



FORMATION CONTINUE POUR ADULTES

26-27

PROGRAMME DES COURS 2026-2027
Lausanne, Morges et Yverdon

Solidarité- Handicap **mental**

Le Centre FCPA est une prestation de l'association
Solidarité-Handicap mental

- Pour qui ?** Les cours sont destinés **aux adultes en situation de handicap** dès 18 ans. La majorité des étudiant·e·s présentent une déficience intellectuelle.
- Pourquoi ?** Pour continuer à apprendre
Pour devenir plus indépendant·e
Pour élargir son horizon culturel
Pour se divertir et rencontrer d'autres personnes
- Comment ?** A Lausanne, à Morges et à Yverdon dans différents lieux.
En règle générale, une fois par semaine, en soirée ou le weekend, sauf pendant les vacances scolaires. En groupes de 5 à 12 participant·e·s avec 1 ou 2 formateurs·trices.

Pour toute question et pour s'inscrire en ligne



021 648 25 82

Mme Kirsten Gigase, MM. Jacques Domeniconi et 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

Cours à Lausanne et Morges

Vie autonome..... page 6

Culture générale page 16

Mouvement..... page 22

Arts visuels et créatifs..... page 33

Musique..... page 41

Cuisine..... page 45

Cours à Yverdon page 52

Loisirs en week-end..... page 57

Loisirs Espace Libre..... page 62

Spécialement pour les personnes présentant plus de difficultés

Délai d'inscription : 7 octobre 2026

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.

Confirmations

Vous recevrez d'ici au 22 octobre, une confirmation de votre participation, respectivement un refus d'inscription (ex. : cours complet, annulation du cours pour un nombre insuffisant d'inscriptions, etc.).

Pour les cours débutant en mars 2027, les informations détaillées (dates des séances, lieu du cours, coordonnées des formateurs·trices, facture) vous seront envoyées environ 15 jours avant le début du cours.

Participation

Si le contenu d'un cours ne semble pas adapté aux capacités ou aux intérêts de l'étudiant·e, le Centre FCPA se réserve le droit d'inscrire la personne dans le second choix indiqué ou de proposer un autre cours.

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

Si le Centre FCPA doit exclure un participant, les séances restantes sont remboursées.

Finance d'inscription

L'écolage de cours peut être payé en plusieurs fois en cas de difficulté de paiement. Merci de prendre contact avec le secrétariat du Centre FCPA pour faire la demande.

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, un remboursement proportionnel est prévu si l'empêchement porte sur 3 semaines ou plus, et sur la base d'un certificat médical.

Si le Centre FCPA annule une séance, celle-ci est en principe remplacée ou remboursée, pour autant que des coordonnées bancaires nous aient été transmises.

Accessibilité

Toutes nos salles ne sont pas forcément accessibles aux personnes se déplaçant en fauteuil roulant. Afin de vérifier l'accessibilité, merci de contacter le secrétariat du Centre FCPA.



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**

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 étudiant·e·s avec la plus grande confidentialité.

Vous trouverez notre **politique de confidentialité** en fin de programme.

Commission des étudiants et étudiantes

Un groupe d'étudiant·e·s du Centre FCPA se réunit deux fois par année et joue plusieurs rôles :

- Rencontrer les nouveaux formateurs·trices
- Donner des idées de cours
- Participer à l'évaluation des cours

- Vous avez une question au sujet d'un cours ?
- Vous vous demandez s'il est adapté à vous ?
- Vous avez des questions sur les transports ?

N'hésitez pas à nous contacter

- Par email : shm@solidarité-handicap.ch
- Par téléphone : 021 648 25 82
du lundi au jeudi, de 13h30 à 17h30



Service de transports



Pour les étudiant·e·s de la région morgienne uniquement

Le Centre FCPA organise un service de transports uniquement pour les étudiant·e·s résidant ou travaillant à :

- **L’Institution de Lavigny**
- **L’Institution de l’Espérance**
- **La Fondation Perceval**
- **La Cité Radieuse**

Les étudiant·e·s sont cherchés et ramenés à leur domicile après le cours. Une participation de Frs **9.-** par séance et par personne est demandée pour les cours se déroulant à Lausanne (Frs **4.-** pour les cours se déroulant à Morges).

Ce service est géré par le Centre FCPA, mais financé par les quatre institutions partenaires. Chaque étudiant·e reçoit un planning de transport pour son ou ses cours.

Pour les autres étudiant·e·s

Si vous utilisez **Transport Handicap Vaud (THV)**, c’est à vous de réserver votre transport.

Merci cependant de cocher la case sur le bulletin d’inscription afin que nos enseignant·e·s aient l’information.

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



Vie autonome



1

Repas de A à Z

Dans ce cours, vous préparez un menu entier en respectant chaque étape.

Le but est d'apprendre à cuisiner seul-e.

Vous découvrirez des recettes simples et équilibrées, à refaire chez vous.

Remarque

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



Dates du cours : **Du 2 mars au 18 mai 2027**

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

Lieu : Lausanne - St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix : 180.-

Formateur : Sébastien Grand-Guillaume

2

Gérer son argent

Ce cours s'adresse aux personnes qui souhaitent mieux comprendre la valeur de l'argent, gérer leurs dépenses au quotidien et être plus à l'aise dans la vie courante.

