



Thématique
**Le bien-être
et le physique**

Perfectionnement Plaisir
Ressourcement Accessibilité Apprentissages
Entraide Développement personnel
Echanges **Formation continue** Repères
Diversité Enseignements Projets
Soutien Possibilités Légitimité
Validation

QU'EST-CE QUE LE BIEN-ÊTRE ?

Le bien-être est propre à chacun et peut être ressenti malgré la maladie. Il est appelé aussi bonheur, satisfaction de vivre ou santé mentale positive. Il dépend en grande partie d'un équilibre entre les exigences de l'environnement et les ressources que nous avons à notre disposition pour pouvoir y répondre.

L'être humain est un être complet où le corps, le cérébral et l'affectif agissent ensemble en interaction entre eux et avec l'environnement. Cette année, l'accent est davantage mis sur le physique et le bien-être relié à celui-ci.

Se découvrir, progresser et profiter sont trois aspects que le catalogue de formation du Graap-Fondation cherche à relier à l'être humain complet. Il veut notamment favoriser le processus du bien-être ou son maintien.

LE CATALOGUE

Le catalogue est construit dans la mesure du possible en fonction des besoins des apprenants, de notre veille scientifique et en fonction des besoins des structures du Graap-Fondation et de nos partenaires externes. Il cherche à faciliter l'accès à la formation en proposant une offre de cours diversifiée, accessible au plus grand nombre. Son concept andragogique garantit un apprentissage qui peut être facilement mis en pratique.

LES PARTICIPANTS

L'ensemble de nos formations s'adresse à un public large, c'est-à-dire qu'il s'adresse aussi bien à des personnes concernées par la maladie psychique, à des proches qu'à des professionnels du social et de la santé. La diversité des participants et l'apport des formateurs donnent l'occasion de nourrir la formation par les savoirs, les expertises, les expériences et les différences de chacun.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire ou demander des informations auprès du secrétariat de la Formation continue:

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch

ANNULATION

La direction de la Formation continue se réserve le droit d'annuler une formation dans le cas où il y aurait un nombre insuffisant de participants, notamment moins de 5 personnes, ou en cas de force majeure liée à un empêchement du chargé de cours.

ABSENCE OU EMPÊCHEMENT

En cas d'absence ou d'empêchement, le participant doit avertir le secrétariat de la Formation continue au plus vite.

ÉVALUATION

Une fiche d'évaluation du cours est distribuée en fin de formation. Les participants sont libres d'y répondre de manière anonyme. Cette évaluation permet d'améliorer les prestations de formation que nous proposons.

