



AREIPAH
Partage de compétences

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

JANVIER 2025

FEVRIER 2025

0202 PSC1 – le 20/02/2025 de 8h30 à 17h30 au Foyer St Joseph ,12 rue de Gottenhouse à Saverne), parking gratuit.

Description : Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

PROGRAMME

1. Prévention des accidents de la vie courante
2. Protection, l'alerte et protection des populations
3. Alerte
4. Obstruction des voies aériennes par un corps étranger
5. Hémorragies externes
6. Plaies
7. Brûlures
8. Traumatismes
9. Malaise
10. Perte de connaissance
11. Arrêt cardiaque

0200 Ecoute active et empathique – Atelier/ Formation le **27/02/2025** de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 à la maison des associations 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR bât. A 1^{er} étage salle OMC avec Catherine MEYER

Description :

Cette formation vous permettra de vous former à l'écoute active centrée sur la personne, de développer votre capacité d'écoute et de compréhension de l'autre, de découvrir les effets de l'écoute et de mieux gérer les situations difficiles et émotionnelles

- Vers une pratique de l'écoute active empathique et de la reformulation
- L'accueil de la personne senior dans sa solitude et sa souffrance : quels thèmes aborder pour stimuler la personne ?
- Ecoute et décryptage des émotions
- Approche théorique des attitudes de base de l'écoute : la compréhension empathique et l'accueil positif et bienveillant
- La juste distance relationnelle
- Mises en situation : être tour à tour écoutant et écouté pour analyser les effets d'une écoute centrée sur la personne.

0201 Animer des ateliers d'écriture – Atelier/ Formation le **06/02/2025** de 9h00 à 12h00 en distanciel avec Catherine MEYER

Description :

Cette formation vous permettra d'animer des ateliers d'écriture auprès des personnes âgées. Lors de cette formation, il vous sera transmis une « palette » diverse et variée d'exercices et de jeux d'écriture à animer qui permettent de rompre l'isolement et la solitude. L'atelier d'écriture répond particulièrement à l'objectif de partage dans le groupe. Les thèmes du passé, de l'enfance et des souvenirs sont un support à l'écrit.

Vous apprendrez également à poser le cadre bienveillant et non jugeant de l'atelier d'écriture.

Ces activités d'écriture, génèreront de la convivialité et du plaisir partagé. Elles permettront de stimuler la mémoire et les capacités cognitives et restaureront la confiance en soi et la créativité chez la personne âgée. Nul besoin de savoir écrire juste ou d'être bon en orthographe, les activités sont faciles d'accès pour tous !

Dans cette formation 2 axes de travail sont visés :

- découvrir, pratiquer et comprendre les exercices d'écriture à un niveau personnel.
- comprendre les modalités d'animation de ces exercices d'écriture auprès du public de personnes âgées

MARS 2025

0300 Communication Non Violente (CNV) – Atelier/ Formation sur 2 journées les **13/03/2025** et **03/04/2025** de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 à la maison des associations 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR bât. A 1^{er} étage salle OMC avec Catherine MEYER

Description :

Connaitre et appliquer les bases de la communication non violente dans la relation à la personne accompagnée.

Les bases de la Communication Non Violente de Marshall Rosenberg

- *Les principes de base de la CNV
- *Présentation du processus en 4 étapes
- *Acquisition d'outils pour :
 - Mieux se connaître et comprendre les réactions émotionnelles
 - Pouvoir se positionner de manière bienveillante dans son rôle d'aidant
 - Sortir des tensions relationnelles
 -

Vous apprendrez:

- A mieux observer les situations de manière factuelle
- A mieux décrypter les émotions et les besoins

Objetctif :

Améliorer la qualité relationnelle avec les personnes âgées pour plus de bientraitance.

Accroître son savoir-faire relationnel au quotidien

Développer sa capacité à gérer les tensions

Acquérir des méthodes et outils de communication opérationnels issus de la CNV

0302 Lecture de carte niveau 1 –le 19/03/2025 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND. Repas de midi pris en commun , tiré du sac.

Description : Journée en salle pour :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Evaluer les distances et les dénivelés.
- Comprendre la carte et les symboles. Apports et exercices.
- Comprendre la représentation du relief. Apports et exercices.
- Comprendre et utiliser les systèmes de coordonnées.
- Préparer la carte avant une sortie.
- Découvrir la boussole.

PRE-REQUIS : Animer des sorties, randonnées ou marche nordique à l'attention des séniors.

0301 Ecoute active et empathique – Atelier/ Formation le **20/03/2025** de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00 à la maison du temps libre 16 rue Engel Dollfus 68200 MULHOUSE avec Catherine MEYER

Description :

Cette formation vous permettra de vous former à l'écoute active centrée sur la personne, de développer votre capacité d'écoute et de compréhension de l'autre, de découvrir les effets de l'écoute et de mieux gérer les situations difficiles et émotionnelles

- Vers une pratique de l'écoute active empathique et de la reformulation
- L'accueil de la personne senior dans sa solitude et sa souffrance : quels thèmes aborder pour stimuler la personne ?
- Ecoute et décryptage des émotions
- Approche théorique des attitudes de base de l'écoute : la compréhension empathique et l'accueil positif et bienveillant
- La juste distance relationnelle
- Mises en situation : être tour à tour écoutant et écouté pour analyser les effets d'une écoute centrée sur la personne.