Quelques objectifs :

- Comprendre le coût des choses
- Connaître d'où vient son argent
- Savoir fixer des priorités dans ses dépenses
- Faire un budget



Dates du cours : **Du 3 mars au 2 juin 2027**
Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 140.-
Formateur·trice : à confirmer

3

Natel

Comment mieux utiliser son téléphone

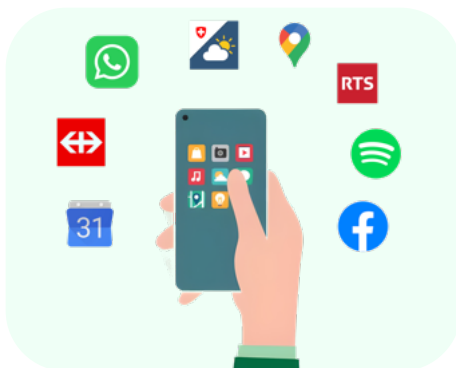
Un cours pour apprendre à mieux utiliser son téléphone portable et être plus autonome.

Vous en apprendrez plus sur :

- Les applications utiles au quotidien pour se déplacer, connaître la météo, écouter de la musique, etc.
- Les messageries et les réseaux sociaux
- Comment améliorer et partager ses photos ou vidéos

Remarque

Vous devez avoir votre propre téléphone portable.



Dates du cours : **Du 11 novembre 2026 au 3 février 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix : 120.-

Formatrice : Monica Riquelme

4

Comprendre et utiliser l'IA (Intelligence Artificielle)

Tout le monde en parle, mais à quoi ça sert et comment l'utiliser au mieux ? Ce cours vous permettra de mieux comprendre ce qu'est l'IA :

- Quelles sont les applications utiles pour vous
- Quelles sont les risques et les limites de l'IA
- Comment travailler des images ou réaliser de petites vidéos

Remarque

Des tablettes seront mises à disposition, mais vous pourrez amener votre tablette ou téléphone.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 4 mars au 3 juin 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Formatrice : Monica Riquelme

5

Améliorer sa communication

Au travers de discussions en groupe, et à l'aide de jeux de rôles et de scénarios du quotidien, vous travaillerez votre communication :

- Comment entrer plus facilement en relation ?
- Comment gérer les discussions dans un groupe ?
- Comment exprimer au mieux ses besoins et ses envies ?
- Oser dire non ou gérer un conflit
- Améliorer son écoute

Les échanges se feront dans un climat convivial et respectueux.



Dates du cours : **Du 1 mars au 7 juin 2027**
Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 140.-
Formatrices : Sandra Berney
Gaëlle Christinat

6

Mieux comprendre l'actualité

Ce cours est pour vous si vous souhaitez :

- Discuter des sujets d'actualité suisse ou étrangère
- Vous informer sur la politique
- Partager vos points de vue
- Découvrir différents médias

Ce cours pourra comprendre des séances avec des invité·e·s.

La séance du 19 novembre se fera avec le cours « Voter ».

Il est possible de s'inscrire aux deux cours.



Dates du cours : **Du 12 novembre 2026 au 4 février 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix : 120.-

Formateur : Mario Bühler

Vous avez le droit de vote ou vous vous intéressez aux votations ?

Pour vous aider dans votre un choix, ce cours vous propose une présentation des sujets des votations, à travers de la documentation, des vidéos ou des rencontres.

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



Début du cours : **19 novembre 2026**
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 20h**
Lieu : Lausanne
Séances : 19 novembre 2026, 18 février 2027
27 mai 2027
Prix du cours : ce groupe de discussion est gratuit

Cours animé par Solidarité-Handicap mental

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

Vous vous posez des questions sur :

- Les relations d'amour et d'amitié
- Le fonctionnement de votre corps et de votre sexualité
- 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 accueillante et sans jugement.



Dates du cours : **Du 2 mars au 27 avril 2027**

Jour et horaire : **Mardi de 17h45 à 19h15**

Lieu : Renens – Profa

Nb. de séances : 7

Prix du cours : 90.-

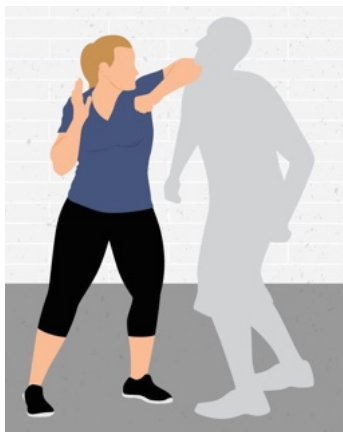
Formatrice : Karen De Trey

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

Fem Do Chi est une méthode d'autodéfense physique, verbale et mentale qui s'adresse à toutes les femmes. Dans ce cours, vous apprendrez à :

- Répondre lors d'agressions verbales ou physiques
- Vous protéger par des gestes simples
- Poser vos limites
- Prévenir et gérer les situations où vous n'êtes pas à l'aise

Le but est de se sentir en sécurité et d'avoir confiance en soi.



