



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

23-24

**PROGRAMME DES COURS 2023-2024
Lausanne et Morges**

Centre FCPA

Une prestation de Solidarité-Handicap mental

Pour qui ? Les cours sont destinés **aux adultes en situation de handicap** dès 18 ans. La majorité des étudiants et étudiantes 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.

Comment ? A Lausanne et à Morges, dans différents lieux de formation.
En règle générale, une fois par semaine, en soirée ou le samedi, sauf pendant les vacances scolaires. En petits groupes de 5 à 12 participants avec un-e ou deux formateurs-trices.

Pour toute question et pour s'inscrire en ligne



021 648 25 82

Mme Kirsten Gigase et M. Jean-Baptiste Mardelle répondent avec plaisir à vos questions du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30



www.solidarite-handicap.ch/fcpa

shm@solidarite-handicap.ch



Centre FCPA

Rue du Maupas 49
1004 Lausanne



Chapitres

Règlement.....	page 2
Vie autonome.....	page 5
Culture générale.....	page 13
Arts visuels et créatifs.....	page 23
Musique.....	page 30
Mouvement.....	page 34
Cuisine.....	page 44
Espace convivial.....	page 52
Stages d'initiation.....	page 53
Loisirs Espace Libre.....	page 59
Spécialement pour les personnes avec plus de difficultés	

Délai d'inscription : 20 octobre 2023
Bulletin d'inscription en milieu de programme

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 tous les cours.**

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, coordonnées des formateurs) et la facture vous sont envoyés environ 15 jours avant le début du cours.

Si vous ne recevez aucun courrier d'ici au 10 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 être 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.

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

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 ou pour donner votre avis, vous pouvez vous adresser aux formateurs et formatrices ou à la direction du Centre FCPA : **021.648.25.82** ou shm@solidarite-handicap.ch

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 ces quatre institutions.

Les étudiants sont cherchés et ramenés à domicile après le cours. Une participation de Frs **7.-** par séance et par personne est demandée pour les cours se déroulant à Lausanne (Frs **3.50.-** pour les cours se déroulant à Morges).

◆ Pour les étudiants et étudiantes de la **région lausannoise** :

Si vous utilisez **Transport Handicap Vaud** (THV), le Centre FCPA n'organise pas le transport, c'est à vous de le réserver. Merci cependant de cocher la case sur le bulletin d'inscription afin de faciliter l'organisation des tournées pour THV.

- Vous avez une question au sujet d'un cours ?
- Vous vous demandez s'il est adapté à vous ?



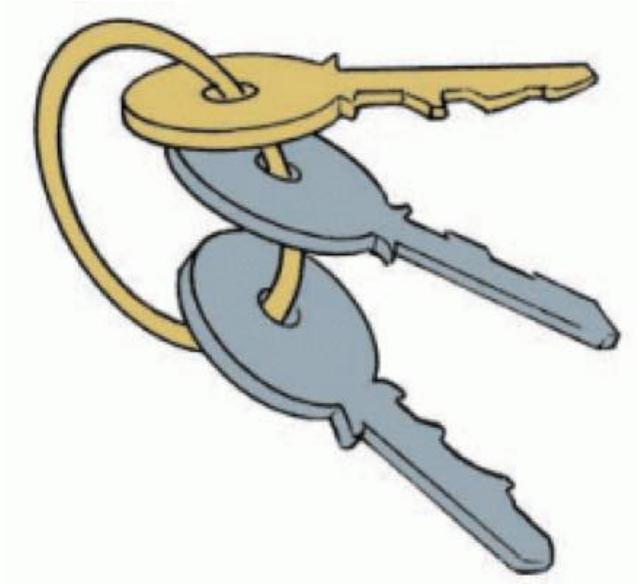
N'hésitez pas à nous téléphoner au 021 648 25 82

Nous vous répondons avec plaisir
du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30

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



Vie autonome



1

Repas de A à Z

Descriptif

Dans ce cours, chaque participant dispose de son bloc de cuisine et réalise chaque étape du menu. Le but est d'apprendre à cuisiner de la façon la plus autonome possible : préparer, peser, cuire. Vous apprendrez des recettes équilibrées que vous pourrez refaire chez vous.

Remarque

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



Dates du cours : **Du 7 mars au 23 mai 2024**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h30 à 21h**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix : 150.-

Formatrice : Chloé Restauri

2

Natel et tablettes

Cours débutant

Comment faire une recherche ? Quels sont les horaires de train ? Comment partager vos photos ? Comment fonctionnent les réseaux sociaux ? Vous apprendrez à mieux utiliser votre appareil et des applications utiles à la vie de tous les jours.

