



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

21-22

PROGRAMME DES COURS 2021-2022

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 et le canton de Vaud.
- Un secrétariat : Centre FCPA–rue du Maupas 49-1004 Lausanne
Tél :021.648.25.82 - E-Mail : shm@solidarite-handicap.ch
Mme Kirsten Gigase et M. Jean-Baptiste Mardelle répondent avec plaisir à vos questions.

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

Information importante – COVID-19

Les cours du Centre FCPA débutant au mois de novembre, nous veillerons à appliquer les mesures de protection et recommandations cantonales et fédérales qui seront en vigueur à ce moment (groupes restreints, port du masque et/ou demande éventuelle d'attestation de vaccination ou de guérison du COVID-19)

Certains cours pourront également être dédoublés pour limiter le nombre de participants ou reportés au semestre suivant si la situation l'exige.

Comme la saison passée, certains cours pourraient être proposés en ligne (par internet) s'ils ne peuvent avoir lieu en en salle.

Chaque participant recevra dans sa confirmation les consignes à suivre.

Les écolages ne seront facturés que si le cours peut avoir lieu. En cas d'annulation en lien avec le COVID-19, les écolages seront remboursés.

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 : 10 octobre 2021

Chapitres

Culture générale.....	page 7
Vie autonome.....	page 16
Arts visuels.....	page 22
Musique.....	page 27
Mouvement et théâtre.....	page 31
Cuisine.....	page 42
Stage d'initiation.....	page 50
L'Espace libre.....	page 52

Culture générale & Découverte



1

Cinq grandes familles d'animaux

Descriptif :

Apprenez-en plus sur les cinq grands groupes de vertébrés qui peuplent notre planète : mammifères, reptiles, amphibiens, poissons et oiseaux.

Vous y découvrirez des caractéristiques précises ainsi que des faits insolites sur certains animaux et pourrez tester vos connaissances avec des quizz ludiques. Vous en apprendrez aussi plus sur les menaces qui pèsent sur ces espèces.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	60 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Loriane Perriard
Accessibilité	:	

2

La forêt et ses habitants

Descriptif :

Quels animaux peuplent nos Bois du Jorat ? Mammifères, amphibiens, oiseaux : toute une faune que vous apprendrez à connaître avec un spécialiste de la forêt. Vous en apprendrez également plus sur les moyens de protéger la forêt et d'augmenter la biodiversité avec la découverte du Parc naturel du Jorat. Les deux premières séances auront lieu en salle et seront suivies de sorties sur le terrain.

Ce cours n'est pas indiqué pour les participants à mobilité réduite.



Jour et horaire	:	Mercredi de 18h.30 à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Le Boscal
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	60 frs.
Nb. de participants	:	8
Formateur	:	M. Pierre-Alain Leresche

NOUVEAU

Cours en partenariat avec le Service des parcs et domaines de la Ville de Lausanne

3

A la découverte du Tessin



Descriptif :

Renommé pour son climat ensoleillé tout au long de l'année, les palmiers ou les "grotti", le Tessin offre une riche diversité culturelle et est également un paradis pour les amoureux de la nature.

Châteaux médiévaux, lacs et vallées reculées, ce cours vous fera découvrir le Tessin à travers des photos, des vidéos, des dégustations culinaires, des contes et des témoignages.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Jeudi de 18h.30 à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Claudia Pessina
Accessibilité	:	

4

Les grands voyages


Descriptif :

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

Remarque :

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



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h.30 à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	9
Formatrice	:	Mme Claudia Pessina
Accessibilité	:	

5

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 thèmes qui vous intéressent particulièrement.

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Cécile Jaccard

6

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	:	Jeudi tous les quinze jours, Pour la séance de 18h. env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	90 frs. (prix du cinéma compris)
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Cécile Jaccard

7

Nature et bricolage



Descriptif :

On les voit tous les jours, les oiseaux, les plantes et les insectes. Mais, on ne connaît pas si bien que ça.

