

# ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

## Ateliers/Formations pour bénévoles et aidants

### MAI 2024

**0503 Savoir dire NON** – Atelier/ Formation le ~~07/05/2024~~ **23/05/2024** de 9h30 à 11h30 à la maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Bât. A – 1<sup>er</sup> étage salle OMC. (Parking de la manufacture rue Henry Wihelm ) avec Doha SAMAHA.

Description :

- Pourquoi est-ce difficile de dire non ?
- Pourquoi a-t-on envie de faire plaisir à l'autre ? comment est-il acceptable de refuser « d'aider » ? (alors que la motivation des bénévoles est « l'envie d'aider »)
- Quelles conséquences de ne pas oser dire non ?
- Quelles techniques/astuces pour réussir à dire non ? et sans sentir de culpabilité !
- ....

**0500 Gym sur chaise** – Atelier/ Formation le 15/05/2024 de 8h30 à 12h30 – au Canoë club APACH 1 rue de l'abattoir à Horbourg Wihr avec Nicolas BOTH. **Formation COMPLETE**

Description :

Cette formation propose de dérouler les supports nécessaires à l'organisation de l'activité gymnastique sur chaise à destination des séniors.

L'objectif fixé est de donner aux participants les éléments permettant d'animer une séance en sécurité, autour d'exercices variés, dans une logique de bien-être.

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de formation aux participants (avec leur accord).

**0504 Savoir dire NON** – Atelier/ Formation le 21/05/2024 de 9h30 à 11h30 à la Maison du Temps Libre (MTL) 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE (Salle Osiris) avec Doha SAMAHA.

Description :

- Pourquoi est-ce difficile de dire non ?
- Pourquoi a-t-on envie de faire plaisir à l'autre ? comment est-il acceptable de refuser « d'aider » ? (alors que la motivation des bénévoles est « l'envie d'aider »)
- Quelles conséquences de ne pas oser dire non ?
- Quelles techniques/astuces pour réussir à dire non ? et sans sentir de culpabilité !
- ....

**0501 Améliorer la qualité du sommeil grâce à la sophrologie** – Atelier/ Formation le 30/05/2024 de 9h à 12h à la Maison du Temps Libre 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Description :

Le stress, l'anxiété, la fatigue peuvent se traduire par des troubles du sommeil.

Au même titre qu'il est nécessaire d'adopter une alimentation saine et une activité physique régulière, prendre soin de son sommeil est un élément fondamental pour préserver son capital santé.

L'objectif de l'atelier est pour chaque bénévole, quel que soit sa problématique liée au sommeil, de mettre en lumière son sommeil – prendre conscience de sa qualité actuelle, identifier des éventuels troubles, voir pathologies. Cet état des lieux constitue le point de départ de la compréhension de son propre rythme de sommeil. Cette compréhension grâce aux informations fournies permettra d'entreprendre des actions afin d'améliorer la qualité de son sommeil ou tout simplement de s'assurer qu'il s'agit de phénomènes naturels. Les apports théoriques seront complétés par les exercices pratiques de sophrologie pour apprendre aux participants à se relaxer et installer des rituels afin d'améliorer la qualité du sommeil : techniques pour ne plus redouter le moment de se coucher, pour se rendormir quand on se réveille la nuit, pour créer une bulle de calme ou faire le vide mental...

### Programme

1. L'importance du sommeil sur le bon fonctionnement de l'organisme
2. Les différentes fonctions du sommeil
3. Le cycle du sommeil – présentation du « train du sommeil »
4. Le rôle de chaque phase du sommeil
5. L'évolution du sommeil au cours d'une vie
6. Les troubles du sommeil
7. Les exercices pratiques de sophrologie pour faciliter l'endormissement et en cas de réveils nocturne.

**0502 Améliorer la qualité du sommeil grâce à la sophrologie** – Atelier/ Formation le 29/05/2024 de 9h à 12h à la maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR – Bât. A – 1<sup>er</sup> étage salle OMC avec Béata HAVREZ.

Description :

Le stress, l'anxiété, la fatigue peuvent se traduire par des troubles du sommeil.

Au même titre qu'il est nécessaire d'adopter une alimentation saine et une activité physique régulière, prendre soin de son sommeil est un élément fondamental pour préserver son capital santé.

L'objectif de l'atelier est pour chaque bénévole, quel que soit sa problématique liée au sommeil, de mettre en lumière son sommeil – prendre conscience de sa qualité actuelle, identifier des éventuels troubles, voir pathologies. Cet état des lieux constitue le point de départ de la compréhension de son propre rythme de sommeil. Cette compréhension grâce aux informations fournies permettra d'entreprendre des actions afin d'améliorer la qualité de son sommeil ou tout simplement de s'assurer qu'il s'agit de phénomènes naturels. Les apports théoriques seront complétés par les exercices pratiques de sophrologie pour apprendre aux participants à se relaxer et installer des rituels afin d'améliorer la qualité du sommeil : techniques pour ne plus redouter le moment de se coucher, pour se rendormir quand on se réveille la nuit, pour créer une bulle de calme ou faire le vide mental...

#### Programme

8. L'importance du sommeil sur le bon fonctionnement de l'organisme
9. Les différentes fonctions du sommeil
10. Le cycle du sommeil – présentation du « train du sommeil »
11. Le rôle de chaque phase du sommeil
12. L'évolution du sommeil au cours d'une vie
13. Les troubles du sommeil
14. Les exercices pratiques de sophrologie pour faciliter l'endormissement et en cas de réveils nocturnes

**0505 Pilates** – Atelier/ Formation le 29/05/2024 de 8h30-12h30 au Canoë Club APACH, 1 rue de l'abattoir à HORBOURG WIHR avec Nicolas BOTH.

Description : La formation type Pilates aborde cette gymnastique posturale de manière à pouvoir l'adapter à un public seniors, grâce à un rythme modéré et des gestes précis mobilisant muscles et respiration.

Debout, couché ou assis, les mouvements sollicitent les muscles profonds, et engagent le corps dans des exercices qui seront proposés sur toutes les zones du corps, avec les possibilités d'adaptation nécessaires pour les groupes qui en expriment le besoin .

## JUIN 2024

**0601 Maintien en Forme** – atelier / formation de 8h30 à 12h30 les 05/06/2024-12/06/2024 et 19/06/2024 à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER avec Nicolas BOTH.

Description :

- Cette atelier / formation pose les bases du maintien en forme à destination des séniors.
- l'objectif fixé est de donner aux participants des éléments théoriques sur le corps humain et pratiques sur des activités de bien-être, pour préparer l'animation de séances de maintien en forme à destination d'un public sénior.
- Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).

**0602 Mobiliser son dos en toute sécurité** – atelier / formation de 8h30 à 12h30 le 26/06/2024 – à la Résidence Ste Marie 5, 14 Rue Camille SCHLUMBERGER avec Nicolas BOTH.

Description :

En situation :

Que se passe-t-il dans mon dos quand je bouge ?

Précautions à prendre

Renforcer son dos

Etirer son dos

Relaxer son dos

Les bases de construction d'une séance type.

Séances-types filmées et transmises en fin de atelier / formation aux participants (avec leur accord).