Cours « Natel avancé »

Pour les participants qui sont à l'aise avec leur téléphone mais souhaitent améliorer l'usage des applications du téléphone

Remarque

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



Cours débutant :	Mardi de 18h à 19h30 Du 14 novembre 2023 au 6 février 2024
Cours avancé :	Lundi de 18h à 19h30 Du 4 mars au 27 mai 2024
Lieu :	Lausanne – Pôle sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	110.-
Formatrices :	Nathalie Caloz et Héroïse Dorthe

3

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.



Dates du cours : **Du 4 mars au 6 mai 2024**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle sud

Nb. de séances : 8

Prix du cours : 90.-

Formatrice : Angélique Chambovay

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.



Dates du cours : **Du 5 mars au 30 avril 2024**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieu : Renens – CSS de Profa

Nb. de séances : 7

Prix du cours : 90.-

Formatrice : Laurie Boillat

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

5

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 :

- 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 ?
- Qu'est-ce que la Convention des droits des personnes en situation de handicap (CDPH) et en quoi est-ce important ?

Différents intervenants spécialisés dans les droits ou la politique viendront animer à ces séances.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 21 mars au 6 juin 2024**
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne
Nb. de séances : 5 (dates différentes du cours Voter)
Prix du cours : ce cours est gratuit

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

6

Voter – Atelier citoyen

Descriptif

Vous avez le droit de vote ou vous vous intéressez aux votations ? Mais comment décider, qui croire ? En débattre à plusieurs, écouter un invité, regarder ensemble la documentation et des vidéos vous aiderait dans votre choix.

Ce groupe de discussion se réunit dans un climat respectueux des avis de chacun et en toute objectivité, dix jours avant chaque votation fédérale ou cantonale.

Ce cours sera également l'occasion d'en apprendre plus sur le système politique suisse.



Début du cours : **16 novembre 2023**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 20h**

Lieu : Lausanne

Séances : 16 novembre 2023

22 février 2024

30 mai 2024

Prix du cours : ce groupe de discussion est gratuit

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

7

Atelier d'habiletés sociales

Apprendre à mieux communiquer

Descriptif

Ce cours vous permettra d'améliorer vos compétences sociales:

- savoir se présenter et parler de ses intérêts
- mieux comprendre les attitudes et les intentions d'autrui,
- pouvoir exprimer ses besoins et demander de l'aide
- reconnaître ses émotions et celles des autres personnes, etc.

Grâce aux échanges du groupe et au travers de supports variés (jeux de rôles, scénarios quotidien, séquences de films) vous pourrez vous exercer à mieux communiquer dans un climat convivial et respectueux.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 6 mars au 8 mai 2024**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 8

Prix du cours : 90.-

Formatrice : à définir

Culture générale & Découverte



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 sortie sur le terrain.



Dates du cours : **Du 14 novembre 2023 au 6 février 2024**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieu : **Lausanne – Pôle Sud**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **110.-**

Formatrice : **Cindy Nussbaumer-Picard**

9

Sorties nature en ville



Descriptif

Vous partirez à la découverte des animaux et de la végétation en ville, en vous baladant dans des parcs, jardins, rivières et forêts. Vous irez à la recherche d'amphibiens, d'insectes ou d'oiseaux, et pourrez observer la flore urbaine.

Remarque

Ce cours se passe principalement en extérieur et n'est pas adapté aux personnes ayant des difficultés de mobilité.

**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 16 avril au 28 mai 2024**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 20h**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 7

Prix du cours : 90.-

Formatrice : Cindy Nussbaumer-Picard

10

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.



Dates du cours : **Du 14 novembre 2023 au 20 février 2024**

Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne – Pôle Sud

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 110.-

Formatrice : Claudia Pessina

Accessibilité : 

11

Cinq visites au musée

Descriptif

Cinq samedis matin pour découvrir différents musées de la région lausannoise. Vous visiterez des expositions au fil de l'actualité culturelle. Les sorties se termineront par un moment au café pour échanger sur l'exposition du jour.



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



NOUVEAU

- Dates du cours : **Du 2 décembre 2023 au 27 avril 2024**
Jour et horaire : **Samedi de 9h30 à 12h**
Lieu : Différents musées, région lausannoise
Nb. de séances : 5 (environ une fois par mois)
Prix du cours : 100.-
Médiateur-trice : A définir

12

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. Il est possible de s'inscrire plusieurs années de suite.