Avec ce cours, vous apprendrez à regarder la nature différemment. Il y aura aussi des travaux manuels, des expériences scientifiques et si le temps le permet une sortie dans la nature. Venez découvrir la Suisse sauvage.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle-Sud
Début des cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Nathalie Caloz

8

Les métiers traditionnels

Descriptif :

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

Remarque :

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



Jour et horaire	:	Samedi de 14h. à 17h.
Lieu	:	Chez différents professionnels
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	5 (environ 1 fois par mois)
Prix du cours	:	100 frs. (transport compris)
Nb. de participants	:	7
Animateur-trice	:	à définir

Vie autonome



9

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	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Cristina Gagnebin-de-Bons

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.15 à 19h.45
Lieu	:	Renens – CSS de Profa
Début du cours	:	Novembre 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

11

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	:	Mercredi de 18h. à 20h.30
Lieu	:	Lausanne, collège de Beaulieu
Début du cours	:	Avril 2022
Nb. de séances	:	10
Prix	:	150 frs
Nb. de participants	:	5
Formatrice	:	Mme Claudine Amaron

12

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 2021
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	4
Formatrice	:	Mme Sylvia Gonzalez
Accessibilité	:	

13

Voter

Descriptif :

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

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



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne
Dates des séances	:	18 novembre 2021 03 février 2022 05 mai 2022
Prix du cours	:	ce groupe de discussion est gratuit
Nb. de participants	:	5

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

Arts visuels & créatifs



14

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.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 20h.
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Sonia Starnari
Accessibilité	:	


15

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 œuvres de deux grands peintres : Pablo Picasso et Vassily Kandinsky. Nous aborderons également un peu l'histoire de ces deux artistes et nous inspirerons de leurs méthodes de travail pour développer notre créativité. Toute personne motivée - débutante ou plus expérimentée - est bienvenue.



Jour et horaire	:	Jeudi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Delphine Jolain Boczkowska
Accessibilité	:	

16

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	:	janvier 2022
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Ana-Maria Kandic

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 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	180 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Geneviève Schneeberger

Musique



18

Karaoke



Descriptif :

Vous adorez chanter ? Vous aimez aussi bien Joe Dassin que Céline Dion, Johnny Hallyday que Kendji Girac ? 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 karaoke. Alors bienvenue !



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Animateur	:	M. Carlos Zeballos
Accessibilité	:	


19

Atelier percussions

Descriptif :

Un cours pour vous permettre : de mieux connaître différents instruments de percussion ; de travailler le tempo et le rythme ; de reconnaître différents styles de musique (salsa, samba, fanfare, etc.) ; d'apprendre à écouter les autres dans le but de trouver l'harmonie en faisant de la musique !



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formateurs	:	M. Carlos Zeballos M. Angel Viera
Accessibilité	:	

20

Atelier chant

Descriptif :

Dans cet atelier, vous pourrez :

- chanter ensemble des chansons déjà connues ;
- en découvrir de nouvelles ;
- travailler votre voix de manière ludique, et surtout, vous faire plaisir en faisant de la musique ensemble.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieux	:	Lausanne – Collège de Villamont
Début des cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	12
Directrice	:	Mme Soma Staempfli
Accessibilité	:	

Mouvement & Théâtre



21

Expression théâtrale

Descriptif :

Le théâtre est un formidable outil d'expérimentation et de transformation. À partir d'exercices divers, d'improvisations et de jeux, les participants pourront développer leur connaissance de soi, explorer et découvrir comment un corps bouge et s'exprime.

Ce cours n'a pas pour finalité de créer une pièce de théâtre, mais permettra de tester d'autres rôles que le sien, d'autres voix et d'autres postures que celles du quotidien, ceci dans une ambiance ludique et un cadre de confiance.



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Kathinka Salzmann

22

Hip-hop

Danses urbaines et modernes



Descriptif :

Durant ce cours, vous apprendrez les bases des danses urbaines et modernes telles le hip-hop et la house dance. Sur des rythmes entraînants, nous travaillerons des chorégraphies ainsi que l'improvisation. Ce module permettra de progresser sur différents aspects (technique, gestion de l'espace, musicalité, confiance en soi, expression corporelle), le tout dans une ambiance de partage et de plaisir.

