

FORMATION CONTINUE

2020

CULTURE – CONNAISSANCE - CREATIVITE
MOUVEMENT - BIEN-ETRE - DETENTE

Se former et se divertir, c'est exister !

Madame, Monsieur,

Vous trouverez ci-joint l'**offre de formation continue pour l'année 2020**.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la lecture de cette brochure et nous espérons que notre offre étoffée saura vous séduire. Avant votre inscription, veuillez tenir compte des informations ci-dessous.

Activité Les cours sont classés selon des thèmes généraux, merci de vous référer au sommaire de la page n°3. Pour chaque cours, un descriptif vous aide à choisir les activités que vous recherchez.

Objectifs Les objectifs de nos cours se rattachent à notre mission : promouvoir une vie de qualité avec et pour nos participants, favoriser l'acquisition de compétences ainsi que le développement de l'autonomie, développer l'auto-détermination et encourager l'intégration sociale. Nous nous attachons à défendre les droits de nos membres en respectant leur dignité et en reconnaissant leur citoyenneté.

Lieu Les cours ont lieu, dans la mesure du possible, hors des structures spécialisées et dans divers lieux de formation se situant en Valais, entre le Bouveret et Sierre.

Durée **La nouvelle année scolaire 2020 prendra effet la semaine du 06 janvier 2020.**
Une pause estivale est prévue du 29 juin au 30 août 2020 et les cours se termineront le 13 décembre 2020.

Public-cible Les cours adultes sont réservés aux membres de l'ASA-Valais qui sont au bénéfice d'une rente AI, qui ont plus de 18 ans, et qui vivent dans leur famille ou en institution.

Les cours enfants sont réservés aux enfants et jeunes qui bénéficient de mesures de soutien scolaire vivant dans leur famille ou en institution.

Enseignants Les responsables sont des professionnels de la branche présentée et/ou des spécialistes dans le domaine de l'aide aux personnes en situation de handicap.

Confirmation Dès qu'un cours remplit tous les critères pour qu'il ait lieu, vous recevrez un courrier de confirmation ainsi qu'un bulletin de versement.

Paiement Les activités sont payables dès réception de la facture. Sur demande, le cours peut être payé en plusieurs versements. **En cas de désistement après avoir reçu la confirmation de votre inscription, le prix du cours est entièrement dû.**

Les nouveaux participants peuvent effectuer un cours d'essai. Si le thème ne leur convient pas, il n'y aura pas de facturation.

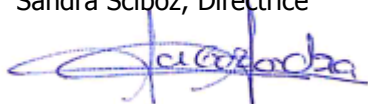
Les participants peuvent arrêter le cours durant l'année, dans ce cas l'ASA-Valais ne remboursera pas le solde dû, excepté sur présentation d'un certificat médical.

*En cas d'empêchement ou d'abandon **avant la confirmation d'un cours**, chacun a la possibilité de s'inscrire à un autre cours. Si aucune autre activité ne conviendrait, un montant de dédite administrative de **CHF 100.-** sera facturé.*

Coûts Cotisation membre ASA-Valais : CHF 40.- + prix du cours
(se référer au descriptif de chaque cours).

Nous nous réjouissons d'ores et déjà de votre inscription et vous adressons, Chères Amies, Chers Amis, Madame, Monsieur, nos plus cordiales salutations et nous nous réjouissons de vous retrouver à la rentrée.

Sandra Sciboz, Directrice

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sandra Sciboz'.

Stefano Nalbhone, Coordinateur des cours et séjours

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Stefano Nalbhone'.



Formation continue 2020

Cours adultes	4
Approfondir ses connaissances.....	4
Artisanat et créativité	5
Culture et découvertes	8
Mouvement et Bien-être	9
Activités artistiques et productions ASA Valais.....	12
Cours enfants & ados.....	14

Cours adultes

Approfondir ses connaissances

A4. Atelier iPad base : maîtriser l'outil

SION



Grâce à ce cours personnalisé, tu approfondiras tes connaissances sur l'iPad, par le biais de créations plus élaborées, en utilisant la communication et des applications. Sois créatif, et amuse-toi !

Objectifs : Introduction et perfectionnement des outils informatiques (utiliser et combiner plusieurs programmes), stimuler la créativité, développer des compétences en rapport avec les technologies et favoriser l'autonomie.

i Les participants doivent amener leur propre tablette !