Dates du cours :	Du 5 mars au 21 mai 2024
Jour et horaire :	Mardi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	110.-
Formatrice :	Claudia Pessina

13

Six sorties au cinéma

Descriptif

Vous assisterez à la projection d'un film dans un cinéma et irez ensuite dans un café discuter du 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.

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 !



Dates du cours	:	Du 13 novembre 2023 au 19 février 2024
Jour et horaire	:	Lundi 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)
Formatrice	:	Sophie Decker

Descriptif

Ce cours vous permettra de partir à la découverte du Japon, entre traditions et modernité. Votre enseignant partagera sa passion pour la culture japonaise et ses coutumes surprenantes. Dégustation de thé et de pâtisseries japonaises, fabrication d'origami, démonstration d'art martial et de calligraphie seront aussi au programme.



京都市

NOUVEAU

- Dates du cours : **Du 13 novembre 2023 au 5 février 2024**
Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne - Pôle Sud
Nb. de séances : 10
Prix du cours : 110.-
Formateur : Roberto Sasek Martins
Accessibilité : 

Descriptif

Vous avez eu chaud cet été ? Vous entendez beaucoup parler de réchauffement climatique ? Ce cours vous permettra d'échanger, et de mieux comprendre des notions comme la biodiversité, la production d'énergie ou les conséquences de l'activité humaine sur le climat. Vous aborderez aussi des solutions pour mieux protéger l'environnement.

**NOUVEAU**

Dates du cours :	Du 15 novembre 2023 au 21 février 2024
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne - Pôle Sud
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	110.-
Formatrice :	Fanny Bouchard
Accessibilité :	

16 Sport : matchs et rencontres

Descriptif

Vous êtes passionné de sport ? Vous aimeriez voir un match ou un entraînement du Lausanne Hockey Club ou du Lausanne Sport ? Dans ce cours, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur différents sports populaires, d'assister à des compétitions ou de rencontrer des sportifs qui vous parleront de leur pratique.

Remarque

Le jour du cours peut changer en fonction du programme des compétitions. Une liste des dates sera envoyée avant le début du cours. Un transport sera organisé pour se rendre sur les lieux des matchs.



Début du cours :	11 janvier 2024
Jour et horaire :	Jeudi de 18h à 19h30 - jour variable selon le calendrier des compétitions
Lieu :	Lausanne
Nb. de séances :	7
Prix du cours :	120.-
Formateur :	Mathis Thiéblemont

Arts visuels & créatifs



17

Création d'objets décoratifs

Descriptif

Si vous aimez créer des objets, peindre, découvrir de nouvelles techniques de bricolage, ce cours est pour vous. Vous créerez des objets utiles ou décoratifs tels que bougeoir, cadre photo, boîte ou tableau, à emporter chez soi ou à offrir.



Dates du cours : **Du 7 mars au 30 mai 2024**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**

Lieu : **Lausanne – Pôle Sud**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **120.-**

Formatrice : **Sonia Starnari**

Accessibilité : 

18

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.



- Dates du cours : **Du 5 mars au 2 mai 2024**
Jour et horaire : **Mardi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne – Pôle Sud
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 130.-
Formatrice : Delphine Jolain Boczkowska
Accessibilité : 

Cours débutant

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 et peindre à votre façon.

Cours avancé – thème : « Les 4 saisons »

Ce cours est réservé aux personnes qui ont déjà suivi ce cours.

Remarque

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



Cours débutant : Du 5 mars au 4 juin 2024

Cours avancé : Du 14 novembre 2023 au 27 février 2024

Jour et horaire : Mardi de 18h à 20h

Lieu : Lausanne – Atelier Gee céramique

Nb. de séances : 12

Prix du cours : 180.-

Formatrice : Geneviève Schneeberger

Descriptif

La peinture « pouring » (du mot anglais « verser ») est une technique qui consiste à faire couler de la peinture acrylique sur une toile, à l'aide de gobelets. La peinture se répartit en inclinant la surface de la toile. Avec cette technique, pas de besoin de pinceau.

Il n'est pas nécessaire de savoir peindre pour s'adonner à cet art. Venez tenter l'expérience !



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 16 novembre au 7 décembre 2023**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : **4 (un tableau par séance)**

Prix du cours : 120.-

Formateur : Philippe Ruffieux



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.