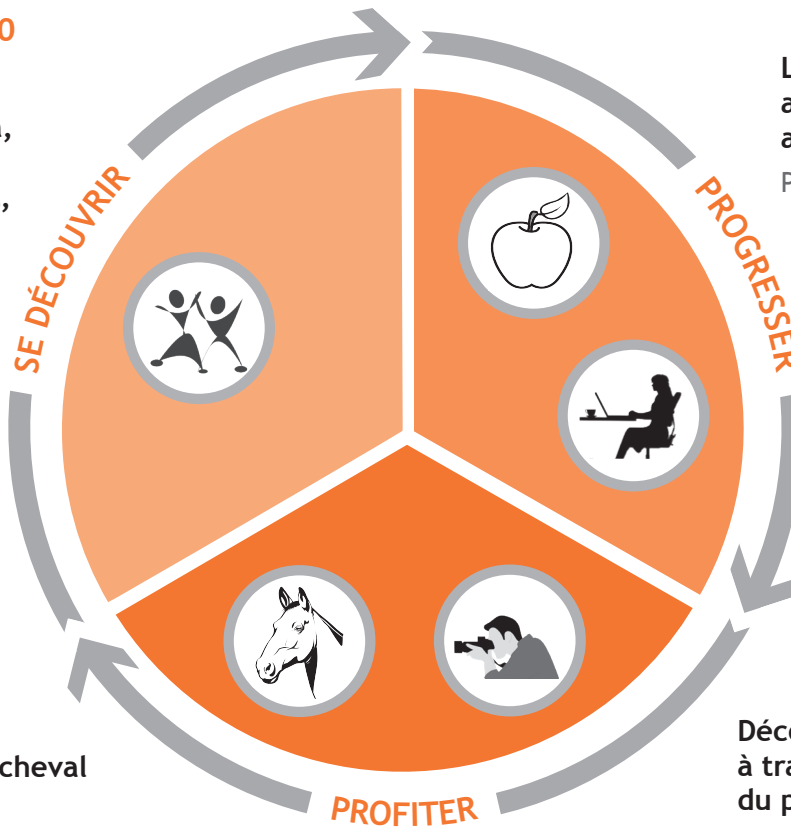
ATTESTATION

Une attestation de formation est délivrée aux participants présents durant la totalité de la formation.

FORMATIONS 2020

**La biodanza,
musique,
mouvement,
partage**

Page 12



**L'équilibre
alimentaire
au quotidien**

Page 6

**Gagner en mobilité
devant son bureau**

Page 14

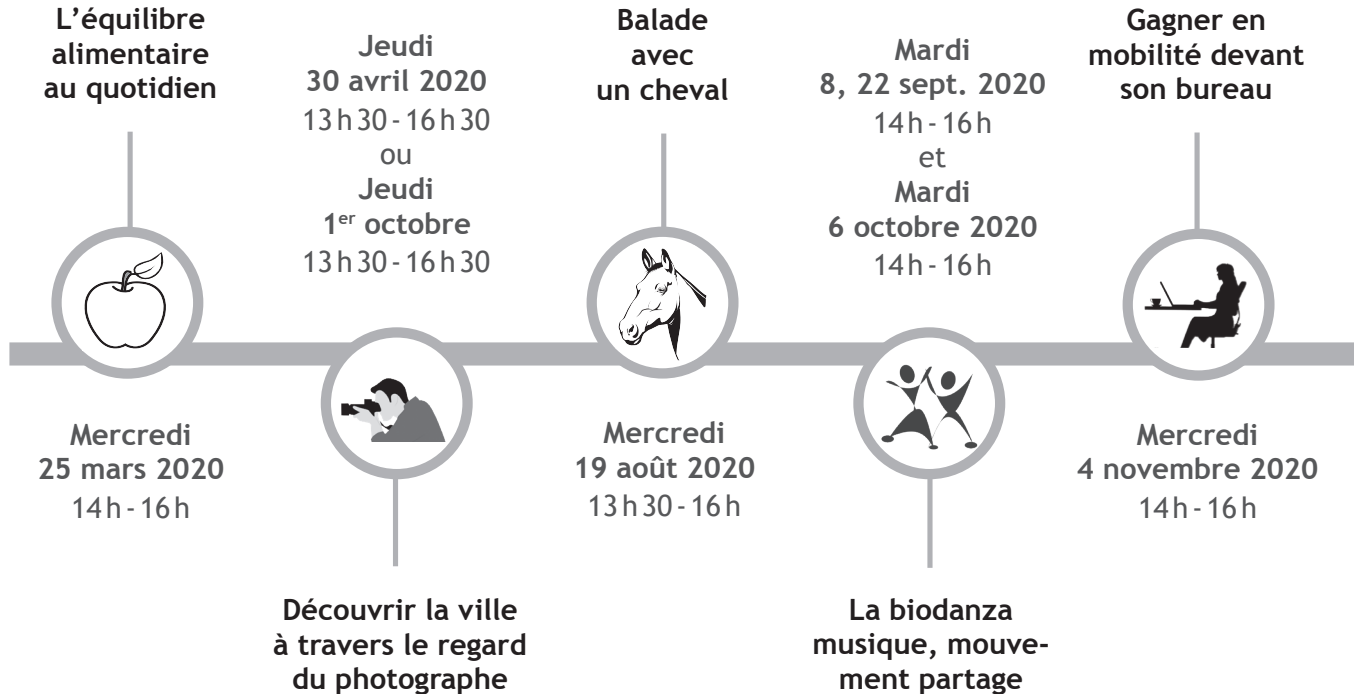
**Balade
avec un cheval**

Page 10

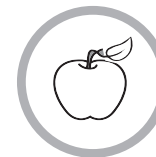
**Découvrir la ville
à travers le regard
du photographe**