Jour et horaire

Mardi de 19h00 à 21h00

Adresse

Atelier de graphisme Go Two, Rue Pré-Fleuri 8b, 1950 Sion

Animateur et animatrice

Pascale Vergères et Lucas Mury

Prix

CHF 300.-

A7. Atelier créativité seniors

BEX



Cours bimensuel

Les participants vivent un temps fort adapté aux besoins et au rythme de chacun.

Rencontres placées sous le signe de la détente avec des activités variées et ludiques favorisant différents apprentissages : expression artistique, découverte de la nature, dessin, jeux, confection de pâtisseries.

Objectifs : stimuler sa créativité, s'exprimer à travers l'art, maintenir ses acquis, découvrir le partage en groupe et favoriser l'auto-détermination.

Jour et horaire

Mercredi de 14h00 à 16h30

Adresse

Fondation Les Vernes, Route de Luissel 3, 1880 Châtel/Bex

Animateur et animatrice

Elisabeth Colombo et Paul Sollberger / Fondation Les Vernes

Prix

CHF 300.-

A10-B Travail de la terre

SION



Se lancer dans la découverte de la poterie te permettra de laisser parler ton inventivité. Tu travailleras l'argile en te concentrant sur l'évolution de ta pièce et en exprimant tes émotions.

En quelques ateliers, tu réaliseras de tes propres mains des pièces uniques.

Objectifs : exprimer ses émotions en utilisant un support tactile, améliorer sa motricité, stimuler sa créativité, savoir fabriquer des objets en terre, comprendre et mémoriser les étapes, s'affirmer.

Jour et horaire

10-B : Jeudi de 19h00 à 21h00

Adresse

CIO, Av. de France 23, 1950 Sion

Animatrices

Patricia May et Dini Hillebrand

Prix

CHF 300.-

A11. Je décore mon intérieur

SION



Selon les saisons, les fêtes ou anniversaires, tu peux fabriquer des décorations pour embellir et remplir d'énergie ta chambre ou ton appartement en laissant libre cours à ton imagination.

Découpage – peinture – pochoir – mosaïque – gravure et autres techniques n'auront plus de secret pour toi.

Tu deviendras expert en décorations en tous genres.

Objectifs : s'approprier son lieu de vie en le décorant, affirmer sa personnalité en montrant ses goûts et préférences, développer ses capacités cognitives et améliorer sa motricité en réalisant des manipulations complexes (pliages, assemblages), connaître et utiliser des outils, tisser des liens à travers des moments de partage et de détente en groupe, prendre une part active aux moments importants de l'année en élaborant des décorations qui sont en lien avec les saisons.

Cours bimensuel

Jour et horaire

Jeudi de 18h45 à 20h45

Adresse

Pavillon en bois, Ecole Sous-le-Scex, Rue des Aubépinnes 27, 1950 Sion

Animatrice

Liliane Brunelli

Prix

CHF 300.-

A12. Atelier Tricot et Broderie

SION



Confectionne tes vêtements ou objets divers à l'aiguille en découvrant les plaisirs du tricot, du crochet ou de la broderie.

Objectifs : améliorer sa motricité, apprendre et mémoriser diverses techniques complexes, savoir fabriquer des vêtements, suivre un processus, s'affirmer dans ses choix, développer son autonomie.

Jour et horaire

Mardi de 19h00 à 21h00

Adresse

ASA-Valais, av. de Tourbillon 9, 1950 Sion

Animatrices

Monique Delasoie et Ruth Dumoulin

Prix

CHF 300.-



Motricité, créativité et gestes artisanaux.

En réalisant tes propres projets d'objets avec différentes techniques artisanales (tissage, papier mâché, pyrogravure, laine feutrée, ...) tu confectionneras des objets personnalisés et originaux à offrir ou à emporter avec toi, tout en développant des connaissances techniques et ta motricité fine.

Objectifs : développer diverses connaissances techniques pour construire un objet, stimuler sa créativité, améliorer sa motricité, élaborer un projet et le réaliser, favoriser l'autonomie.

Cours bimensuel

Jour et horaire

Mercredi de 14h00 à 17h00

Adresse

Cycle d'orientation d'Octodure, 1920 Martigny

Animatrice

Patricia May

Prix

CHF 300.- (*matériel compris*)

A14. Qui sont ces animaux familiers ?



Tu aimes les chiens, les chèvres, les moutons, les ânes, les chevaux, les vaches et les cochons ? Ce cours est pour toi.