Dates du cours : **Du 11 janvier au 30 mai 2024**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**

Lieu : Lausanne - Pôle Sud

Nb. de séances : 17

Prix du cours : 190.-

Formatrice : Ana-Maria Kandic

22

Atelier collage

Descriptif

La technique du collage offre une possibilité de création variée et facile d'accès. Avec du tissu, des photos, du papier journal ou des magazines, vous pourrez créer vos propres compositions, et les compléter si souhaité par du dessin ou de la peinture selon vos envies. Laissez parler votre créativité !



NOUVEAU

- Dates du cours : **Du 13 novembre 2023 au 5 février 2024**
Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h45**
Lieu : **Lausanne**
Nb. de séances : **12**
Prix du cours : **130.-**
Formatrice : **Amandine Vaccaielli**
Accessibilité : 

Musique





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 !



Dates du cours :	Du 6 mars au 5 juin 2024
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	130.-
Animateur :	Javier Da Luz



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 !



Dates du cours :	Du 13 novembre 2023 au 26 février 2024
Jour et horaire :	Lundi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne – Collège de Villamont
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	130.-
Formateurs :	Angel Viera et Javier Da Luz
Accessibilité :	

Descriptif

Cet atelier vous propose de :

- chanter des chansons déjà connues ;
- en découvrir de nouvelles ;
- travailler sa voix de manière ludique, et surtout, se faire plaisir en chantant ensemble.



Dates du cours : **Du 14 novembre 2023 au 27 février 2024**

Jour et horaire : **Mardi de 18h15 à 19h30**

Lieux : Lausanne

Nb. de séances : 12

Prix du cours : 130.-

Formateur : François Monteverde

Accessibilité : 

Mouvement

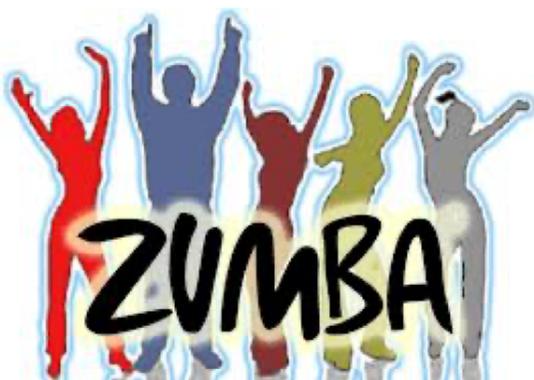


Descriptif

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, effectué en musique et basé sur le tonus musculaire, l'équilibre et la flexibilité. 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.



Dates du cours :	Du 4 mars au 10 juin 2024
Jour et horaire :	Lundi de 18h à 19h
Lieu :	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	100.-
Formatrice :	Ana Ferreira

Descriptif

Ce cours s'adresse à celles et ceux qui aiment bouger en musique. La leçon commence par un échauffement, suivi d'exercices comprenant de petits enchaînements de pas sur différents styles de musique. Vous travaillerez la coordination, le dynamisme et la créativité.

Une grande place est accordée au plaisir du mouvement.



Dates du cours :	Du 5 mars au 4 juin 2024
Jour et horaire :	Mardi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne – Collège de Beaulieu
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	130.-
Formatrice :	à définir

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.



Dates du cours :	Du 13 novembre 2023 au 26 février 2024
Jour et horaire :	Lundi de 18h30 à 19h45
Lieu :	Lausanne, collège de Beaulieu
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	100.-
Formateur :	Hugues Zoko Zoko

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 : pédaler sur un vélo d'appartement, faire du rameur, marcher ou courir sur un tapis de course. Venez vous motiver en groupe !



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



Dates du cours : **Du 18 novembre 2023 au 24 février 2024**
Jour et horaire : **Samedi de 10h30 à 11h45**
Lieu : Lausanne – Let's go Fitness
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 160.-

Cours en partenariat avec « Let's Go Fitness »

30

Grimpe



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

Si besoin, un transport sera organisé entre la salle et l'arrêt de bus le plus proche. Ce cours n'est pas adapté aux personnes ayant une déficience visuelle ou une mobilité réduite.

**NOUVEAU**

Dates du cours :	Du 15 novembre 2023 au 7 février 2024
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne – Le Cube
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	140.-
Animateur :	Bertrand Guglielmazzi

Cours en partenariat avec le centre de grimpe « Le Cube »

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.



Dates du cours : **Du 16 novembre 2023 au 8 février 2024**

Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h15**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 110.-

Formatrice : Manon Bourmaud

32

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.



