

GRAAP Fondation

Groupe d'Accueil et d'Action psychiatrique

Programme de Formations continues 2025 - premier semestre



Table des matières

Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget.....	3
L'hygiène en cuisine et sécurité au travail.....	4
La recherche d'information sur internet	5
Accueil de la clientèle et découverte du service en restauration	6
Les différents taillages de légumes en cuisine	7
Les clés de base du système politique suisse	8
Les gestes utiles pour la couture	9
Trucs et astuces pour chercher un appartement.....	10
Aptitudes de base dans les logiciels de bureautique	11
Annexe : Agenda	12



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Utilité et sens de faire un budget, réflexion sur les dépenses et sur les risques y relatifs, exercice(s) pratique(s)			
Objectif(s)	<p>Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprendre l'utilité et le sens d'élaborer un budget et de le respecter ▪ Comprendre quels sont les différents types de dépenses ▪ Élaborer leur propre budget 			
Démarche	Travail en petit groupe, brainstorming, exercice(s) pratique(s) Préparation : amener les revenus et dépenses individuelles			
Prérequis	Gérer un budget ou s'intéresser à améliorer la tenue de son budget tout en se permettant des plaisirs			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenants	Certification
<p>Nyon 04.03.2025</p> <p>Lausanne 18.03.2025</p>	<p>2h 10h-12h</p>	8	<p>Nyon : Myriam Camisani, Assistante sociale Lausanne : Varinka Baehler, Assistante sociale</p>	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation Nyon - Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	L'hygiène en cuisine et sécurité au travail			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Hygiène en générale, lavage des mains, les principes du conditionnement, le plan de travail et les planches à découper			
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apprendre l'importance de bien se laver les mains ▪ Le participant sera sensibilisé aux différentes techniques de conditionnement des aliments (Etiquetage. Récipient) ▪ Sensibiliser le participant à l'importance de respecter l'utilisation des couleurs des planches à découper en fonction des types d'aliments spécifiques. 			
Démarche	Exposé, démonstration, exercices pratiques, échanges entre les participants			
Prérequis	Avoir une expérience actuelle dans une cuisine du Graap-Fondation, avoir de la rigueur, capacité à suivre les consignes			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
Lausanne 17.03.2025 07.05.2025 Vevey 11.06.2025	2h 14h-16h	6	Lausanne : Thierry Thomas, Maître socio-professionnel Vevey : Jean-François Fay, Maître socio-professionnel	Attestation de formation
Lieu	Tea-Room Graap-Fondation, Lausanne & Tea-Room Graap-Fondation, Vevey			
Prix	Personnes concernées CHF 25.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	La recherche d'information sur internet			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Utilisation d'un navigateur internet, découverte des moteurs de recherche et de leur utilisation, trouver rapidement une information sur internet : repérer des sources d'informations fiables et pertinentes			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Acquérir les bases de la recherche sur internet (Web)			
Démarche	Démonstration, exercices pratiques, échanges entre les participants			
Prérequis	Expérience dans la gestion d'une photocopieuse ou projet d'intégrer un atelier qui gère une photocopieuse au quotidien			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
20.03.2025	2h 10h-12h	6	Jimmy Lopez, Informaticien	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Accueil de la clientèle et découverte du service en restauration			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Sensibilisation aux enjeux liés à l'accueil et à la notion de relation client dans un restaurant Dresser une table selon les bonnes pratiques usuelles			
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none">▪ Encourager le participant à assurer une prise en charge complète du client, depuis l'accueil jusqu'à la fin du repas▪ Sensibiliser le participant au dressage d'une table et les règles du service en restauration▪ Développer les attitudes et comportements adaptés pour un service dans les tea-rooms			
Démarche	Exposé, exercices pratiques, échanges entre les participants			
Prérequis	Avoir fait du service dans une cafétéria-restaurant ou avoir un projet dans le service : avoir de la facilité dans les contacts			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
14.04.2025	2h 14h à 16h	6	Sylvia Locatelli, Maître socio-professionnelle	Attestation de formation
Lieu	Tea-Room Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Les différents taillages de légumes en cuisine			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Découvrir et apprendre les différentes techniques de taillage de légumes en cuisine			
Objectif(s)	<ul style="list-style-type: none">Sensibiliser le participant aux différentes techniques de taillage de légumes en cuisine afin d'assurer une découpe précise et adaptée aux exigences des recettes			
Démarche	Eléments théoriques, partage entre les participants, petits exercices			
Prérequis	Expérience en cuisine ou habitude de cuisiner, habileté manuelle			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
12.05.2025	2h 14h à 16h	6	Bekim Bislimi, Maître socio-professionnel	Attestation de formation
Lieu	Tea-Room Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Les clés de base du système politique suisse			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Le pouvoir exécutif, législatif, les compétences entre la confédération, les cantons et les communes, les droits populaires : vote et pétition, initiative, référendum			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">Se familiariser avec les institutions politiques et les outils démocratiques de notre pays			
Démarche	Apports théoriques, discussions, exemples			
Prérequis	Aucun			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
12.05.2025 10h-12h	2h	15	Sandra Feal, Directrice générale Graap-Fondation	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Les gestes utiles pour la couture			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Découvrir des méthodes pratiques pour la réparation de vêtements			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Apprendre à réparer ses propres vêtements avec des méthodes simple à la main et à la machine à coudre▪ Recoudre un bouton - Faire une petite reprise - Faire un ourlet			
Démarche	Eléments théoriques, exercices pratiques en des astuces en atelier			
Prérequis	Habilité manuelle, avoir déjà utilisé une machine à coudre			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
19.05.2025	2h 9h à 12h	6	Michèle Ecuyer, Maître socio-professionnelle	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Trucs et astuces pour chercher un appartement			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Où et comment chercher un logement et postuler auprès d'un.e bailleur.euse, garantie de loyer et alternatives			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir où et comment postuler, constituer un dossier complet de postulation ▪ Savoir où chercher des alternatives, savoir constituer une garantie de loyer 			
Démarche	Exposé, documentation, trucs et astuces pour chercher un logement, exemple de recherche sur internet, échanges entre les participants			
Prérequis	Être à la recherche d'un logement ou volonté de changer de lieu de vie			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
Nyon, Yverdon, Vevey 03.06.2025 Lausanne 17.06.2025	2h 10h-12h	8	Lausanne et Yverdon : Varinka Baehler, Assistante sociale Nyon : Myriam Camisani, Assistante sociale Vevey : Jean-François Lathion, Assistant social	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation Lausanne - Nyon - Vevey - Yverdon			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS 2025 - premier semestre