**NOUVEAU**

Jour et horaire	:	Mercredi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateurs	:	Mme Nathalie Roggo M. Fabrice Nkombo

Cours en partenariat avec l'école de danse « FaNa Space »

23

Danse moderne



Descriptif :

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui aiment bouger et veulent découvrir la danse. Le cours s'inspire des mouvements de danse moderne et contemporaine. La leçon commence par un échauffement, suivi d'apprentissage de pas de danse et d'enchaînements pour obtenir une ou plusieurs chorégraphies.

Une grande place est accordée au plaisir du mouvement. L'expression, le dynamisme et la créativité sont développés et encouragés.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.15
Lieu	:	Cugy - Studio de Danse Evasion
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200 frs.
Nb. de participants	:	10

Cours en partenariat avec l'école de danse « Danse Evasion »

24

Danse orientale

Descriptif :

Ce cours s'adresse à toute personne qui a envie de bouger et de s'évader sur des musiques d'Orient, aussi bien avec les rythmes saccadés que lents et fluides.

Expression culturelle du Moyen-Orient, la danse orientale comprend de nombreuses danses folkloriques différentes. Elle se caractérise par des mouvements de rotation, d'ondulation des mains, des bras, des hanches et du bassin.

La leçon commencera par un échauffement suivi de l'apprentissage de pas, et de petites chorégraphies.



NOUVEAU

Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrice	:	Mme Isabel Alcantara

25

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 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	90 frs.
Nb. de participants	:	10
Formatrice	:	Mme Ana Ferreira

26

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 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8

Cours en partenariat avec « Let's Go Fitness »

27

Gym douce

Descriptif :

Pour garder la forme, ce cours propose de pratiquer des exercices de motricité douce, d'équilibre ou encore de respiration dans une atmosphère accueillante.

Remarque : ce cours s'adresse à toutes les personnes qui ont envie d'une activité physique adaptée.



Jour et horaire	:	Lundi de 18h. à 19h.30
Lieu	:	Lausanne - Collège de Beaulieu
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Enola Rindlisbacher

28

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 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs. (boisson comprise)
Nb. de participants	:	8
Animatrices	:	à définir

29

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 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100 frs.
Nb. de participants	:	10
Formateur-trice	:	à définir

30

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 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120 frs.
Nb. de participants	:	6
Formatrice	:	Mme Véronique Bélaz

Cuisine



31

Cuisine de la Méditerranée

Descriptif :

Découvrir et apprendre des recettes de la Méditerranée : le couscous du Maroc, le caviar d'aubergine ou le taboulé libanais, la moussaka grecque et d'autres recettes qui évoquent le soleil ! Ce cours vous propose un voyage culinaire entre le Sud de l'Europe et le Moyen-Orient.

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 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Laila Ferguson

32

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	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Lucille Vuillemez

33

Cuisine des cantons suisses

Descriptif :

Un émincé de veau à la zurichoise, un risotto tessinois, l'assiette bernoise, la tarte à l'oignon bâloise : des recettes typiques de différents cantons suisses à votre portée.

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 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Claudine Amaron
Accessibilité	:	

34


Cuisine du monde

Descriptif :

Ce cours vous propose de voyager dans les cinq continents, pour y découvrir un curry indien, une spécialité mexicaine, ou encore des saveurs authentiques italiennes ! Par ce voyage culinaire de dix semaines, vous découvrirez les usages locaux et de nouvelles saveurs.

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



Jour et horaire	:	Mardi de 18h. à 21h.
Lieu	:	Morges – Collège de Chanel
Début du cours	:	Mars 2022
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Formatrice	:	Mme Claudine Amaron
Accessibilité	:	

35

La cuisine de tous les jours

Descriptif :

Cuisiner un bon menu avec des ingrédients de tous les jours. Ce cours vous permettra de trouver des idées et d'apprendre les règles de base pour confectionner entrée, plat principal et dessert « comme à la maison », à déguster tous ensemble.