Dates : **Samedi 29 et dimanche 30 mai 2027**
Horaire : 13h30 à 17h30 le samedi
9h30 à 15h30 le dimanche
Lieu : Lausanne
Prix du stage : 130.-
Formatrice : Sarah Duc

Organisé en partenariat avec Fem Do Chi

Culture générale & Découverte



Depuis toujours, les humains cherchent à voyager plus loin et plus vite. De l'invention de la roue à la naissance des chemins de fer, de l'automobile ou de l'avion, venez découvrir les grandes étapes de l'histoire des transports. Comment ceux-ci ont révolutionné notre société, et comment voyagerons-nous demain ?

Entre récits, images et vidéos, nous suivrons cette incroyable aventure.

**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 10 novembre 2026 au 2 février 2027**

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

Lieu : **Lausanne**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **120.-**

Formateur : **Raphaël Cavašin**

Ce cours vous propose d'aller à la rencontre de la vie sauvage. Vous étudierez plusieurs espèces sur différents continents : félins, mammifères marins, animaux du grand Nord, reptiles.

Vous en apprendrez plus sur leur habitat, leur alimentation, leur comportement, leur reproduction, ainsi que sur les dangers qui les menacent dans l'environnement.



Dates du cours : **Du 12 novembre 2026 au 4 février 2027**
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne
Nb. de séances : 10
Prix du cours : 120.-
Formatrice : Julie Samohrd

Au cœur de la terre : les volcans

Que se passe-t-il réellement à l'intérieur d'un volcan ? Nous découvrirons le magma, la lave, les éruptions et voyagerons jusqu'au Vésuve, et sur les pentes de l'Etna et du Fuji.

Nous verrons aussi comment les scientifiques surveillent les volcans. Roches volcaniques, images spectaculaires, vidéos et expériences nous permettront de mieux comprendre ce phénomène.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 3 mars au 19 mai 2027**
Jour et horaire : **Mercredi de 18h à 19h30**
Lieu : **Lausanne**
Nb. de séances : **10**
Prix du cours : **120.-**
Formateur : **Raphaël Cavasin**

Un ou une invité·e viendra lors de chaque séance vous présenter un pays, sa culture et ses particularités.

Quelles sont les traditions, les musiques populaires ou les spécialités locales ?

Départ pour un tour du monde interactif et vivant !

Remarque

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



Dates du cours : **Du 9 novembre 2026 au 1^{er} février 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

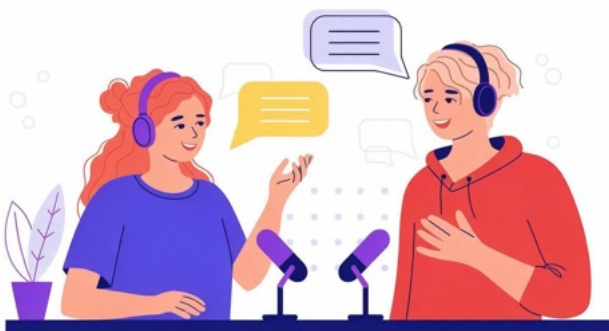
Prix du cours : 120.-

Animatrice : Claudia Pessina et différent·e·s invité·e·s

Ce cours propose de découvrir le travail d'un·e journaliste radio et toutes les étapes de production d'une émission : réglage de micro, interviews, 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.



Dates du cours : **Du 1^{er} mars au 24 mai 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 120.-

Formatrice : Claudia Pessina

Mouvement



15

Danse contemporaine

Vous aimez danser et vous exprimer sur de la musique ? Dans ce cours, vous travaillerez sur l'apprentissage de pas de danse et de petites chorégraphies sur différents styles de musique. Une grande place sera accordée au plaisir du mouvement, ainsi qu'à l'improvisation.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 11 novembre 2026 au 17 février 2027**
Jour et horaire : **Mercredi de 18h15 à 19h45**
Lieu : Lausanne - Collège de Beaulieu
Nb. de séances : 10
Prix du cours : 125.-
Formatrice : Valentine Courel

16

Zumba

Soyez en forme ! Venez bouger tout en vous amusant !

La Zumba est un entraînement complet et dynamique, effectué en musique et basé sur le tonus musculaire et la coordination des mouvements. Les chorégraphies simples s'inspirent principalement des danses latines comme la salsa ou la samba.



Dates du cours : **Du 1^{er} mars au 7 juin 2027**
Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h**
Lieu : **Lausanne – Collège de Beaulieu**
Nb. de séances : **12**
Prix du cours : **100.-**
Formatrice : **Ana Ferreira**

La « country line dance », ou danse en ligne est très pratiquée aux Etats-Unis.

Vous apprendrez quelques suites de pas qui forment une petite chorégraphie.

C'est une danse de groupe, entraînante, où tout le monde s'amuse très vite, quel que soit le niveau.



Dates du cours : **Samedi 16 et 30 janvier,
20 et 27 février, 6 mars 2027**

Jour et horaire : **Samedi de 14h à 15h30**

Lieu : Renens – Danse Passion

Nb. de séances : 5

Prix du cours : 80.-

Formateur : Ludovic Moreau

Cours en partenariat avec l'école « Danse Passion »

18

Initiation aux sports de balle

Ce cours vous propose de découvrir et de pratiquer différents sports de balle dans une salle de gym équipée : basket, volleyball, handball, tchoukball ou autres jeux d'équipe.

