FORMATION **C**ONTINUE **P**OUR **A**DULTES

22-23

PROGRAMME DES COURS 2022-2023

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.

Contact : Centre FCPA–rue du Maupas 49-1004 Lausanne
Tél :021.648.25.82
E-Mail : shm@solidarite-handicap.ch
www.solidarite-handicap.ch

Mmes Kirsten Gigase et Suzanne Wuarchoz ainsi que M. Jean-Baptiste Mardelle répondent avec plaisir à vos questions.

Le Centre FCPA a été créé en 1985. Il est géré par Solidarité-Handicap mental, soutenu par Pro Infirmis Vaud et subventionné par la Confédération et le canton de Vaud.

Chapitres

Règlement.....page 2

Culture générale.....page 6

Vie autonome.....page 14

Arts visuels.....page 23

Musique.....page 29

Mouvement et théâtre.....page 33

Cuisine.....page 45

Stages d'initiation.....page 51

Espace convivial.....page 56

Loisirs Espace Libre.....page 58

Spécialement pour les personnes avec plus de difficultés

Règlement et modalités

Inscriptions

Les inscriptions sont prises par ordre d'arrivée, il vaut mieux s'inscrire rapidement. **Il est recommandé d'indiquer un deuxième choix au cas où le cours choisi serait complet.**

Le délai d'inscription est le même pour les cours **qui débutent en 2023**.

Vous pouvez suivre le nombre de cours souhaité, il est possible de s'inscrire plusieurs années de suite au même cours.

Les informations détaillées (dates des séances, lieu du cours) et la facture vous sont envoyés environ 15 jours avant le début du cours.

Si vous ne recevez aucun courrier d'ici au 1er novembre, cela signifie que votre inscription n'a pu être retenue, faute de place.

Finance d'inscription

L'écolage peut être payé en plusieurs fois en cas de difficulté de paiement.

En cas d'annulation

- Si vous annulez votre inscription **avant le début** du cours, vous ne payez rien.
- Si vous annulez **après le début** du cours, vous devez payer l'entier du cours. Un cours de remplacement peut vous est proposé dans la mesure du possible.
- En cas de maladie ou d'accident, l'écolage est remboursé sur la base d'un certificat médical si l'arrêt dépasse trois semaines.

Si le Centre FCPA annule une séance, celle-ci est en principe remplacée ou remboursée, pour autant qu'on nous transmette les coordonnées bancaires.

Participation aux cours

Si un cours est complet ou si le contenu ne semble pas adapté aux capacités ou intérêts de l'étudiant, le Centre FCPA se réserve le droit d'inscrire la personne dans le second choix indiqué ou de proposer un cours similaire. Si le Centre FCPA doit exclure un participant, les séances restantes sont remboursées.

Si vous devez prendre **une médication** pendant le 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.

Le Centre FCPA se réserve le droit d'exclure un participant pour un motif grave (vol, violence, etc.).

Les assurances sont de la responsabilité des participants. En cas de dégâts commis sur le matériel mis à disposition, le Centre FCPA transmet la facture à la personne responsable du dommage.

Accessibilité

Le sigle ci-contre indique que la salle de cours est accessible en fauteuil roulant, mais ne garantit pas forcément que les w.c. le soient. En cas de doute, n'hésitez pas à nous appeler.

Protection des données

Si vous ne voulez pas qu'une **photo** de vous prise dans le cadre des cours apparaisse dans les imprimés de l'association Solidarité-Handicap mental, vous devez en informer le secrétariat.
Le Centre FCPA s'engage à traiter toute information relative aux étudiants et étudiantes avec la plus grande confidentialité.

Réclamation

En cas d'insatisfaction, vous pouvez vous adresser aux formateurs et formatrices ou à la direction du Centre FCPA : **021.648.25.82** ou **shm@solidarite-handicap.ch**

Commission des étudiants et étudiantes

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.