0303 Initial Marche Nordique (NW) – les 20 et 21/03/2025 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en-présentiel – Formation en salle + terrain avec Daniel FERRAND – Repas de midi tiré du sac.

Description : Journées en salle et sur le terrain pour aborder :

- Le cadre réglementaire et juridique.
- Pratique du Nordic Walking dans le cadre d'une démarche hygiène santé.
- Présentation, historique et évolution du Nordic Walking (NW).
- Les fondamentaux de la technique
- Corrections personnelles technique.
- Les fondamentaux de la technique Nordic Walking.
- Technique et la bio-mécanique du NW.
- Comment transmettre la technique du NW.
- Etirements de base.
- Matériel et équipement des participants et de l'animateur.
- Adaptations du NW aux seniors.

REMARQUE : cette formation initiale de base est destinée à être complétée, à volonté par les journées de FORMATION COMPLEMENTAIRE NW proposées régulièrement par l'AREIPAH.

Différentes thématiques, qui peuvent intéresser tous les animateurs quelle que soit leur expérience, sont abordées au cours de ces journées complémentaires; perfectionnement technique, échauffements, animation de séance, adaptation techniques aux terrains vallonnés, balade nordique adaptée, etc...

0304 Orientation Pratique Niveau1 – 26/03/2025 de 9h à 17h – Montagne vers Guebwiller (lieu à préciser)--en présentiel – Formation sur le terrain avec Daniel FERRAND. Repas de midi pris en commun et tiré du sac.

Description :

- Perfectionner sa lecture et sa compréhension de la carte.
- Perfectionner sa technique pour préparer et conduire des sorties et activités de plein air.
- Perfectionner sa technique pour s'orienter sur le terrain.
- Utiliser les bons repères pour suivre un itinéraire.
- Comprendre et utiliser la boussole dans des cas pratiques.
- Savoir déterminer sa position sur le terrain.

0305 Anatomie et physiologie – connaissance du corps humain – 28/03/2025 de 9h à 17h – Local Palib de Soultz--en présentiel – Formation en salle avec Daniel FERRAND. Repas de midi tiré du sac.

Problématique : Une meilleure connaissance et compréhension de l'anatomie, de la physiologie, du fonctionnement du corps humain et de ses besoins, permet de guider et d'orienter l'animateur dans sa pratique, en lui donnant ainsi des repères et des éléments pour répondre aux besoins d'adaptation, aux questionnements et problématiques soulevés par les participants.

Public concerné : .Animateurs bénévoles auprès des séniors proposant des activités corporelles en salle ou en extérieur; randonnées sportives ou douces, balades, marche nordique, balade nordique, gymnastique, maintien en forme, équilibre, etc...

Objectifs et Thématique de la journée: Cette formation comprend des apports théoriques mais veut surtout apporter des éléments concrets utilisables directement par les animateurs, en relation directe avec les activités qu'ils proposent.

- Anatomie, muscles et mouvement.
- Fonctionnement, contrôle et régulation de l'acte moteur.
- Les trois filières énergétiques.
- La respiration.
- La circulation sanguine.
- Alimentation, hydratation, digestion.
- Compléments techniques, biomécaniques anatomiques et physiologiques relatifs aux l'activités pratiquées.
- Thermorégulation.

Pré-requis : Pratiquer au moins une des activités évoquées en préambule et animer ou envisager d'animer ce type d'activité.

0306 Sécurité-Prévention-Montagne – 31/03/2025 de 9h à 17h – Secteur petit ballon (RDV à préciser)--en présentiel –avec Daniel FERRAND. Repas de midi tiré du sac.

Public concerné : Les animateurs bénévoles du milieu associatif local intervenant auprès des seniors dans le cadre d'activités randonnée en montagne, randonnée ou marche nordique et désirant améliorer leurs compétences et connaissances en matière de sécurité, prévention des risques et gestion de situations.

Objectifs et Thématique de la journée: Perfectionner ses connaissances pour préparer et conduire des sorties et activités de plein-air en intégrant la prévention des risques. Augmenter le niveau de sécurité lors de ses activités.

Mises en situation de gestion de secours sur le terrain.

- Apprendre à observer et identifier les dangers.
- Connaître et identifier les risques spécifiques au milieu montagnard / Conduites à tenir.
- Techniques et moyens de prévention.
- Intégrer la prévention dans la conduite et la gestion d'un groupe.
- Savoir déterminer et communiquer sa position sur le terrain.
- Savoir déclencher un secours.
- Procédure d'accueil d'un secours héliporté.
- Rappels de secourisme avec cas concrets
- Retour sur les expériences et vécus au sein des groupes.

Pré-requis : Pratiquer la randonnée en montagne. Animer, encadrer des sorties de groupes de Randonnée, de Balades, ou de Marche Nordique.