Page 8

PLANIFICATION DES FORMATIONS 2020



L'équilibre alimentaire au quotidien



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Connaître les aliments à privilégier et leurs rôles.
Savoir quels en-cas et boissons sont à favoriser lors d'une activité physique.

CONTENU DE LA FORMATION

Allier plaisir et santé en respectant notre rythme et en privilégiant les aliments nécessaires à notre corps et adaptés à nos besoins et à notre activité.

MÉTHODE

Exposé théorique, échanges entre les participants.

ANIMATION

Wafa Badran-Amstutz, diététicienne ASDD, chargée de projet Unisanté.

Tout le monde sait que, pour bien fonctionner, notre corps a besoin de glucides (sucres), de lipides (graisses), de protéines, de vitamines et d'oligoéléments. Mais parmi ces différents éléments, quelles sont les sources d'énergie nécessaires au quotidien et comment les optimiser, en particulier en cas d'activité physique.

DATE ET HORAIRE

Mercredi 25 mars 2020, 14 h - 16 h.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 20 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Découvrir la ville à travers le regard du photographe



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Découvrir – ou redécouvrir – la ville à travers l'objectif d'un appareil photographique. Se déplacer à travers la ville de Lausanne tout en y portant un regard nouveau.

Allier les plaisirs de la marche et de l'observation, tout en profitant d'améliorer ses compétences en photographie.

CONTENU DE LA FORMATION

Exploration à pied de la ville et approche du «regard» photographique. Notions de photographie et de techniques photographiques adaptées à chacun.

MÉTHODE

Balade, échanges et conseils, mise en pratique de l'«œil» d'un photographe.

ANIMATION

Florian Zellweger, photographe et formateur.

C'est lorsque nous nous promenons, entourés de la ville et de ce qui s'y passe, que l'«œil» du photographe qui sommeille ou qui vit en nous se révèle. Associer le partage, l'échange, la découverte et la technicité du photographe va aiguïser nos regards et nous permettre de profiter de l'instant présent et de ce que dégage une ville en mouvement.

DATE ET HORAIRE

Jeudi 30 avril 2020, 13 h 30 - 16 h 30, pour le printemps,
ou jeudi 1^{er} octobre 2020, 13 h 30 - 16 h 30, pour l'automne.

LIEU ET MATÉRIEL

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.
Prendre son appareil photo ou son smartphone.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.
Participants extérieurs, 20 fr. par après-midi ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Balade avec un cheval



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Prendre du plaisir en se baladant avec le cheval et profiter de la nature qui nous entoure.
Déjouer les pièges des chemins en coopérant avec le cheval.

CONTENU DE LA FORMATION

Découverte des obstacles à portée du cheval et des interactions avec lui au milieu de la nature.
Faire confiance et se faire confiance pour profiter de cette relation et de la nature.

MÉTHODE

Soins du cheval.
Guidance équestre au contact de la nature.

ANIMATION

Danilo Castro, chef du service social du Graap-F, thérapeute diplômé avec le cheval.

La nature est tout autour de nous et, parfois, nous l'oublions, alors que c'est elle qui nous permet de vivre sur cette planète. Le cheval fait partie de la nature et s'adapte à nous et à celle-ci, s'il se sent en confiance et s'il a un guide qui le respecte et parvient à communiquer avec lui. La balade est une occasion privilégiée pour profiter de ce compagnon et pour guider sans se faire guider, pour pleinement profiter de cette rencontre.

