



**AREIPAH**  
Partage de compétences

# Animer des Ateliers d'Écriture auprès des personnes âgées pour stimuler la mémoire, la parole et le lien

Avec Catherine MEYER

Lieu : Maison des Associations, 6 route d'Ingersheim—Bât.A Salle OMC 1er étage 68000 COLMAR

Horaires : 9h—12h

Date : 14/11/2024

N° de la formation : 1105



## 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

## MODALITES D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription à retourner remplie par mail : [nmeyer@apa.asso.fr](mailto:nmeyer@apa.asso.fr) ou infos par tél: 07 56 13 29 93

AREIPAH—Maison des associations—Bât.A— 6 Route d'Ingersheim—68000 COLMAR



**AREIPAH**  
Partage de compétences

# LA GESTION DU STRESS GRÂCE A LA SOPHROLOGIE

Avec Béata HAVREZ

Lieu : Maison des associations, 6 route d'Ingersheim 68000 COLMAR— Bât A—1er étage Salle OMC

Horaires : 9h00-12h00

Dates : 18/11/2024

n° de la formation : **1104**



Designed by kjpgargetter / Freepik

## DESCRIPTION :

La définition et les origines de **la sophrologie**

La présentation de **la méthode** en sophrologie

Le mécanisme du **stress**

**La respiration** - la porte d'entrée de **la relaxation** -apport théorique et exercices pratiques :

Apprendre à s'observer – passer en revue le corps, les sensations, l'état émotionnel

Prendre conscience de sa façon de respirer

Corriger sa respiration (de la respiration thoracique à la respiration complète, abdominale)

Connaitre les méfaits de la respiration thoracique et les bienfaits de la respiration abdominale

Obtenir un état de détente musculaire

Autres bienfaits de la relaxation sur l'organisme

**La visualisation** et ses applications concrètes en sophrologie

## MODALITES D'INSCRIPTION

Fiche d'inscription à retourner remplie par mail : [nmeyer@apa.asso.fr](mailto:nmeyer@apa.asso.fr) ou infos par tél: 07 56 13 29 93



**AREIPAH**

La formation au service de nos aînés

# EQUILIBRE ET AIDE A LA MARCHÉ

Avec Nicolas BOTH

Lieu : CANOE CLUB APACH 1 rue de l'abattoir 68180 HORBOURG WIHR

Horaires : 8h30—15h30 repas tiré du sac

Dates : 11/12/2024

Numéro : **1203**



## DESCRIPTION :

Constituants de la marche : pose du pied, balance des bras, vue, ouïe

Exercices d'équilibre appliqués, exercices de marche, petit renforcement musculaire associé

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

## MODALITES D'INSCRIPTION

Retourner la fiche d'inscription remplie par mail à l'adresse ci-dessous ou  
contacter le secrétariat par mail : [nmeyer@apa.asso.fr](mailto:nmeyer@apa.asso.fr) ou par tél: 07 56 13 29 93

AREIPAH—Maison des associations—Bât.A— Route d'Ingersheim—68000 COLMAR



Formulaire à retourner soit par e-mail ou par courrier :  
AREIPAH - Maison des Associations  
6 route d'Ingersheim - 68000 Colmar

Téléphone : les matins 07 56 13 29 93  
mail : nmeyer@apa.asso.fr

**FORMATION DES BÉNÉVOLES 2024**  
**DEMANDE DE PRISE EN CHARGE D'UNE FORMATION**

**Coordonnées de la personne**

Nom et Prénom	
Date de naissance	
Téléphone	
Courriel : adresse de messagerie	
Adresse	
Vous êtes	<input type="checkbox"/> Bénévole <input type="checkbox"/> Aidant familial

**Votre association ou votre établissement**

Non de l'établissement (association – Etablissement)	
Adresse	
mail	
Fonction / Mission exercée dans l'association ou l'établissement	

**La formation que vous avez choisie**

Numéro et intitulé de la formation	
Lieu de la formation	
Dates	
Formateur	

**Je soussigné(e), m'engage à faire profiter les membres de l'association ou  
de l'établissement de l'acquis reçu lors de la formation**

Date	
Signature du demandeur	