- Vous avez une question au sujet d'un cours ?
- Vous vous demandez s'il est adapté à vous ?
- Ou quel est le public cible ?

N'hésitez pas à nous téléphoner !
Nous vous répondons avec plaisir
du lundi au jeudi,
de 13h30 à 17h30

Tél : 021 648 25 82

Scannez le code QR
pour voir le programme
et vous inscrire en ligne

www.solidarite-handicap.ch/fcpa

Délai d'inscription : 15 octobre 2022

Service de transports

◆ Pour les étudiants et étudiantes 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.-** par séance et par personne, pour les cours se déroulant à Lausanne.
  - **3.50.-** 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 et étudiantes de la **région lausannoise :**

Merci de cocher la rubrique sur le bulletin d'inscription si vous utilisez Transport Handicap Vaud (THV). 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.

Culture générale & Découverte

1 A la rencontre des animaux près de chez soi

Descriptif

Quels sont les animaux sauvages qui vivent près de chez vous ?
A la fin de ce cours vous serez capable de reconnaître une quinzaine d'animaux vivant dans les villes et saurez où et comment les observer. Vous connaîtrez également leurs besoins et pourrez ainsi favoriser leur venue.
Ce cours sera complété par une ou deux sorties sur le terrain.

NOUVEAU

Début du cours	:	**14 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Cindy Nussbaumer-Picard
Accessibilité	:	♿

2 Découverte du monde

Descriptif

Chaque mardi, un invité viendra vous présenter un pays ou un voyage qu'il a fait. Quelles sont les musiques traditionnelles, la langue ou les spécialités locales ? Quelles rencontres a-t-il faites, quelles aventures a-t-il vécues ? Départ pour un tour du monde interactif et vivant !

Remarque

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

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Claudia Pessina
Accessibilité	:	♿

3 Anglais

Descriptif

Hello ! How are you ?

Une approche simple pour se familiariser avec la langue anglaise, pour apprendre à s'exprimer dans des situations de tous les jours, pour découvrir la culture anglo- saxonne. Ce cours sera essentiellement basé sur l'expression orale. Welcome !

NOUVEAU

Début du cours	:	**17 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne - Pôle Sud
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formatrice	:	Mme Joëlle Müller
Accessibilité	:	♿

4 Sports et règles de jeu

Descriptif

Dans ce cours, vous en apprendrez plus sur les règles des grands sports d'aujourd'hui. Ces séances seront accompagnées de nombreux moments ludiques et interactifs qui vous permettront de tester vos connaissances en sports. Nous aurons surtout le plaisir de recevoir des sportifs d'élite qui viendront présenter leur sport et partager leur passion.

NOUVEAU

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formateur	:	M. Loïc Jaquier
Accessibilité	:	♿

5 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

Pour les visites hors Lausanne, le transport est organisé par le Centre FCPA jusqu'aux lieux des visites.

Début du cours	:	**Mars 2023**
Jour et horaire	:	**Samedi de 14h à 17h**
Lieu	:	Chez différents professionnels
Nb. de séances	:	5 (environ 1 fois par mois)
Prix du cours	:	100.- (transport compris)
Animateur-trice	:	A définir

6 Six sorties au cinéma

Descriptif

Vous assisterez à la projection d'un film dans un cinéma et irez ensuite dans un café discuter de ce film autour d'un verre. Le but est de découvrir différents genres (comédie, suspense, documentaire, science-fiction, etc), mais aussi 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 !

Début du cours	:	**17 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi tous les quinze jours,** Pour la séance de 18h env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	90.- (prix du cinéma compris)
Formateur-trice	:	A définir

7 Faire de la radio

Descriptif

Ce cours vous propose de faire de la radio et de découvrir le travail d'un journaliste radio. Nous apprendrons comment fonctionne la radio et toutes les étapes de production d'une émission : réglage de micro, interviews, prise de son, présentation de sujets et montage. Vous pourrez ainsi créer des émissions sur des thèmes choisis en groupe.