Un cours idéal pour faire une activité sportive tout en s'amusant !



Dates du cours : **Du 4 mars au 3 juin 2027**
 Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h30**
 Lieu : **Lausanne - Collège de Béthusy**
 Nb. de séances : **10**
 Prix du cours : **125.-**
 Formateur : **Mario Bühler**

19

Gym douce et relaxation

Pour garder la forme, pratiquer des exercices en douceur et à l'aide d'une chaise si besoin. Le but est d'améliorer son équilibre, entretenir sa musculature, travailler sa respiration et se détendre. Les exercices se font en musique dans une atmosphère chaleureuse.

Remarque

Ce cours sera adapté aux capacités des participant·e·s



Dates du cours : **Du 12 novembre 2026 au 4 février 2027**
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h15**
Lieu : Lausanne
Nb. de séances : 10
Prix du cours : 110.-
Formatrice : Julia Migliori

Le Pilates est une méthode pour renforcer son corps et améliorer son bien-être. Il se pratique avec des exercices debout ou au sol, et a pour but de :

- Assouplir son corps en douceur
- Fortifier ses muscles et son dos
- Travailler sa concentration et sa respiration
- Améliorer la fluidité de ses mouvements



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 4 mars au 3 juin 2027**
Jour et horaire : **Jeudi de 18h à 19h15**
Lieu : Lausanne - Collège de Beaulieu
Nb. de séances : 10
Prix du cours : 110.-
Formatrice : Sabrina Palie

21 Fitness

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 14 novembre 2026 au 27 février 2027**
 Jour et horaire : **Samedi de 10h30 à 11h45**
 Lieu : Lausanne – Let's go Fitness
 Nb. de séances : 10
 Prix du cours : 150.-

Cours en partenariat avec « Let's Go Fitness »

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 présentant une déficience visuelle ou une mobilité réduite.



Dates du cours : **Du 9 novembre 2026 au 1^{er} février 2027**

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

Lieu : **Le Cube – Mont-sur-Lausanne**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **120.-**

Formateur : **Bertrand Guglielmazzi**

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

Nordic Walking

ou marche nordique

Le Nordic Walking est une marche se pratiquant avec des bâtons en plein air. Cette technique est assez facile à apprendre, 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 le Centre FCPA.



Dates du cours :	Du 14 avril au 16 juin 2027
Jour et horaire :	Mercredi de 18h à 19h30
Lieu :	Lausanne – Vidy (bord du lac)
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	120.-
Formateur·trice :	A confirmer

Ces balades s'adressent aux personnes qui aiment se promener, accompagnées, à leur rythme. Ces sorties, moins sportives que le « Nordic walking », sont 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 12 avril 2027**

Jour et horaire : **Lundi, mercredi ou jeudi**
de 18h à 19h30

Lieux : Morges (lundi-mercredi) - Quais de Morges
Lausanne (jeudi) – Quais d'Ouchy

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 140.- (boisson comprise)

Arts visuels & créatifs



Venez expérimenter le plaisir de peindre !

Nous nous inspirerons de l'univers de grands artistes suisses, tels Paul Klee ou Félix Valotton. Vous utiliserez différentes techniques artistiques : gouache, aquarelle, pastels, acrylique pour développer votre imaginaire et repartir avec vos œuvres.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 11 novembre 2026 au 24 février 2027**

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

Lieu : Lausanne - École Vinet

Nb. de séances : 12

Prix du cours : 160.-

Cours en partenariat avec « Atelier Pastel »

Cet atelier propose de créer ses propres cartes et enveloppes à partir de différents papiers, cartons et éléments décoratifs. Réalisez des cartes pour offrir, pour un anniversaire, une fête, ou simplement pour vous. Différentes techniques seront utilisées : collage, dessin, peinture, tampons, pochoirs ou découpage. Explorez les couleurs et les motifs pour laisser libre cours à votre créativité.

**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 10 novembre 2026 au 2 février 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 135.-

Formatrice : Romane Roy

Ce cours est axé sur l'apprentissage de diverses techniques de modelage de la terre et sur l'expression libre.

Venez découvrir cet art créatif et réaliser vos propres objets décoratifs.

Remarque

L'atelier n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite.



Dates du cours : **Du 24 novembre 2026 au 23 février 2027**

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

Lieu : Lausanne – Atelier Gee céramique

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 170.-

Formatrice : Geneviève Schneeberger

Cours en partenariat avec l'atelier « Gee Céramique »

Ce cours est réservé aux personnes qui ont déjà suivi un cours avec Gee céramique.

Vous réaliserez des créations avec des décors gravés sur la terre, en explorant la technique des sgraffitos (de l'italien, « griffer » ou « gratter »).



NOUVEAU

- Dates du cours : **Du 2 mars au 1^{er} juin 2027**
Jour et horaire : **Mardi de 18h à 20h**
Lieu : Lausanne – Atelier Gee céramique
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 200.-
Formatrice : Geneviève Schneeberger

Cours en partenariat avec l'atelier « Gee Céramique »

Tout est possible avec le papier !