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
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	9
Formateur	:	M. José Pérez


36

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 2021
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150 frs.
Nb. de participants	:	8
Animatrices	:	Mme Aurélia Isler Mme Capucine Radice
Accessibilité	:	

37 Cinq sorties au restaurant

Descriptif :

Vous aimez manger au restaurant ? Voir des amis ou faire de nouvelles connaissances ? Venez passer un moment d'échange autour d'un repas dans différents restaurants lausannois, en petit groupe, accompagné d'une animatrice.



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



Jour et horaire	:	Vendredi de 18h.30 à 20h.30
Lieu	:	Lausanne
Début du cours	:	Novembre 2021
Nb. de séances	:	5 (une fois par mois)
Prix du cours	:	chaque participant paie son repas
Nb. de participants	:	maximum 7 participants
Animatrice	:	à définir

Stage d'initiation



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	:	week-end en juin 2022 à définir
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 **novembre 2021 à mars 2022**. 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 2022 à juin 2022. 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

- Isabel Alcantara, chorégraphe et professeure de danse orientale
- Claudine Amaron, cuisinière et maîtresse d'apprentissage
- Véronique Bélaz, entraîneuse de chevaux
- Betaneya Biruk, assistante en soins et santé communautaire
- Nathalie Caloz, biologiste
- Sarah Duc, formatrice diplômée Fem Do Chi, physiothérapeute
- Laila Ferguson, étudiante en science politique
- Ana Ferreira, certificat d'instructrice de Zumba
- Cristina Gagnebin-de-Bons, bachelor en cinéma, master en Media Studies
- Sylvia Gonzalez, collaboratrice scientifique au Centre de Logopédie, UniNE
- Yawa Gueguy, sociologue et anthropologue
- Aurélia Isler, master en Psychologie et Sciences de l'éducation, approches psycho-éducatives et situation de handicap
- Cécile Jaccard, Master en psychologie
- Delphine Jolain Boczkowska, diplôme d'enseignante et bachelor en arts visuels
- Ana-Maria Kandic, diplômée en histoire du cinéma et restauratrice de films
- Pierre-Alain Leresche, collaborateur du Service des parcs et domaines de la ville de Lausanne, responsable de l'Office de contrôle des champignons
- Fabrice Nkombo, danseur et chorégraphe en danses urbaines, co-fondateur de l'école FaNa Space
- José Perez, diplôme d'ingénieur
- Loriane Perriard, Master en sciences de l'environnement, ambassadrice nature chez Pro Natura
- Claudia Pessina, diplôme de l'école de journalisme de suisse italienne, animatrice socio-culturelle
- Capucine Radice, bachelor en relations internationales, master en études genres
- Enola Rindlisbacher, étudiante en psychologie, chargée de cours d'activités physiques adaptées
- Nathalie Roggo, danseuse et chorégraphe en danses urbaines, co-fondatrice de l'école FaNa Space
- Kathinka Salzmann, Master en arts de la scène, Certificat d'études avancées en dramaturgie
- Geneviève Schneeberger, céramiste diplômée
- Soma Staempfli, Master en pédagogie musicale
- 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
- Nadine Zimmermann, Conseillère en santé sexuelle à la Fondation Profa

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.

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

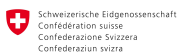
Vous pouvez aussi devenir **membre de Solidarité-Handicap mental** et recevoir ainsi des informations régulières sur nos activités et nos combats. Formulaire en ligne ou par téléphone au : 021.648.25.82

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

Pro Infirmis Vaud

Partenaires pour les cours



La Fondation Profa

GEE CÉRAMIQUE

Atelier
GEE céramique



FaNa Space



Danse Evasion



Service des parcs
et domaines de la
Ville de Lausanne



Fem Do Chi



Let's Go
Fitness

Partenaires pour les salles



Centre socio-
culturel Pôle Sud



Ville de
Lausanne



Ville de Morges

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