Remarque

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

NOUVEAU

Début du cours	:	**25 avril 2023**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	9
Prix du cours	:	90.-
Formatrice	:	Mme Claudia Pessina

Vie autonome

8 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 cuisiner de la façon la plus autonome possible : préparer, peser, cuire. Vous parlerez aussi de l'équilibre de l'alimentation. Après le repas, tout le monde participe aux rangements.

Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes vivant à domicile ou ayant un projet de vie autonome.

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 20h30**
Lieu	:	Lausanne, collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	10
Prix	:	150.-
Formatrice	:	Mme Claudine Amaron

9 Gérer mon argent

Descriptif

J'ai de l'argent de poche, à quoi dois-je faire attention ? Comment gérer mon budget et effectuer mes paiements ? Quelles sont mes dépenses prioritaires ? J'ai une mesure de curatelle, que puis-je gérer moi-même ?

Vous souhaitez mieux comprendre d'où vient votre argent, quelle est la valeur des choses, comment faire un budget ? Ce cours vous permettra de gagner en autonomie au quotidien et de mieux participer aux décisions qui vous concernent.

Début du cours	:	**15 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Angélique Chambovay

10 Natel et tablettes

Descriptif

Comment vous rendre à un cours ou trouver des informations sur un événement culturel ? Quels sont les horaires du bus ? Comment partager vos photos ? Comment fonctionnent les réseaux sociaux ?

Vous apprendrez à mieux utiliser votre appareil et à installer des applications utiles à la vie de tous les jours.

Remarque

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

Début du cours	:	**13 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Cristina Gagnebin-de-Bons

11 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.

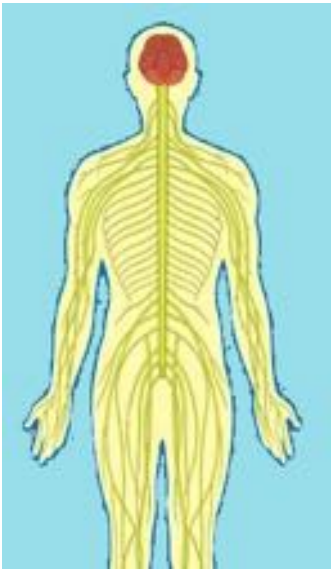
Début du cours	:	**9 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Renens – CSS de Profa
Nb. de séances	:	7
Prix du cours	:	90.-
Formatrice	:	Mme Laurie Boillat

Cours animé par différent·e·s professionnel·le·s de la consultation en santé sexuelle de la Fondation Profa

12 Mieux comprendre le corps humain

Descriptif

Dans ce cours, nous allons découvrir le fonctionnement surprenant du corps humain. A l'aide d'expériences, nous apprendrons comment travaille notre cœur, nos poumons et notre estomac par exemple. Nous apprendrons aussi les mécanismes de défense de notre corps s'il est malade ou blessé.



NOUVEAU

Début du cours	:	**16 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Nathalie Caloz
Accessibilité	:	♿

13 Lire et écrire

Descriptif

A l'aide de divers supports (jeux, livres, bandes dessinées, smartphones, etc.), ce cours propose d'aborder différents aspects de la lecture, de l'écriture, mais aussi de l'expression orale. Il vise à développer autant les compétences de communication que le simple plaisir d'écrire, raconter, lire et écouter des récits et des histoires.

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne - Pôle Sud
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200.-
Formatrice	:	Mme Sylvia Gonzalez
Accessibilité	:	♿

14 Mieux connaître ses droits

Descriptif

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mieux comprendre leurs droits et gagner en autonomie. Il abordera par exemple les questions suivantes :

- Qu'est-ce que la Convention des droits des personnes en situation de handicap et en quoi est-ce important ?
- Quelles sont les différentes mesures de curatelles ?
- Puis-je récupérer mon droit de vote ?
- J'aimerais vivre de manière plus indépendante : quelles sont les possibilités ?

