



AREIPAH
Partage de compétences

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

AVRIL 2025

0402 Base Rando 4S – 03/04/2025 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--en présentiel – Formation sur le terrain- à Soultz (lieu exact à préciser) avec Daniel FERRAND. Repas de midi tiré du sac.

ANNULEE LE 25/03/2025

Description : Journée en salle avec mise en pratique en extérieur :

- Définition du public.
- Les besoins spécifiques du public senior.
- Rôle de l'animateur.
- Retour d'expériences.
- Expérimentation et acquisition des techniques de déplacement et de respiration pour cheminer vers une pratique plus douce, plus confortable et sécuritaire, dans le respect des capacités physiques et physiologiques de chacun.
- Comment présenter et utiliser ces éléments au cours des sorties.
- Compléments techniques et physiologiques relatifs à l'activité.
- La mise en œuvre des mesures sanitaires dans les activités en groupe ou en club. Théorie et pratique.

Des JOURNEES COMPLEMENTAIRES, prolongement de cette première approche seront proposées par la suite, pour expérimenter des exercices et situations inspirés des techniques de Respiration, de Relaxation, d'Eveil Sensoriel, de Marche Afghane, de Sylvothérapie, pouvant ouvrir progressivement à la Marche Consciente ou à la Marche Méditative.

0403 Complémentaire Marche Nordique (NW) – 04/04/2025 de 9h à 17h – Local Apalib de Soultz--
en présentiel – Formation en salle et sur le terrain avec Daniel FERRAND.

ANNULEE LE 25/03/2025

Description :

Acquérir et compléter ses connaissances et "savoir-faire" pour proposer, conduire et animer des séances de Marche Nordique en milieu péri-urbain ou rural. Faire le point sur sa technique personnelle. Créer une dynamique et un partage de connaissances entre animateurs.

- Compléments techniques, bio-mécaniques et anatomiques relatifs à l'activité NW.
- Améliorer sa technique personnelle pour mieux la transmettre.
- Développer les exercices d'échauffement.
- Développer les animations et intermèdes au cœur de la séance.
- Développer les exercices d'étirements.
- Adaptations du NW aux seniors.

Pré-requis : Avoir déjà une pratique personnelle de quelques séances de Marche Nordique dans le cadre de groupes et avoir acquis la coordination du geste. Animer ou participer à l'animation des sorties ou activités corporelles à destination des seniors

0401 Maintien en Forme – atelier / formation de 8h30 à 15h30 les 07/04/2025 et 14/04/2025 au Canoë Club APACH, 1 rue de l'abattoir à Horbour wihr avec Nicolas BOTH.

Description :

- Cette atelier / formation pose les bases du maintien en forme à destination des seniors.
- 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 d'atelier / formation aux participants (avec leur accord).

0410 PSC1 – le 10/04/2025 de 8h30 à 17h30 au Canoe Club APACH, 1 rue de l'abattoir à HORBOURG WIHR – Repas de midi pris en commun tiré du sac.

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

0408 Rester confiant face aux changements – Atelier le **10/04/2025** de 9h00 à 12h00 , à la maison du temps libre 16 rue Engel Dollfus à MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Description : Nous vivons une époque où tout évolue à grande vitesse. Nous pouvons nous sentir bousculés face aux changements que la vie quotidienne nous impose. Comment se sentir confiant malgré les chamboulements, comment rester serein face aux décisions difficiles à prendre où il nous faut sortir de notre zone de confort ? Il n'est pas rare que nos propres croyances sur nos capacités d'adaptation aux changements nous maintiennent dans des schémas enfermés, voire douloureux.

Cette formation vous vous donnera l'opportunité de porter un regard affuté sur votre façon d'agir face aux changements. Grâce aux pratiques issues de la sophrologie vous découvrirez comment rester confiant et serein et ne pas avoir l'impression de nager à contre-courant.

0409 Rester confiant face aux changements – Atelier le **11/04/2025** de 9h00 à 12h00 , à la maison des associations, Bât.A, 1^{er} étage salle OMC, 6 route d'Ingersheim à COLMAR – Parking gratuit derrière la manufacture 20 rue Henry Wilhelm ou à l'intermarché juste en face avec Béata HAVREZ.

Description : Nous vivons une époque où tout évolue à grande vitesse. Nous pouvons nous sentir bousculés face aux changements que la vie quotidienne nous impose. Comment se sentir confiant malgré les chamboulements, comment rester serein face aux décisions difficiles à prendre où il nous faut sortir de notre zone de confort ? Il n'est pas rare que nos propres croyances sur nos capacités d'adaptation aux changements nous maintiennent dans des schémas enfermés, voire douloureux.

Cette formation vous vous donnera l'opportunité de porter un regard affuté sur votre façon d'agir face aux changements. Grâce aux pratiques issues de la sophrologie vous découvrirez comment rester confiant et serein et ne pas avoir l'impression de nager à contre-courant.

0407 Quand les relations se dégradent – Atelier/ Formation le **22/04/2025** de 9h00 à 12h00 , à la mairie, 28 rue Zuber 68170 Rixheim avec Doha SAMAHA et Aurélie ALTHEIMER.

