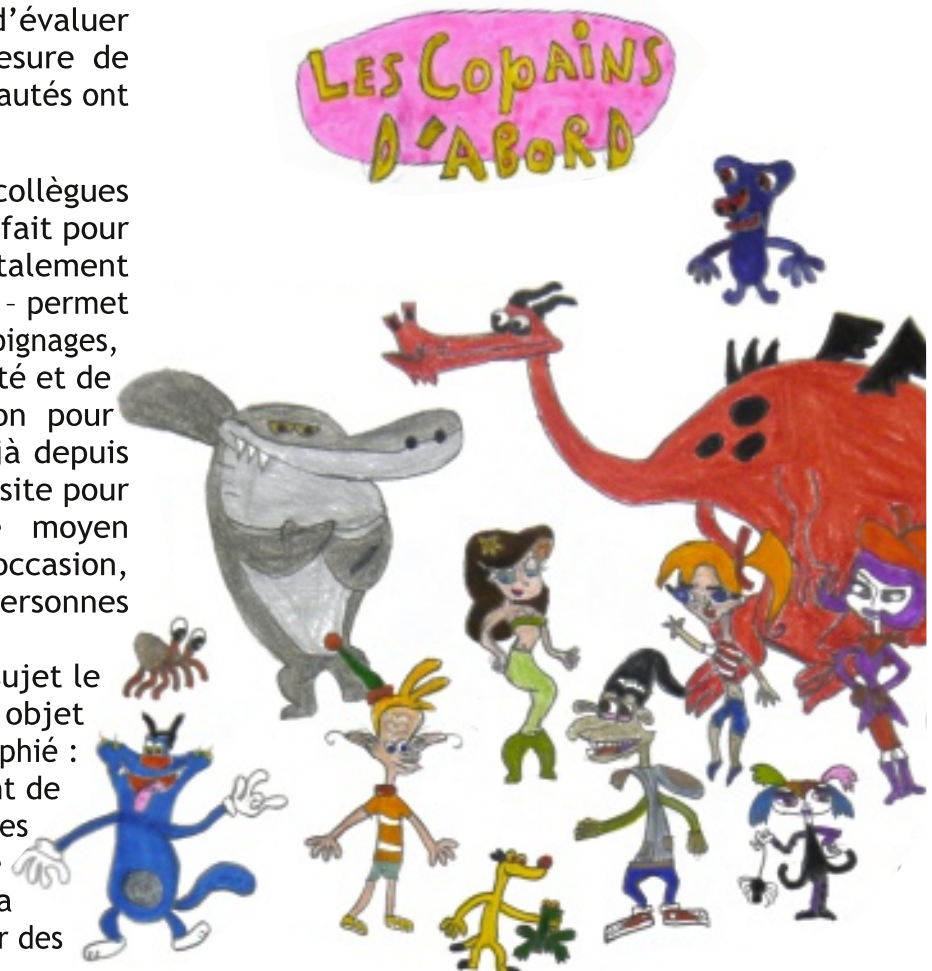
Depuis plusieurs années, nos collègues d'Insieme suisse proposent un site fait pour et par les personnes mentalement handicapées. Ce site - Insieme PLUS - permet aux utilisateurs de publier leurs témoignages, photos ou annonces en toute sécurité et de façon très simple. C'est la raison pour laquelle le Centre FCPA utilise déjà depuis quelques années les pages Blog du site pour favoriser l'apprentissage de ce moyen technique et par la même occasion, encourager le dialogue entre personnes handicapées.

Chaque étudiant a ainsi choisi un sujet le caractérisant et amené un objet représentatif, pouvant être photographié : qui a présenté son chat, l'instrument de musique dont il apprend à jouer ou les maquettes de train qui le passionnent. L'un d'entre eux nous a impressionné par son talent à inventer des

histoires et à les illustrer, et nous ne résistons pas au plaisir de vous livrer un extrait de son témoignage ci-dessous :

« Je suis passionné des dessins animés loufoques comme Les Looney Tunes ou Tex Avery depuis mon enfance. Mais aussi je suis fasciné par des créatures féeriques comme les lutins nains gnomes, trolls, fées, elfes, dragons et autres êtres magiques des légendes européennes, que j'ai regardé dans un livre sur l'imagerie du fantastique. Et aujourd'hui j'ai réuni mes deux passions l'animation et les créatures fantastiques. »

Aujourd'hui, l'autonomie ce n'est plus seulement savoir prendre un bus ou lacer ses chaussures, c'est aussi pouvoir utiliser des outils informatiques et nous connaissons plusieurs jeunes adultes mentalement handicapés, capables d'effectuer leurs paiements par e-banking ou de remplir leur déclaration d'impôts en ligne. Le Centre FCPA se doit tout naturellement de suivre cette évolution.



Colloque sur l'autodétermination

1

Au fond QUI décide ? C'est la question centrale que Cap-Contact et Solidarité Handicap ont choisi de poser et que différents orateurs en situation de handicap traiteront à cette occasion. Le thème de l'autodétermination est aujourd'hui largement récupéré par un peu tout le monde, assez souvent à tort et à travers. Nos deux associations ont clairement joué un rôle de précurseurs dans ce débat, notamment en donnant la parole aux personnes concernées. Il était temps de le rappeler lors d'un colloque, qui se déroulera à Lausanne le 21 mars 2014.

Les Centres aérés

2

Ils se dérouleront du 11 au 15 août et du 18 au 22 août 2014, à Lausanne et à Yverdon. Différents groupes sont constitués selon les âges et les besoins. Des programmes spécifiques peuvent être proposés aux enfants atteints d'autisme, en fonction de la demande. Le délai d'inscription est fixé au 9 avril 2014.

Cotisations 2014

3

Chaque année nous nous interrogeons sur la possibilité pour SHM de mener à bien ses activités, sans parler de tout ce qui devrait être développé pour répondre aux demandes, aussi votre soutien nous est très précieux.

Nous vous remercions chaleureusement de payer votre cotisation 2014 qui se monte à CHF 40.- ou à CHF 60.- pour celles et ceux qui peuvent offrir une cotisation de soutien.

Assemblée générale

4

Elle aura lieu le 21 mai 2014 à 18h.30 au Centre socioculturel de Pôle Sud, av. Jean-Jacques Mercier 3 à Lausanne.

Journée Forêt

5

Réservez d'ores et déjà la date du **21 juin 2014** :

Le Service des Parcs et Domaines de la Ville de Lausanne nous propose une fois encore un superbe programme d'activités en forêt, avec repas, grillades, stands didactiques et jeux dans les arbres, pour les plus audacieux. Cette année, nous invitons les membres d'Insieme à se joindre à nous.

La journée est entièrement offerte, il suffit de s'inscrire au 021.648.25.82 ou par courriel : shm@solidarite-handicap.ch jusqu'au 29 avril dernier délai.