Différents intervenants ou organisations spécialisés dans les droits ou la politique participeront à ces séances.

NOUVEAU

Début du cours	:	**Mars 2023**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	6
Prix du cours	:	ce groupe d'échange est gratuit

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

15 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.

Début du cours	:	**17 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 20h**
Lieu	:	Lausanne
Séances	:	17 novembre 2022
		23 février 2023
		1er juin 2023
Prix du cours	:	ce groupe de discussion est gratuit

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

Arts visuels & créatifs

16 Création d'objets décoratifs

Descriptif

Ce cours est basé sur la création et la découverte de différentes techniques et matériaux. Vous aurez l'occasion de travailler aussi bien de la laine que du béton pour réaliser des objets décoratifs et surprenants. Chaque création pourra ensuite être décorée grâce à des accessoires ou des touches de couleur selon vos envies.

Début du cours	:	**13 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120.-
Formatrice	:	Mme Sonia Starnari
Accessibilité	:	♿

17 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 artistes : Paul Klee et Félix Vallotton. Nous aborderons également un peu l'histoire de ces artistes et nous inspirerons de leurs méthodes de travail pour développer notre créativité. Toute personne motivée - débutante ou plus expérimentée - est bienvenue.

Début du cours	:	**14 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formatrice	:	Mme Delphine Jolain Boczkowska
Accessibilité	:	♿

18 Vidéo

Descriptif

Ce cours s'adresse aux personnes intéressées par la réalisation d'un petit film vidéo. Cela comprendra la création d'un scénario collectif et le tournage. Les participants seront à la fois acteurs et vidéastes, et apprendront à utiliser une caméra vidéo. Le tournage se passera 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.

Début du cours	:	**12 janvier 2023**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 20h**
Lieu	:	Lausanne - Pôle Sud
Nb. de séances	:	20
Prix du cours	:	200.-
Formatrice	:	Mme Ana-Maria Kandic

19 Céramique

Descriptif

Ce cours est axé sur l'apprentissage de diverses techniques de modelage de la terre ainsi que sur la créativité. Des thèmes vous seront proposés (objets du quotidien, pièces artistiques) que vous pourrez réaliser à votre façon. Cette année nous travaillerons spécialement sur la décoration et la peinture des objets.

Remarque

La salle n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite et ce cours n'est pas indiqué pour les personnes non voyantes.

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

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 20h**
Lieu	:	Lausanne – Atelier Gee céramique
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	180.-
Formatrice	:	Mme Geneviève Schneeberger

20 Atelier créatif

Descriptif

Ce cours vous propose de réaliser des objets décoratifs au moyen de techniques simples, qui seront adaptées aux potentiels des participants.

Remarque

Ce cours s'adresse à des personnes ayant de grandes difficultés.

Début du cours	:	**14 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Sonia Starnari
Accessibilité	:	♿

Musique

21 Karaoké

Descriptif

Vous adorez chanter ? Vous aimez aussi bien Céline Dion que Johnny Hallyday ou 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 karaoké. Alors bienvenue !

Début du cours	:	**14 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Animateur	:	M. Carlos Zeballos
Accessibilité	:	♿

22 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 !

Début du cours	:	**14 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Collège de Villamont
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formateurs	:	M. Carlos Zeballos M. Angel Viera
Accessibilité	:	♿

23 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.

Début du cours	:	**17 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h45 à 19h45**
Lieux	:	Lausanne
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formateur	:	M. François Monteverde

Mouvement & Théâtre

24 Expression théâtrale

Descriptif

Le théâtre est un formidable outil d'expérimentation et de transformation. À partir d'exercices, d'improvisations et de jeux, chacun pourra développer sa connaissance de soi et explorer comment le corps s'exprime.

Ce cours vous permettra de tester d'autres rôles, d'autres voix et d'autres postures que celles du quotidien, ceci dans une ambiance ludique et un cadre de confiance.