En vous inspirant de la nature ou des objets du quotidien, cet atelier vous invite à créer des sculptures uniques.

Grâce à des techniques simples comme le papier journal froissé et le papier mâché, vous donnerez vie à vos idées avant de les décorer. Observez, modelez et sublimez vos créations !



Dates du cours : **Du 4 mars au 3 juin 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 135.-

Formateur·trice : A confirmer

Découvrez l'art de la linogravure, une technique qui permet de créer des images en gravant un motif sur une plaque, puis en l'imprimant sur papier. Vous apprendrez à utiliser les outils, à créer vos propres motifs et à réaliser vos premières impressions.



Dates du cours : **Du 1^{er} mars au 24 mai 2027**

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

Lieu : Lausanne

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 135.-

Formatrice : Romane Roy

NOUVEAU

Ce cours vous propose de créer des bijoux tendance : colliers, boucles d'oreilles, bracelets ou bagues. Grâce à la découverte de différentes techniques et d'un grand choix de matériaux, vous pourrez créer des bijoux qui correspondent à votre style, pour le plaisir de les porter ou de les offrir.

Remarque

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas de problème de vue ou de motricité fine.



Dates du cours : **Du 9 novembre 2026 au 25 janvier 2027**

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

Lieu : Lausanne – Atelier Cerises Mauves

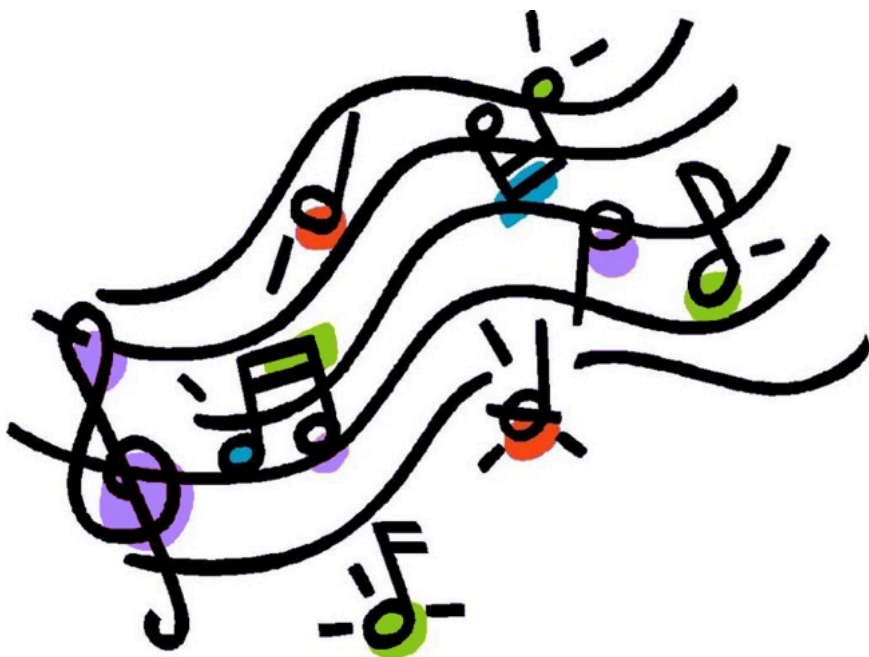
Nb. de séances : 8

Prix du cours : 130.-

Formatrice : Sophie Tschopp

Cours en partenariat avec l'atelier Cerises Mauves

Musique



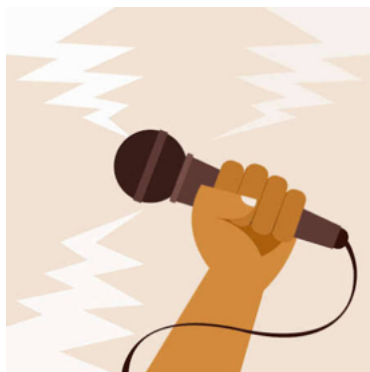
A vous le micro !

Atelier Slam

Vous aimez rapper, chanter ou simplement jouer avec les mots ? Venez partager ce qui vous tient à cœur. Accompagnés par le rappeur MMerlin et l'ingénieure son Marine, vous pourrez :

- Écrire vos propres textes
- Enregistrer votre voix avec un micro professionnel
- Expérimenter la production musicale sur ordinateur

Vous repartirez avec votre chanson à partager.



NOUVEAU

Dates du cours : **Samedi 27 février, 13 et 20 mars 2027**

Jour et horaire : **Samedi de 14h à 16h30**

Lieux : Lausanne

Nb. de séances : 3

Prix du cours : 100.-

Formateur·trice : MMerlin et Marine

Vous aimez chanter ?

Rejoignez la chorale du Centre FCPA pour :

- Chanter des chansons connues d'hier et d'aujourd'hui
- Travailler sa voix de manière ludique
- Se faire plaisir en chantant ensemble

Vous pourrez aussi proposer des morceaux que vous aimez.