Dates du cours :	Du 17 avril au 19 juin 2024
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne - Vidy
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	110.-
Formatrice :	à définir

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 15 avril 2024**

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 : 110.- (boisson comprise)

Réservé aux participants de la région morgienne

Cours débutant

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

Cours avancé – Le cheval au travail

Ce cours d'adresse aux personnes ayant déjà suivi un cours « Découverte du cheval » et souhaitant approfondir le travail avec le cheval à la longe au paddock.



Cours débutant : **Jeudi de 18h à 20h**
Du 18 avril au 27 juin 2024

Cours avancé : **Mardi de 18h à 20h**
Du 16 avril au 18 juin 2024

Lieu : Villars-le-Terroir

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 130.-

Formatrices : Véronique Bélaz et Christine Jaquier

Cuisine



Descriptif

Ce cours propose de préparer un repas simple, puis de se concentrer sur la préparation de différentes recettes de pâtisserie. Vous vous exercerez à peser, mesurer, battre ou fouetter les ingrédients. Il s'agira de gâteaux, muffins, biscuits, mini-bûche de Noël par exemple, à manger sur place ou à emporter

**NOUVEAU**

Dates du cours :	Du 15 novembre 2023 au 7 février 2024
Jour et horaire :	mercredi de 18h à 21h
Lieu :	Lausanne
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	160.-
Formatrice :	Chloé Restauri

Descriptif

Vous êtes curieux et aimez découvrir de nouvelles saveurs ? Ce cours vous permettra de faire un voyage culinaire avec des plats typiques d'Indonésie, de Thaïlande ou d'Inde. Le curry d'agneau, les brochettes de poulet satay ou les nouilles Pad Thai n'auront plus de secret pour vous !



Dates du cours : **Du 6 mars au 22 mai 2024**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 21h**

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 160.-

Formatrice : Claudine Amaron

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.



Dates du cours : **Du 13 novembre au 5 février 2024**

Jour et horaire : **Lundi de 18h à 21h**

Lieu : **Lausanne**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **160.-**

Formatrice : **Charlotte Vandamme**

Descriptif

Découvrir et apprendre des recettes de la Méditerranée : le couscous du Maroc, les tapas espagnols, les mezze libanais ou 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.



Dates du cours :	Du 4 mars au 27 mai 2024
Jour et horaire :	Lundi de 18h à 21h
Lieu :	Lausanne
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	160.-
Formatrice :	Federica Gonzalez

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.



Lausanne	:	Du 16 novembre 2023 au 8 février 2024
Morges	:	Du 7 mars 2023 au 30 mai 2024
Jour et horaire	:	Jeudi de 18h à 21h
Nb. de séances	:	10
Prix du cours	:	160.-
Formateur	:	José Perez

Descriptif

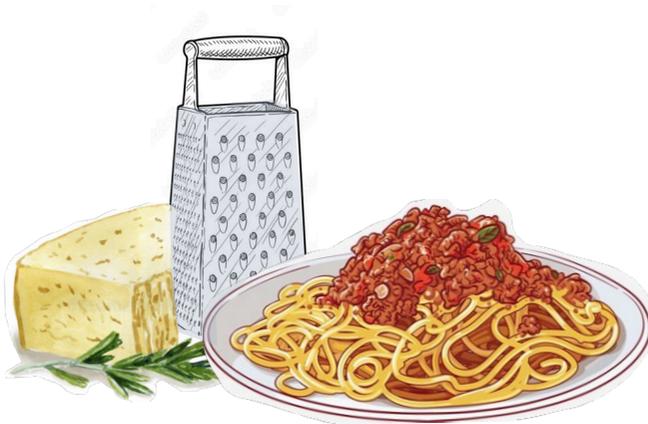
Ce cours propose de découvrir toutes sortes de recettes de tartes salées ou sucrées, classiques ou originales : des plats faciles à réaliser, sympathiques à déguster en groupe. Une salade complètera le repas.



Début du cours :	Du 15 novembre 2023 au 31 janvier 2024
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 21h
Lieu :	Morges
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	160.-
Formatrice :	Claudine Amaron
Accessibilité :	

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.



Dates du cours : **Du 6 mars au 22 mai 2024**

Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 20h30**

Lieu : Morges

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 160.-

Formateur-trice : à définir

Accessibilité : 

Espace convivial

Une soirée par mois pour se rencontrer

42

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 !