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formatrice	:	Mme Kathinka Salzmann

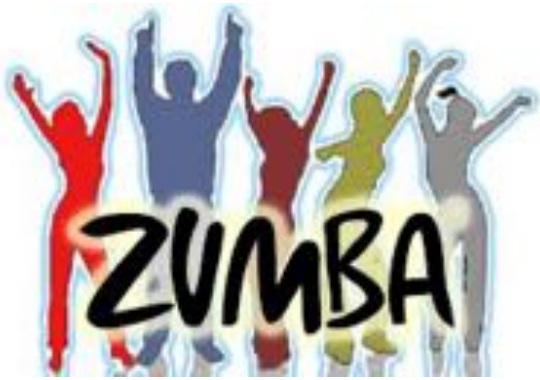
25 Zumba

Descriptif

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, effectué en musique et basé sur le tonus musculaire, l'équilibre et la flexibilité. Des exercices aérobiques sont proposés après une période d'échauffement. Les chorégraphies simples s'inspirent principalement des danses latines comme la salsa ou la samba.

Remarque

Ce cours nécessite d'avoir de bonnes compétences corporelles.



Début du cours	:	**14 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h**
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	90.-
Formatrice	:	Mme Ana Ferreira

26 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. Cela vous permettra de progresser sur différents points (technique, gestion de l'espace, musicalité, confiance en soi, expression corporelle), le tout dans une ambiance de partage et de plaisir.

Début du cours	:	**16 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mercredi de 18h à 19h**
Lieu	:	Lausanne, collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	90.-
Formateurs	:	Mme Nathalie Roggo M. Fabrice Nkombo

27 Danse africaine

Descriptif

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent explorer le mouvement et la gestuelle des danses africaines. Vous travaillerez la coordination, l'ancrage au sol et la souplesse sur des musiques rythmées et entraînantes jouées par un musicien expérimenté.

NOUVEAU

Début du cours	:	**14 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h30 à 20h**
Lieu	:	Lausanne, collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Formateur	:	M. Hugues Zoko Zoko

28 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. 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 !

Début du cours	:	**4 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Samedi de 10h30 à 11h45**
Lieu	:	Lausanne – Let's go Fitness
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	150.-

Cours en partenariat avec « Let's Go Fitness »

29 Grimpe

LE CUBE

Descriptif

Dans ce cours, vous pourrez apprendre à escalader des parois en toute sécurité, encadrés par des professionnels de la grimpe.
Les parcours de grimpe seront adaptés au niveau de chacun et évolueront au rythme des séances.

Remarque

Ce cours n'est pas adapté aux personnes ayant une déficience visuelle.

NOUVEAU

Début du cours	:	**16 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne – Le Cube
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	120.-
Animateur	:	M. Bertrand Guglielmazzi

Cours en partenariat avec « Le Cube »

30 Mouvement en musique Méthode Margaret Morris

Descriptif

Quel que soit votre âge ou votre condition physique, la Méthode Margaret Morris vous permet :

- d'assouplir, étirer, raffermir votre corps
- de fortifier votre dos et vos articulations
- d'acquérir un bon maintien
- de découvrir le plaisir du mouvement

La musique et la respiration font partie intégrante du cours et rythment chaque exercice.

Début du cours	:	**13 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Lundi de 18h à 19h15**
Lieu	:	Lausanne - Collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Anna Sabatelli

31 Yoga

Descriptif

Le Hatha Yoga est un moyen pour mieux connaître son corps et développer ses capacités tant physiques que mentales. Au travers d'exercices corporels adaptés à chacun, ce cours a pour objectif de : renforcer et assouplir son corps ; développer sa coordination et sa concentration ; travailler sa respiration ; apprendre à se relaxer et améliorer son bien-être.

Début du cours	:	**15 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 19h15**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	12
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Mme Alicia Fabbri

32 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.

Début du cours	:	**Dès le 27 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Lundi, mercredi ou jeudi** de 18h à 19h30
Lieux	:	Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges Lausanne (jeudi) - Ouchy
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.- (boisson comprise)

33 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.