Titre	Aptitudes de base dans les logiciels de bureautique			
Public cible	Personnes concernées par la vulnérabilité psychique			
Descriptif	Utilisation des logiciels Word, Excel et Outlook dans un contexte professionnel			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Créer un document Word contenant du texte et une image▪ Créer un fichier Excel contenant des formules▪ Rédiger un mail contenant un vocabulaire et une structure professionnels▪ Créer et agender des évènements dans un calendrier Outlook			
Démarche	Exposé, exercices pratiques, échanges entre les participants			
Prérequis	Savoir se connecter à une session sur ordinateur et exécuter des programmes installés			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
06.06.2025	2h 10h-12h	6	Jimmy Lopez, Informaticien	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Personnes concernées CHF 25.- Prix autres CHF 75.-			



Annexe : Agenda

PLANNING FORMATIONS 2025 premier semestre

Cours N°	Formation	Date	Heure	Lieu	Intervenant	
25002	Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget	Mars	4.3.25	10h-12h	Nyon	Myriam Camisani
25005	L'hygiène en cuisine et sécurité au travail		17.3.25	14h-16h	Lausanne GDS	Thierry Thomas
25006	Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget		18.3.25	10h-12h	Lausanne salle de conférence	Varinka Baehler
25007	La recherche d'information sur internet		20.3.25	10h-12h	Lausanne salle de conférence	Jimmy Lopez
25009	Accueil à la clientèle et découverte du service en restauration	Avril	14.4.25	14h-16h	Lausanne GDS	Sylvia Locatelli
25010	L'hygiène en cuisine et sécurité au travail	Mai	7.5.25	14h-16h	Lausanne GDS	Thierry Thomas
25011	Les différents taillages de légumes en cuisine		12.5.25	14h-16h	Lausanne GDS	Bekim Bislmi



25012	les clés de base du système politique Suisse		12.5.25	10h-12h	Lausanne salle de conférence	Sandra Feal
25014	Les gestes utiles pour la couture		19.5.25	9h-12h	Lausanne ABC Tissus	Michèle Ecuyer
25015	Trucs et astuces pour chercher un appartement	Juin	3.6.25	10h-12h	Nyon	Myriam Camisani
25016	Trucs et astuces pour chercher un appartement		3.6.25	10h-12h	Yverdon	Varinka Baehler
25017	Trucs et astuces pour chercher un appartement		3.6.25	10h-12h	Vevey salle Cerisier	Jean-François Lathion
25018	Aptitudes de base dans les logiciels de bureautique		6.6.25	10h-12h	Lausanne salle de conférence	Jimmy Lopez
25019	L'hygiène en cuisine et sécurité au travail		11.6.25	14h-16h	Vevey GDS	J-F Fay
25020	Trucs et astuces pour chercher un appartement		17.6.25	10h-12h	Lausanne salle de conférence	Varinka Baehler