DATE ET HORAIRE

Mercredi 19 août 2020, 13 h 30 - 16 h.

Possibilité de poursuivre la découverte du cheval par des séances programmées (voir programme à la réception).

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne, départ à 13 h 30 pour la ferme de Cery à Prilly.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 20 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

La biodanza, musique, mouvement et partage



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Se mouvoir avec joie et percevoir ses propres rythmes.
Entrer en relation avec les autres et pouvoir s'exprimer.
Sentir l'énergie de la vie, plutôt que la penser.

CONTENU DE LA FORMATION

Expérience de mouvements en musique avec des échanges à travers la dynamique corporelle.
Travail de renforcement de son identité et de ses forces vitales.

MÉTHODE

Séquence d'exercices pratiques en musique et en mouvements, avec des échanges entre participants.

ANIMATION

Pablo Luisoni, diplôme de facilitateur et formateur en biodanza, formé par Rolando Toro Araneda, créateur de cette méthode.

La biodanza est plus qu'une danse, c'est une expérience de développement humain et de croissance personnelle. Elle associe musique, mouvement et communication pour développer le potentiel humain notamment de vitalité et de créativité. Il s'agit d'une pratique pour développer l'estime de soi et la conscience de sa propre identité. La biodanza s'adresse aux hommes et aux femmes, aux jeunes et aux moins jeunes, et aucune capacité particulière n'est requise.

DATES ET HORAIRE

Mardis 8, 22 septembre, 6 octobre 2020, 14h - 16h.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 50 fr. les trois après-midi ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

Gagner en mobilité devant son bureau



OBJECTIFS DE LA FORMATION

Connaître les conséquences d'une position assise prolongée ainsi que différentes astuces et exercices pour limiter le temps passé assis, mais également pour gagner en mobilité et en concentration.

CONTENU DE LA FORMATION

Découverte des enjeux face à des positions statiques. Définition et discussion autour de la sédentarité. Pistes pour réduire le temps passé en position assise. Exercices pratiques accessibles à tous et réalisables au quotidien avec peu ou pas de matériel.

MÉTHODE

Exposé théorique. Exercices pratiques accessibles à tous et réalisables au quotidien avec peu ou pas de matériel.

ANIMATION

Joël Boichat, chargé de projet en activités physiques adaptées, Unisanté.

Les positions statiques que nous adoptons au bureau, devant notre tablette ou notre téléphone portable peuvent avoir des conséquences sur notre posture, engendrer des troubles musculo-squelettiques et également être liées à un risque accru de développer certaines pathologies. Des petits gestes au quotidien pour gagner en mobilité sont à la fois sources de bien-être et aptes à réduire des tensions, tout en permettant de progresser vers plus d'attention et de créativité.

DATES ET HORAIRE

Mercredi 4 novembre 2020, 14h - 16h.

LIEU

Graap-Fondation, Borde 25, Lausanne.

PRIX

En interne, pris en charge par le Graap-Fondation.

Participants extérieurs, 20 fr. ou arrangement en fonction des possibilités financières.

INSCRIPTION

Tél. 021 643 16 00 ou formation-continue@graap.ch.

GRAAP-FONDATION

Lausanne

Prilly

Vevey

Yverdon

Nyon

Informations et inscriptions

Secrétariat de la Formation continue

Rue de la Borde 25

Case postale 6339

1002 Lausanne

Tél. 021 643 16 00

formation-continue@graap.ch

www.graap.ch

Nous trouver

Depuis la gare de Lausanne, prendre le métro M2 jusqu'à l'arrêt « Riponne-Béjart ». Prendre ensuite le bus n°8, dont l'arrêt se trouve au-dessus de la place de la Riponne. Arrêt « Grande-Borde ». Traverser le passage piéton, puis descendre sur 20 mètres.