Début du cours	:	**29 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu	:	Lausanne - Vidy
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	100.-
Formatrice	:	Claudine Schmutz

34 La découverte du cheval

Descriptif

Vous aimez les chevaux, les toucher, leur parler, les promener, voire les monter ? Alors ce cours vous est alors destiné ! Vous aurez l'occasion de brosser le cheval mis à disposition, puis de le promener en paddock ou de le monter. Un thème sera abordé lors de chaque séance, par exemple l'alimentation, l'entretien, etc. Les chevaux sont très calmes et habitués à ce genre d'activités.

cours réservé aux participants de la région morgienne.

Début du cours	:	**30 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 20h**
Lieu	:	Villars-le-Terroir
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	120.-
Formatrice	:	Mme Véronique Bélaz

Cuisine

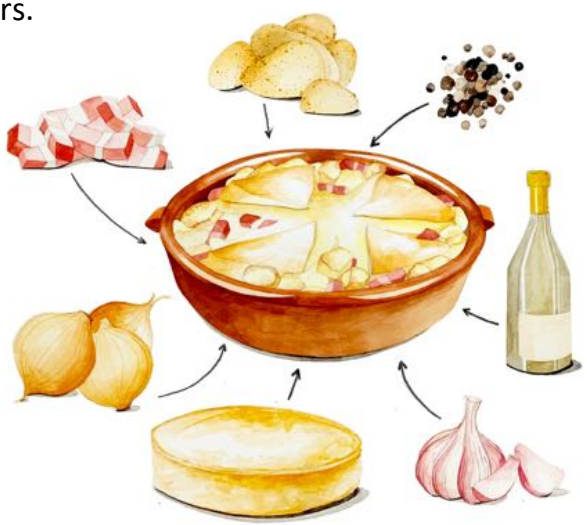
35 Spécialités des pays d'Europe

Descriptif

Ce cours vous permettra de voyager à travers les plats typiques de plusieurs pays européens. Vous apprendrez à cuisiner et dégusterez des spécialités comme la goulache viennoise, la moussaka grecque ou la tartiflette savoyarde.

Remarque

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



Début du cours	:	**14 mars 2023**
Jour et horaire	:	**Mardi de 18h à 21h**
Lieu	:	Morges
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150.-
Formatrice	:	Mme Claudine Amaron

36 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.

Début du cours	:	**17 novembre 2022** (Lausanne) **16 mars 2023** (Morges)
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 21h**
Lieu	:	Lausanne ou Morges
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150.-
Formateur	:	M. José Perez

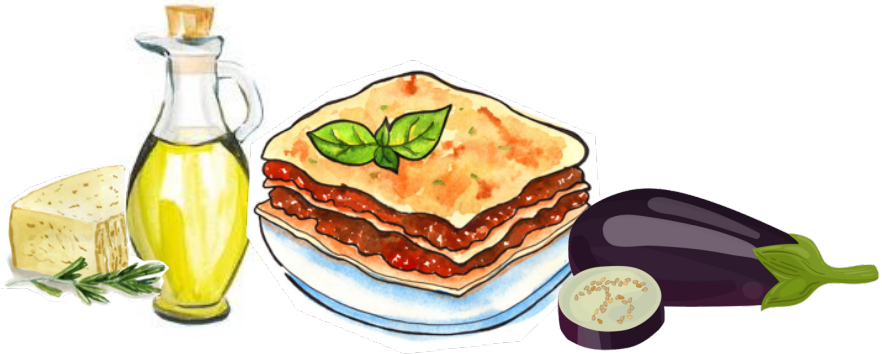
37 Cuisine Italienne

Descriptif

Découvrir, préparer et déguster les grands classiques de la cuisine italienne : lasagnes, tiramisu, spaghettis carbonara, gnocchis, risotto. Sans oublier les fruits et légumes de ce beau pays ! La richesse gastronomique est infinie.