Dates du cours :	Du 10 novembre 2026 au 23 février 2027
Jour et horaire :	Mardi de 18h à 19h30
Lieux :	Lausanne – Collège de Villamont
Nb. de séances :	12
Prix du cours :	150.-
Formateur :	Joryan Pernollet

Un cours pour vous permettre de :

- Connaître différents instruments de percussion
- Travailler le tempo et le rythme
- Découvrir différents styles de musique, comme la salsa, la samba, la fanfare
- Apprendre à écouter les autres dans le but de trouver l'harmonie en faisant de la musique !



Dates du cours : **Du 9 novembre 2026 au 22 février 2027**
Jour et horaire : **Lundi de 18h à 19h30**
Lieu : Lausanne – Collège de Villamont
Nb. de séances : 12
Prix du cours : 150.-
Formateur : Angel Viera

Cuisine



Dans tous les cours de cuisine, les étudiant·e·s préparent leur repas, mangent ensemble, et effectuent les rangements.

Embarquez pour un voyage culinaire à travers le monde avec ce cours ! Chaque semaine, découvrez un nouveau pays en préparant des recettes authentiques. Explorez la diversité des saveurs mondiales, du Japon au Mexique, tout en enrichissant vos compétences en cuisine.



Dates Lausanne : **Du 12 novembre 26 au 4 février 2027**

Dates Morges : **Du 3 mars au 19 mai 2027**

Jour et lieu : **Jeudi – Lausanne – St-Roch**
Mercredi – Morges – Beausobre

Horaire : **18h à 21h**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **180.-**

Formateurs·trices : **Sébastien Grand-Guillaume (Lausanne)**
Nariman Gheziel (Morges)

Ce cours propose de préparer un repas simple, puis de se concentrer sur la préparation de recettes de pâtisserie. Vous vous exercerez à peser, mesurer, battre ou fouetter les ingrédients. Vous confectionnerez des gâteaux, muffins, biscuits, mini-bûche de Noël ou verrines, à déguster sur place ou à emporter.



Dates du cours : **Du 11 novembre 2026 au 3 février 2027**

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

Lieu : Morges – Beausobre

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 180.-

Formatrice : Nariman Gheziel

Ce cours a pour objectif d'apprendre à cuisiner de manière saine et équilibrée en se faisant plaisir.

Venez cuisiner des plats savoureux et créatifs, sans viande et sans poisson, qui mettent à l'honneur les légumes de saison.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 4 mars au 3 juin 2027**

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

Lieu : Lausanne – St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 180.-

Formateur : Sébastien Grand-Guillaume

Choisissez ensemble ce que vous cuisinez et dégustez à chaque séance. Ce cours vous permettra de trouver des idées et d'élaborer des menus avec des ingrédients variés. Vous apprendrez à confectionner entrée, plat principal et dessert « comme à la maison ».

**NOUVEAU**

Dates du cours : **Du 10 novembre 2026 au 2 février 2027**

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

Lieu : **Lausanne – St-Roch**

Nb. de séances : **10**

Prix du cours : **180.-**

Formateur : **Sébastien Grand-Guillaume**

Un émincé de veau à la zurichoise, un risotto tessinois, les macaronis du chalet, la tarte à l'oignon bâloise. Venez découvrir et confectionner des recettes typiques de différents cantons qui font la fierté de la Suisse.



NOUVEAU

Dates du cours : **Du 11 novembre 2026 au 3 février 2027**

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

Lieu : Lausanne – St-Roch

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 180.-

Formatrice : Noële Berthier

Venez découvrir des recettes hivernales savoureuses et réconfortantes ! Vous apprendrez à cuisiner différents plats de saison, tels que le velouté de potiron, le gratin de pommes de terre, viandes en sauce et plats mijotés à déguster tous ensemble.



Dates du cours :	Du 12 novembre 2026 au 4 février 2027
Jour et horaire :	Jeudi de 18h à 21h
Lieu :	Morges - Beausobre
Nb. de séances :	10
Prix du cours :	180.-
Formateur :	José Perez

Nouvelle offre de cours sur Yverdon

En collaboration avec



Fondation

Delafontaine

Le Centre FCPA n'organise aucun transport sur Yverdon.
Les cours (sauf les balades) auront lieu dans les ateliers
de la Cordée à Yverdon

41 Cuisine du Monde

Embarquez pour un voyage culinaire à travers le monde avec ce cours ! Chaque semaine, découvrez un nouveau pays en préparant des recettes authentiques. Explorez la diversité des saveurs mondiales, du Japon au Mexique, tout en enrichissant vos compétences en cuisine.



Dates du cours : **Du 9 novembre au 1^{er} février 2027**

Jour et horaire : **Lundi de 17h30 à 20h30**

Lieu : Yverdon – av. des Sports 14

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 180.-

Formatrice : Shanon Chapuis

42 Atelier percussions

Un cours pour vous permettre de :

- Connaître différents instruments de percussion
- Travailler le tempo et le rythme
- Découvrir différents styles de musique, comme la salsa, la samba, la fanfare
- Apprendre à écouter les autres dans le but de trouver l'harmonie en faisant de la musique !