Description :

On parle très souvent de l'épuisement des aidants qui n'ont pas choisi ce statut et qui au quotidien doivent s'adapter aux différentes situations qui se présentent.
Ce projet cible la dégradation des relations passe à l'hostilité ambiante, l'irritabilité, la tristesse, l'agressivité, le ralentissement psychomoteur mais plus encore des personnalités qui s'affirment comme la victimisation, la perversité, l'égoïsme, la manipulation.
Dans ces circonstances , en tant qu'aidant, comment se protéger et comment agir?

0404 Echanges et réflexions autour du bénévolat en EHPAD – 4^{ème} module – 23/04/2025 à l'EHPAD Les lys d'argent de ST LOUIS.

Description : Présentation, Echange et Réflexions autour du bénévolat en EHPAD

0400 Animer des ateliers d'écriture – Atelier/ Formation le **24/04/2025** 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, généreront 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

0405 Quand les relations se dégradent – Atelier/ Formation le **24/04/2025** de 9h00 à 12h00 ,
Maison des associations, Bât.A Salle OMC 1^{er} étage – 6 rue d’Ingersheim 68000 COLMAR avec Doha SAMAHA.

Possibilité de se garer au parking de la maison des associations, 1 Rue Henry Wilhelm ou sur le parking de l’intermarché 13 route d’Ingersheim 68000 COLMAR.

Description :

On parle très souvent de l'épuisement des aidants qui n'ont pas choisi ce statut et qui au quotidien doivent s'adapter aux différentes situations qui se présentent.
Ce projet cible la dégradation des relations faite à l'hostilité ambiante, l'irritabilité, la tristesse, l'agressivité, le ralentissement psychomoteur mais plus encore des personnalités qui s'affirment comme la victimisation, la perversité, l'égoïsme, la manipulation.
Dans ces circonstances , en tant qu'aidant, comment se protéger et comment agir?

0406 Quand les relations se dégradent – Atelier/ Formation le **29/04/2025** de 9h00 à 12h00 , a
l’EHPAD Les Lys d’Argent , 6 rue Saint Damien 68300 SAINT – LOUIS avec Doha SAMAHA.

Description :

On parle très souvent de l'épuisement des aidants qui n'ont pas choisi ce statut et qui au quotidien doivent s'adapter aux différentes situations qui se présentent.
Ce projet cible la dégradation des relations faite à l'hostilité ambiante, l'irritabilité, la tristesse, l'agressivité, le ralentissement psychomoteur mais plus encore des personnalités qui s'affirment comme la victimisation, la perversité, l'égoïsme, la manipulation.
Dans ces circonstances , en tant qu'aidant, comment se protéger et comment agir?

MAI 2025

0500 Comprendre et accueillir ses émotions et celles de l'autre – Atelier le **07/05/2025** de 9h00 à 12h00 , à la maison du temps libre 16 rue Engel Dollfus à MULHOUSE avec Béata HAVREZ.

Description : L'accompagnement dans le cadre du bénévolat peut mettre les émotions à rude épreuve. Savoir prendre soin de ses émotions s'avère alors être indispensable pour se rendre disponible à l'autre et à sa souffrance physique ou psychique. Souvent nous considérons nos émotions comme des erreurs ou des faiblesses. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Et pourtant, ce sont elles qui nous permettent d'éviter des obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin. Apprendre à établir une relation amicale avec ses émotions est au cœur de cet atelier. Les aidants découvriront une approche à la fois simple et surprenante pour prendre soin de leurs émotions et pour ne plus négliger leurs messages.

Programme 1. La définition d'une émotion et son rôle 2. Le cycle naturel des émotions 3. Savons-nous écouter les messages de nos émotions ? 4. Que devient une émotion que nous n'avons pas su écouter ? 5. Comment accueillir ses émotions et celles de l'autre ?

0501 Comprendre et accueillir ses émotions et celles de l'autre – Atelier le **16/05/2025** de 9h00 à 12h00 , à la maison des associations, Bât.A, 1^{er} étage salle OMC, 6 route d'Ingersheim à COLMAR – Parking gratuit derrière la manufacture 20 rue Henry Wilhelm ou à l'intermarché juste en face avec Béata HAVREZ.

Description : L'accompagnement dans le cadre du bénévolat peut mettre les émotions à rude épreuve. Savoir prendre soin de ses émotions s'avère alors être indispensable pour se rendre disponible à l'autre et à sa souffrance physique ou psychique. Souvent nous considérons nos émotions comme des erreurs ou des faiblesses. Nous cherchons alors à les contrôler et à les empêcher de se manifester. Et pourtant, ce sont elles qui nous permettent d'éviter des obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin. Apprendre à établir une relation amicale avec ses émotions est au cœur de cet atelier. Les aidants découvriront une approche à la fois simple et surprenante pour prendre soin de leurs émotions et pour ne plus négliger leurs messages.

Programme 1. La définition d'une émotion et son rôle 2. Le cycle naturel des émotions 3. Savons-nous écouter les messages de nos émotions ? 4. Que devient une émotion que nous n'avons pas su écouter ? 5. Comment accueillir ses émotions et celles de l'autre ?