Remarque

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



Début du cours	:	**16 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**mercredi de 18h à 21h**
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150.-
Formatrice	:	Mme Danièle Soranzo

38 Cuisine saine et savoureuse

Descriptif

Ce cours a pour but de présenter aux participants des recettes simples et équilibrées, mais pleines de saveurs. Les plats seront élaborés avec des produits locaux et de saison.

Vous en apprendrez plus sur les qualités nutritives des différents aliments. Ce sera l'occasion de manger avec plaisir tout en prenant soin de sa santé.

Remarque

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

Début du cours	:	**15 mars 2023**
Jour et horaire	:	**mercredi de 18h à 21h**
Lieu	:	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150.-
Formateur-trice	:	A définir

39 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.

Début du cours	:	**17 novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 20h30**
Lieu	:	Morges
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	150.-
Formateur-trice	:	à définir
Accessibilité	:	♿

Stages d'initiation

40 Voile

Descriptif

Handivoile, association basée à Prangins, propose de partager sa passion pour la voile à toute personne en situation de handicap. Venez vous initier au plaisir de la navigation sur le Léman sur un week-end : le vent dans les cheveux, les voiles qui se gonflent, une expérience inoubliable.

Dates	:	**Samedi 17 et dimanche 18 juin 2023** En cas de pluie, reporté au 24-25 juin
Horaire	:	14h à 17h le samedi 9h à 12 h et 14 h à 17h le dimanche
Lieu	:	Prangins
Prix du stage	:	190.- (transport compris)

Organisé en partenariat avec Handivoile

41 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. Ce cours peut être suivi plusieurs fois.

Dates	:	**Samedi 1er et dimanche 2 avril 2023**
Horaire	:	13h30 à 17h30 le samedi 9h30 à 15h30 le dimanche
Lieu	:	Lausanne
Prix du stage	:	160.-
Formatrice	:	Mme Sarah Duc

Organisé en partenariat avec Fem Do Chi

42 Couture

Descriptif

Vous aimez coudre ou faire des activités manuelles ? Venez réaliser sur deux samedis matin des créations en couture à la fois jolies et utiles : un sac qui vous servira comme sac à dos ou sac à vrac et un panier réversible pour faire du rangement.

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

Dates	:	**Samedis 6 et 13 mai 2023**
Horaire	:	9h à 12h
Lieu	:	Lausanne- Atelier 3 petits points
Prix du stage	:	60.-
Formatrice	:	Mme Jana Schreckenbach

Cours organisé en partenariat avec l'Atelier 3 petits points

43 Danse country

Descriptif

La country line dance se danse sur des musiques diverses et variées. Le but est de reproduire une chorégraphie de pas composée de blocs de 8 temps pendant toute la durée de la musique. Les participants se placent en ligne et tournent dans la salle à chaque répétition. C'est une danse très ludique où tout le monde s'amuse très vite, quel que soit le niveau.

Dates	:	**Samedis 19 et 26 novembre 2022**
Horaire	:	14h à 15h30
Lieu	:	Renens – Danse Passion
Prix du stage	:	30.-
Formateur	:	M. Ludovic Moreau

Cours organisé en partenariat avec Danse Passion

44 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 ces sorties, le FCPA n'organise pas de service de transport !

Début du cours	:	**Novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Vendredi de 18h30 à 20h30**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	5 (une fois par mois)
Prix du cours	:	chaque participant paie son repas
Animatrice	:	Mme Silvia Maspoli

45 Cinq soirées jeux

Descriptif

Vous aimez les jeux de société ? Venez tester de nouveaux jeux amusants et stimuler, en équipe, votre réflexion, votre mémoire ou votre imagination. C'est aussi l'occasion de partager un moment convivial plein de complicité. Il y aura des jeux pour tous les goûts et tous les niveaux. Des boissons et un apéritif seront offerts à chaque séance.

Pour ces sorties, le FCPA n'organise pas de service de transport !