Dates du cours : **Du 4 mars au 17 juin 2027**

Jour et horaire : **Jeudi de 17h à 18h30**

Lieu : Yverdon – av. des Sports 14

Nb. de séances : 12

Prix du cours : 150.-

Formateur : Angel Viera

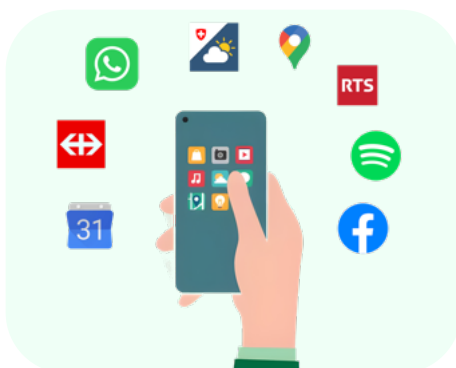
Un cours pour apprendre à mieux utiliser son téléphone portable et être plus autonome.

Vous en apprendrez plus sur :

- Les applications utiles au quotidien pour se déplacer, connaître la météo, écouter de la musique, etc
- Les messageries et les réseaux sociaux
- Comment améliorer et partager ses photos ou vidéos

Remarque

Vous devez avoir votre propre téléphone portable



Dates du cours : **Du 10 novembre 2026 au 2 février 2027**

Jour et horaire : **Mardi de 17h à 18h30**

Lieu : Yverdon

Nb. de séances : 10

Prix : 120.-

Formateur : Mario Bühler

44

Balades « bien-être »

Ces balades s'adressent aux personnes qui aiment se promener, accompagnées, à leur rythme. Ces sorties, moins exigeantes que le « Nordic walking », sont 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 : **Du 14 avril au 16 juin 2027**

Jour et horaire : **Mercredi de 17h à 18h30**

Lieu : Yverdon

Nb. de séances : 10

Prix du cours : 140.- (boisson comprise)

Animateur·trice : à confirmer

Pour se divertir

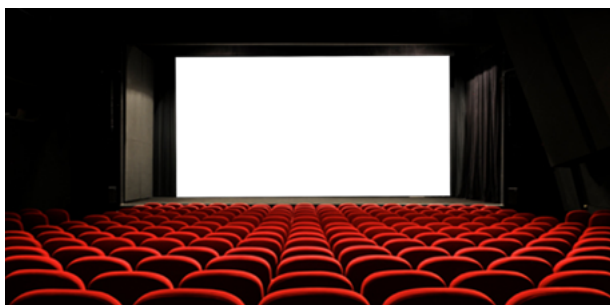


Pour ces sorties, le FCPA
n'organise aucun transport !

Vous assisterez à la projection d'un film dans un cinéma et irez ensuite discuter du film autour d'un verre. Le but est de découvrir différents genres de film (comédie, suspense, drame, science-fiction, etc.) mais aussi d'exercer son regard critique.

Remarque

Ce cours s'adresse à des personnes qui ont une certaine autonomie.



Dates du cours	:	Du 20 novembre 2026 au 23 avril 2027
Jour et horaire	:	Vendredi Pour la séance de 18h env.
Lieu	:	Différents cinémas lausannois
Nb. de séances	:	6 (environ une fois par mois)
Prix du cours	:	130.- (prix du cinéma compris)
Animateur·trice	:	à confirmer

46

Sorties au restaurant

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.



Dates	:	Du 27 novembre 2026 au 11 juin 2027
Jour et horaire	:	Vendredi de 18h30 à 21h
Lieu	:	Lausanne
Nb. de séances	:	6 (environ une fois par mois)
Prix du cours	:	40.- et chacun-e paie son repas
Animateur-trice:	:	à confirmer

A la découverte des paysages du canton de Vaud ! Partez sur des promenades entre lacs, vignobles, forêts et villages de caractère. Des rives du Léman aux sentiers du Jura, des balades sans difficulté particulière pour s'évader et profiter pleinement de la diversité de notre région.

Remarque

Ces sorties s'adressent aux personnes qui ont du plaisir à marcher, sur environ 6 à 8 kilomètres.



Dates	:	17 avril, 22 mai, 5 juin, 19 juin 2027
Jour et horaire	:	Samedi, environ de 9h30 à 16h30
Lieu	:	rendez-vous à la gare de Lausanne
Nb. de séances	:	4
Prix du cours	:	70.- et chaque participant·e paie son billet de train ou bus et prend son pique-nique
Animateur·trice	:	Cora Jaquet et Bertrand Guglielmazzi

Guidé·e·s par une accompagnatrice en montagne diplômée, partez à la découverte des paysages authentiques de nos montagnes ! Chaque randonnée offrira une belle diversité de panoramas. Vous traverserez des prairies fleuries, des forêts paisibles et de charmants alpages.

Remarque

Ces randonnées nécessitent une bonne condition physique (par exemple 12 kilomètres et 800 mètres de dénivelé), d'être à l'aise sur des sentiers de montagne et un équipement adéquat.



Dates	:	18 avril, 23 mai, 6 juin, 27 juin 2027
Jour et horaire	:	Dimanche, environ de 9h à 17h
Lieu	:	rendez-vous à la gare de Lausanne
Nb. de séances	:	4
Prix du cours	:	70.- et chaque participant·e paie son billet de train ou bus et prend son pique-nique
Animateur·trice	:	Cora Jaquet et Bertrand Guglielmazzi

Loisirs Espace Libre

Activités de loisirs réservées en priorité aux
personnes ayant besoin d'un accompagnement
plus important

**Transports réservés aux participant·e·s
des institutions de la région morgienne**

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.