Dates	:	Du 24 novembre 2023 au 28 juin 2024
Jour et horaire	:	Vendredi de 18h30 à 20h30
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	8 (environ une fois par mois)
Prix du cours	:	chaque participant paie son repas
Animateur-trice:	:	à définir

Stages d'initiation



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	:	Samedi 2 et dimanche 3 décembre 2023
Horaire	:	14h à 15h30
Lieu	:	Renens – Danse Passion
Prix du stage	:	45.-
Formateur	:	Ludovic Moreau

Cours organisé en partenariat avec Danse Passion

44

Hip-hop

Danses urbaines et modernes



Descriptif

Durant ce stage, vous apprendrez les bases des danses urbaines et modernes telles le hip-hop et la house dance. Sur des rythmes entraînants, vous travaillerons des bouts de chorégraphies ainsi que l'improvisation, le tout dans une ambiance de partage et de plaisir.



Date	:	Samedi 16 et dimanche 17 mars 2024
Horaire	:	de 14h à 16h
Lieu	:	Lausanne
Prix du stage	:	60.-
Formateurs	:	Nathalie Roggo et Fabrice Nkombo

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

45

Atelier d'expression théâtrale

Descriptif

Cet atelier, animé par une professionnelle de l'art scénique mêlera exercices, jeux de rôles et improvisation. Une occasion d'explorer différents moyens d'expression et de passer un moment convivial.

Remarque

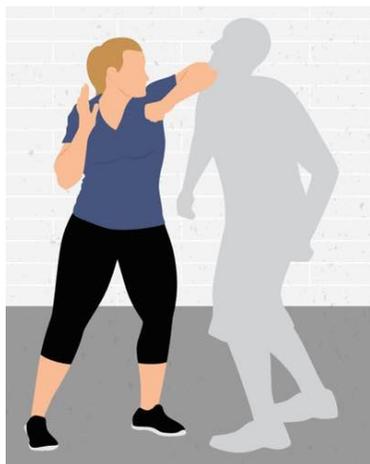
Les personnes qui ont suivi l'atelier dans le cadre des sorties culturelles sont bienvenues dans ce stage.



Dates : **Samedi 4 et dimanche 5 mai 2024**
Horaire : de 14h à 16h30
Lieu : Lausanne
Prix du stage : 45.-
Formatrice : Gaëlle Christinat

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 1^{er} et dimanche 2 juin 2024
Horaire	:	13h30 à 17h30 le samedi 9h30 à 15h30 le dimanche
Lieu	:	Lausanne
Prix du stage	:	160.-
Formatrice	:	Sarah Duc

Organisé en partenariat avec Fem Do Chi

47

Voile



Réservé aux participants de la région morgienne

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 : **Un samedi de juin 2024 à définir**
Horaire : 14h à 17h
Lieu : Prangins
Prix du stage : 60.- (transport compris)

Organisé en partenariat avec Handivoile

Espace Libre

Loisirs pour les personnes ayant besoin
d'un accompagnement plus important

48

Bains Thermaux

4 samedis ou 4 dimanches aux bains thermaux d'Yverdon



Période, jour et heures

Dès le **25 novembre 2023**. Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h à 17h30 env.

Les participants de la région morgienne sont recherchés 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.

Espace Libre

Loisirs pour les personnes ayant besoin
d'un accompagnement plus important

49

Découverte

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



Période, jour et heures

De **mars 2024 à juin 2024** Un après-midi par mois (samedi ou dimanche selon le groupe) de 13h à 17h30 env.

Lieu

Les participants de la région morgienne sont recherchés 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 groupes 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.

Le **Centre FCPA** a été créé en 1985 et est une prestation de l'association Solidarité-Handicap mental.

Cette prestation est soutenue par Pro Infirmis Vaud et subventionnée par la Confédération et le Canton de Vaud.

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.

**Pour en savoir plus sur l'association :
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.

La formation continue a besoin de votre soutien !

Nos partenaires pour le Centre FCPA

Soutiens financiers



L'OFAS



La DGCS

pro infirmis

Pro Infirmis Vaud

Partenaires pour l'animation des cours et les locations de salles



La Fondation Profa

GEE CÉRAMIQUE

Atelier
GEE céramique



FaNa Space



Let's Go
Fitness



LE CUBE
Le cube



Fem Do Chi



Swiss Disabled
Sailing



Danse Passion



Centre socio-
culturel Pôle Sud



Maison de Quartier
sous-gare



Ville de
Lausanne



Ville de Morges



Centre Pluriculturel
d'Ouchy

Association
Scolaire
Intercommunale
de Cugy et
Environns

Partenaires transports



L'Espérance



Lavigny



Fondation Perceval



La Cité Radieuse



Transport
Handicap Vaud