Nous irons à la rencontre de ces animaux dans leur habitat.

Les éleveurs nous feront visiter leur ferme d'élevage, écurie d'alpage, étable. Nous pourrons participer aux soins à prodiguer à nos amies les bêtes, comprendre leur comportement et leur mode de vie et peut-être reculer nos limites en cas de craintes.

La zoothérapie a fait ses preuves depuis longtemps.

Objectifs : mesurer l'impact du monde pastoral sur notre société, permettre une mise en contact rapprochée avec les animaux, surpasser ses craintes face à une situation inconnue (animaux), développer la communication non-verbale (langage des animaux).

4 samedis par an

Jour et horaire

Samedi de 10h00 à 16h00

Adresse

Selon le programme des activités

Animateur et animatrices

Ivana Turzi, Coline Bourgeois et Jean-Marie Ebener

Prix

CHF 300.-

Animatrice

Shani Masserey

Prix

CHF 300.-

A22. Voile

BOUVERET



Printemps, été, automne

Si tu rêves de rentrer dans la peau d'un matelot, de découvrir le monde fabuleux de la navigation et d'apprendre les techniques du voilier, ce cours est fait pour toi. Les eaux du Lac Léman t'accueilleront pour te transporter, au gré du vent.

Objectifs : savoir manœuvrer un voilier, prendre sa place dans différents rôles au sein de l'équipage, connaître des notions de météo, apprendre le vocabulaire nautique et quelques règles de navigation et de régates, développer le sens de la collaboration en équipe, surpasser ses limites dans l'effort, surmonter ses peurs, se repérer dans un environnement inconnu (lac), développer son auto-détermination.

Jour et horaire

22-A : Samedi de 10h00 à 13h00

22-B : Samedi de 13h00 à 16h00

Date des cours

Les dates seront transmises en temps voulu

Adresse

Le Bouveret

Animateur

Pierre Jalaber

Prix

CHF 350.-

RÉGATES CHALLENGE DU HAUT-LAC 2020
(PARTICIPATION UNIQUEMENT APRÈS UNE SAISON DE COURS)

A23. Biodanza

SION / MONTHEY



Ensemble de danses-exercices en musique et en groupe, la Biodanza favorise l'expression de soi, le plaisir de bouger ensemble et la joie de vivre.

Les danses proposées t'emmèneront autant dans la vitalité que dans la détente et la douceur, dans une ambiance gaie et chaleureuse. Le cours est ouvert à toute personne désirant se mettre en mouvement en intégrant à sa manière le groupe de danse !

Objectifs : s'exprimer à travers la danse, développer la confiance en soi à travers la danse de groupe, partager des moments de danse collective propices à la socialisation, améliorer sa mobilité, apprendre à se détendre, encourager son intégration sociale.

Jour et horaire

23-A : Jeudi de 19h00 à 21h00 (Sion)

Adresse

23-A : Ecole Sacré-Cœur, Rue Chanoine Berchtold 25, 1950 Sion

Animateurs et animatrices

23-A : Agnès von Burg, Renate Azoo, Clivia Laura Rusconi, Brigitte Liard-Huet et Roland Bourgnon

Prix

CHF 350.-

A24. Randonnée raquettes



Si tu aimes partager en groupe des moments privilégiés en pleine nature, tu es cordialement invité à nous rejoindre les dimanches pour des **randonnées en raquettes**.

Objectifs : Découvrir des environnements naturels, améliorer sa mobilité, tisser des liens avec le reste du groupe, apprendre à se repérer dans la nature, favoriser son intégration.

i Pique-nique à emporter

1 à 2 dimanches par mois, de janvier à mars

Jour et horaire

Dimanche de 10h00 à 16h00 de janvier à mars

Adresse

Rendez-vous à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion

Animatrices

Fanny Zambaz et Jacqueline Wyss

Prix

CHF 300.-

A26. Randonnée sportive



Partir à pied par monts et par vaux, ça te tente ?
Réservé aux bons marcheurs.

Objectifs : Découvrir des environnements naturels, améliorer sa mobilité, développer son endurance, tisser des liens avec le reste du groupe, apprendre à se repérer dans la nature, reconnaître des plantes et des animaux sauvages et favoriser l'autonomie.