49

Bains Thermaux

4 samedis aux bains thermaux de Cressy à Genève



Période, jour et heures

Dès le **7 novembre 2026**, un samedi après-midi par mois de 13h à 17h30. Les participant·e·s de la région morgienne sont cherchés et ramenés directement là où ils habitent.

Prix

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

En raison des travaux du Centre Thermal d'Yverdon, nous ne sommes plus en mesure d'accueillir des participant·e·s en fauteuil roulant pour ces sorties aux bains.

4 samedis d'activités proposées en fonction des centres d'intérêt des participant·e·s.

Découvertes de printemps, de mars à juin 2027



Période, jour et heures

Un samedi après-midi par mois de 13h à 17h30 env.

Lieu

Les participant·e·s de la région morgienne sont cherchés et ramenés directement là où ils habitent.

Prix

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

Les sorties se font en petits groupe de 5 à 6 participant·e·s avec 5 accompagnant·e·s. L'entourage des participants s'engage à remplir lors de chaque inscription un petit questionnaire d'information.

Protection des données du Centre FCPA

Solidarité-Handicap mental attache une grande importance à la protection de votre vie privée et de vos données personnelles. Le règlement ci-dessous explique comment nous respectons la confidentialité, nous utilisons vos informations personnelles et nous les protégeons. En vous inscrivant à nos activités, vous acceptez le contenu de ce règlement.

1. Collecte d'informations personnelles

Nous collectons les informations personnelles suivantes lorsque vous vous inscrivez à nos cours ou nos activités :

- Nom et prénom
- Date de naissance
- Adresse complète
- Adresse e-mail
- Numéro de téléphone
- N° de compte bancaire ou postal (IBAN)
- Informations concernant votre situation de handicap, vos besoins personnels et vos demandes particulières

2. Utilisation des informations personnelles

Nous utilisons les informations personnelles collectées pour :

- gérer votre inscription à nos activités, ainsi que l'organisation de celles-ci ;
- développer et adapter l'offre d'activités ;
- communiquer avec vous concernant nos activités.

Solidarité-Handicap mental ne peut pas transmettre vos données personnelles à des tiers, sauf aux instances qui financent les

activités et qui pourraient les demander, de manière non personnalisée.

3. Protection des données

Nous utilisons des mesures de sécurité appropriées pour protéger vos informations personnelles contre tout accès non autorisé, modification, divulgation ou destruction.

Les données personnelles sont stockées sur des serveurs se trouvant en Suisse et soumis à la législation de ce pays.

Nous conservons ces données durant une durée de cinq ans en principe. Les données sont conservées plus longtemps si la loi le prescrit, si des prescriptions comptables l'exigent ou sur des obligations contractuelles ou des intérêts prépondérants légitimes prévalent.

4. Vos choix et droits

Conformément à la législation en vigueur, vous disposez des droits suivants :

- Accès et rectification : Vous avez le droit d'accéder gratuitement aux données personnelles que nous détenons à votre sujet. Si certaines de ces données sont incorrectes ou incomplètes, vous avez le droit de les faire rectifier.
- Suppression des données : Vous avez le droit de demander la suppression de vos données personnelles, sauf si nous sommes légalement tenus de les conserver à des fins juridiques ou comptables.
- Retrait de consentement : Si vous avez donné votre consentement pour le traitement de vos données

personnelles, vous avez le droit de le retirer à tout moment. Cela n'affectera pas la légalité du traitement basé sur votre consentement avant son retrait.

- Opposition au traitement : Vous avez le droit de vous opposer au traitement de vos données personnelles dans certaines circonstances.

Pour exercer l'un de ces droits, veuillez nous contacter à l'adresse shm@solidarite-handicap.ch.

5. Modifications de la Politique de confidentialité

Nous nous réservons le droit de mettre à jour cette politique de confidentialité à tout moment pour refléter les changements dans nos pratiques de collecte et de gestion des données. Toutes les mises à jour vous seront communiquées.

Pour toute question ou autres préoccupations concernant cette politique de confidentialité, veuillez nous contacter par téléphone au 021 648 25 82 ou par email :

shm@solidarite-handicap.ch

Solidarité- Handicap mental

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.

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

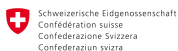
IBAN CH28 0076 7000 A021 7091 1

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 les cours



La Fondation Profa

GEE CÉRAMIQUE

Atelier
GEE céramique



LE CUBE

Le Cube



Let's Go
Fitness



Cerises Mauves



Fem Do Chi



Danse Passion



Atelier Pastel

Partenaires pour les salles



Centre socio-
culturel Pôle Sud



Ville de
Lausanne



Ville de Morges



Pro Senectute
Espace Riponne



Centre Pluriculturel
d'Ouchy



GREA



Fondation
Delafontaine

Partenaires transports



L'Espérance



Lavigny



Fondation Perceval



La Cité Radieuse



Transport
Handicap Vaud