NOUVEAU

Début du cours	:	**Novembre 2022**
Jour et horaire	:	**Jeudi de 18h à 20h**
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	5 (une fois par mois)
Prix du cours	:	60.-
Animatrice	:	Mme Nathalie Caloz

46 Bains Thermaux

4 samedis ou 4 dimanches aux bains thermaux d'Yverdon

Période, jour et heures

De **novembre 2022 à février 2023**. Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h à 17h30 env.

Lieu

Les participants de la région morgienne sont cherchés et ramenés directement là où ils habitent.

Prix

140.-, ce tarif comprend l'entrée aux bains, l'accompagnement, le transport et la collation.

L'Espace libre s'adresse tout particulièrement aux personnes polyhandicapées, aux personnes atteintes d'autisme ou ayant des troubles du comportement, ainsi qu'aux personnes âgées.

47 Découverte

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

Période, jour et heures

De **mars 2023 à juin 2023** Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h à 17h30 env.

Lieu

Les participants de la région morgienne sont cherchés et ramenés directement là où ils habitent.

Prix

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

Les sorties se font en petits groupe de 5 à 6 participants avec 5 accompagnants. 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

- Claudine Amaron, cuisinière et maîtresse d'apprentissage
- Véronique Bélaz, entraîneuse de chevaux
- Laurie Boillat, conseillère en santé sexuelle à la Fondation Profa
- Nathalie Caloz, biologiste
- Angélique Chambovay, bachelor en travail social
- Sarah Duc, formatrice diplômée Fem Do Chi, physiothérapeute
- Alicia Fabbri, Certification de professeur de yoga Hatha
- Ana Ferreira, certificat d'instructrice de Zumba
- Cristina Gagnebin-de-Bons, bachelor en cinéma
- Sylvia Gonzalez, collaboratrice scientifique en Logopédie, UniNE
- Loïc Jaquier, étudiant en psychologie et sciences sociales
- Delphine Jolain Boczkowska, enseignante et bachelor en arts visuels
- Ana-Maria Kandic, diplômée en histoire du cinéma
- François Monteverde, master de pédagogie en chant
- Ludovic Moreau, co-fondateur de l'école Danse Passion
- Joëlle Müller, bachelor en biologie
- Fabrice Nkombo, danseur et chorégraphe en danses urbaines
- Silvia Maspoli, psychologue diplômée
- Cindy Nussbaumer-Picard, formatrice d'adultes en environnement
- José Perez, diplôme d'ingénieur
- Claudia Pessina, diplômée de l'école de journalisme du Tessin
- Nathalie Roggo, danseuse et chorégraphe en danses urbaines
- Anna Sabatelli, master en musicothérapie appliquée
- Kathinka Salzmann, Master en arts de la scène
- Claudine Schmutz, instructrice de marche nordique
- Geneviève Schneeberger, céramiste diplômée
- Jana Schreckenbach, couturière
- Danièle Soranzo, formatrice d'adultes FSEA
- Sonia Starnari, diplômes d'éducatrice sociale
- Angel Viera, percussionniste au sein du Groupe « Barrio Latino »
- Carlos Zeballos, moniteur spécialisé et percussionniste
- Hugues Zoko Zoko, professeur de danse africaine

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 :
Solidarité-Handicap mental
CCP 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

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

Nos partenaires pour le Centre FCPA

Soutiens financiers

L'OFAS

La DGCS

Pro Infirmis Vaud

Partenaires pour les cours

La Fondation Profa

Atelier GEE céramique

FaNa Space

Let's Go Fitness

Le cube

Fem Do Chi

Swiss Disabled Sailing

L'atelier 3 petits points (couture)

Danse Passion

Partenaires pour les salles

Centre socio-culturel Pôle Sud

Ville de Lausanne

Ville de Morges

Association Scolaire Intercommunale de Cugy et Environs

Partenaires transports

L'Espérance

Lavigny

Fondation Perceval

La Cité Radieuse

Transport Handicap Vaud