

GRAAP - FONDATION FORMATIONS CONTINUES

PROGRAMME
DEUXIÈME SEMESTRE 2025

RENSEIGNEMENTS

021 643 16 00

info@graap.ch

fondation.graap.ch



graap

fondation
groupe d'accueil et
d'action psychiatrique

Table des matières

Les clés de base du système politique suisse	2
Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget.....	3
Désamorcer les situations de stress par le rire	4
Trucs et astuces pour chercher un appartement.....	5
La recherche d'information sur internet	6
Aptitudes de base dans les logiciels de bureautique	7
Upcycling Couper - Transformer	8
Maîtriser l'art de la fabrication des pâtes fraîches.....	9
Bien manger, ça s'apprend : construire une assiette équilibrée.....	10



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Les clés de base du système politique suisse			
Public cible	Public externe Public interne			
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
14.10.2025 14h-16h	2h	15	Sandra Feal, Directrice générale Graap-Fondation	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Réfléchir à ses dépenses et élaborer son budget			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Utilité et sens de faire un budget, réflexion sur les dépenses et sur les risques y relatifs, exercices pratiques			
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	S'intéresser à améliorer la tenue de son budget tout en se permettant des plaisirs			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenants	Certification
Nyon, Yverdon, Vevey 07.10.2025 Lausanne 21.10.2025	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	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Désamorcer les situations de stress par le rire			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Atelier proposant des exercices tirés du théâtre et du clown pour apprendre à prendre la distance et relativiser			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Apprendre à utiliser des outils simples permettant de désamorcer des situations stressantes dans le rire			
Démarche	Une fois les bases du clown posées, travail en atelier, partage d'expérience et jeux inspirés des situations vécues par les participants Une importance particulière sera donnée au cadre bienveillant et à la confidentialité			
Prérequis	Aucun si ce n'est l'envie de découvrir et d'oser			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
07.10.2025	2h 14h à 16h	8	Varinka Baehler, Assistante sociale	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Trucs et astuces pour chercher un appartement			
Public cible	Public externe Public interne			
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 11.11.2025 Lausanne 18.11.2025	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	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	La recherche d'information sur internet			
Public cible	Public externe Public interne			
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
28.08.2025	2h 10h-12h	6	Jimmy Lopez, Informaticien	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Aptitudes de base dans les logiciels de bureautique			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Utilisation des logiciels Word, Excel et Outlook			
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, créer et agender des événements 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	Nre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
30.10.2025	2h 10h-12h	6	Jimmy Lopez, Informaticien	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Upcycling Couper - Transformer			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Découvrir comment nous pouvons recycler - transformer nos vêtements			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Apprendre comment transformer un jean, une chemise en un autre article▪ Une pochette, un emballage, une petite jupe en quelques coups de ciseaux et coutures			
Démarche	Exercices pratiques avec 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
18.09.2025	2h 9h à 12h	6	Michèle Ecuyer, Maitre socio-professionnelle	Attestation de formation
Lieu	Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Maîtriser l'art de la fabrication des pâtes fraîches			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Réalisation des pâtes fraîches, de la sélection des ingrédients au façonnage, pour des créations savoureuses			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none">▪ Connaître les différents types de farines et d'ingrédients essentiels à la fabrication des pâtes fraîches.▪ Maîtriser les techniques de pétrissage, de laminage et de découpe des pâtes.▪ Apprendre à réaliser différentes formes de pâtes (tagliatelles, raviolis.)			
Démarche	Exposé, démonstration, exercices pratiques, échanges entre les participant·e·s			
Prérequis	Aucun			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
10.09.2025	2h 14h à 16h	4	Jean-François Fay Maitre socio-professionnel	Attestation de formation
Lieu	Tea-Room Graap-Fondation, Vevey			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			



PROGRAMME DE FORMATIONS CONTINUES 2025 - deuxième semestre

Titre	Bien manger, ça s'apprend : construire une assiette équilibrée			
Public cible	Public externe Public interne			
Descriptif	Les bases de la nutrition ; les choix alimentaires ; construction d'une assiette équilibrée			
Objectif(s)	Au terme de cette formation, les participant·e·s seront en mesure de : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître les bases de la nutrition de manière simple et concrète pour faire des choix alimentaires éclairés ▪ Composer une assiette équilibrée pour adopter une alimentation saine, variée et adaptée à ses besoins 			
Démarche	Exposé, démonstration, exercices pratiques, échanges entre les participant·e·s			
Prérequis	Aucun			
Dates	Durée	Nbre de participant·e·s	Intervenant e·s	Certification
15.09.2025 08.10.2025	2h 14h à 16h	4	Thierry Thomas Maitre socio-professionnel	Attestation de formation
Lieu	GDS, Graap-Fondation, Lausanne			
Prix	Réduit pour bénéficiaires AI - CHF 25.- Autres CHF 75.-			