 Pique-nique à emporter

1 à 2 dimanches par mois, d'avril à novembre

Jour et horaire	Dimanche de 10h00 à 16h30
Adresse	Rendez-vous à la Pommeraie, Rue Oscar-Bider 10, 1950 Sion
Animateur et animatrices	Fanny Zambaz, Jacqueline Wyss, Nicole Guélat et Pierre Delaloye
Prix	CHF 300.-

Activités artistiques et productions ASA Valais

Tous les cours pour lesquels est mentionné « Production ASA-Valais » offrent la possibilité aux participants de se produire dans des spectacles de danse, chant ou musique. Il s'agit d'un investissement sur le long terme, après en avoir discuté avec le responsable du cours. D'avantage de renseignements peuvent être demandés auprès des enseignants et au bureau de l'ASA-Valais.

A32. GUGGEN La Za'Band Production ASA-Valais

SION



Tu aimes te déhancher ou écouter les rythmes endiablés des Guggens est une vraie passion pour toi ? N'attends plus et rejoins La Za'Band ! Ambiance festive et carnavalesque garantie.

Tu n'as pas besoin d'avoir déjà des bases d'un instrument pour rejoindre le groupe. Les animateurs t'accompagneront pour te permettre d'appréhender rapidement les percussions.

Objectifs : développer la confiance en soi en jouant en groupe et devant un public, écouter et s'accorder avec les autres membres du groupe, découvrir les instruments de percussion, reconnaître et suivre un tempo, reproduire un rythme, améliorer sa coordination en jouant et chantant en même temps, renforcer sa mémoire en apprenant des morceaux, créer des liens avec les membres du groupe, réaliser un projet de groupe, assumer différents rôles et savoir gérer son stress durant les concerts, développer le sens de l'entraide entre les membres du groupe.

Les participants s'engagent sur le long terme afin de se produire en concert.

Jour et horaire	Jeudi de 19h15 à 21h15
Adresse	Local Yves Udrisard, Rue du Rhône 21, 1950 Sion
Animateur et animatrice	Yves Udrisard et Brigitte Mariéthoz
Prix	CHF 350.-



Le cours te propose une approche ludique de la musique et de la danse par le dialogue avec des instruments de percussion.
Les participants apprendront diverses sonorités et rythmes afin de les intégrer aux mouvements.

Objectifs : développer la confiance en soi en jouant en groupe, écouter et s'accorder avec les autres membres du groupe, découvrir les instruments de percussion, reconnaître et suivre un tempo, reproduire un rythme, créer des liens avec les membres du groupe, renforcer sa souplesse et sa force par la danse, améliorer sa mémoire en apprenant des pas de danse et des chorégraphies, apprendre à lâcher-prise.

Jour et horaire

Mercredi de 19h15 à 21h15

Adresse

Local Yves Udrisard, Rue du Rhône 21, 1950 Sion

Animateur et animatrice

Yves Udrisard et Brigitte Mariéthoz

Prix

CHF 300.-

Cours enfants & ados

Enf3. Atelier informatique TSA

AIGLE



Ce cours d'informatique, basé sur un programme personnalisé en fonction des participants, est réservé aux jeunes présentant un trouble du spectre autistique, qui peuvent se rencontrer autour de leur intérêt commun pour l'ordinateur.

Objectifs : tisser des liens sociaux autour d'un intérêt commun, apprendre à utiliser un ordinateur et les programmes les plus usuels.

Cours bimensuel

Jour et horaire

Mercredi de 15h00 à 16h00

Adresse

Cabinet de psychotérapie et psychanalyse, Rue du Rhône 19, 1860 Aigle

Animateurs et animatrices

Christiane Ruffieux, Juliette Duval (psychothérapeutes), André Nguyen (enseignant) et François-Xavier Rielle (bachelor en informatique)

Prix

CHF 120.-

INFORMATION IMPORTANTE

Parfois des participants renoncent à s'inscrire pour des raisons d'organisation, de financement et/ou de transport...

Nous aimerions inviter les personnes qui se reconnaissent dans ces catégories à **ne pas renoncer à leur inscription** et à nous signaler leurs difficultés.

Nous avons beaucoup de souplesse et la possibilité de trouver des arrangements individuels, avec nos enseignants ou avec nos partenaires !

Nous nous réjouissons de votre participation.

L'équipe de



Association valaisanne d'aide aux personnes handicapées mentales

Av. de Tourbillon 9 – 1950 Sion – ☎ 027 322 17 67 – info@asavalais.ch www.asavalais.ch