AREIPAH
Partage de compétences

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

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 1er 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
*Acquistion 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

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

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.

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

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…

0307 **Création manuelle « cyanotype »** – atelier sur 2 jours - 24/03/2025 et 31/03/2025 de 9h à 17h – Salle de la Fonderie, rue de Zillisheim à MULHOUSE avec Christiane PETERSCHMITT – Repas de midi pris en commun tiré du sac.

Description : Il s'agit de découvrir une technique d'impression sur tissus, papier et autres supports grâce au soleil, sur une peinture photosensible soluble à l'eau.
Impressions de végétaux, dentelles et autres sujets voire objets, selon la composition de son choix.
Technique simple à réaliser, ludique , absolument magique et dans le vent !
Attention : Atelier sur 2 jours. Présence nécessaire aux 2 journées. Inscription obligatoire

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.

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

0308 **Création manuelle « cyanotype »** – atelier sur 3 demi-journées - 27/03/2025 – 03/04/2025 et 10/04/2025 de 14h à 17h – Résidence Villa Kastel, (salle du RDC) 45 rue principale à HORBOURG WIHR avec Christiane PETERSCHMITT – Repas de midi pris en commun tiré du sac.

Description : Il s'agit de découvrir une technique d'impression sur tissus, papier et autres supports grâce au soleil, sur une peinture photosensible soluble à l'eau.
Impressions de végétaux, dentelles et autres sujets voire objets, selon la composition de son choix.
Technique simple à réaliser, ludique , absolument magique et dans le vent !

Attention : Atelier sur 3 demi-journées. Présence nécessaire aux 3 demi-journées. Inscription obligatoire

0305 **Anatomie et physionomie – connaissance du corps humain** – 28/03/2025 de 9h à 17h – Local Apalib 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.

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

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.

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

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.

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.

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 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 d'atelier / formation aux participants (avec leur accord).

0408 **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 fasse 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 – 4ème module – 23/04/2025 à l'EHPAD Les lys d'argent de ST LOUIS. (Formation en interne)

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

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com

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, 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

0405 **Quand les relations se dégradent**– Atelier/ Formation le **24/04/2025** de 9h00 à 12h00 , Maison des associations, Bât.A Salle OMC 1er 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 fasse 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 fasse 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?

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR - Mail : nmeyer@apa.asso.fr - Tél : 07 56 13 29 93 - site : https://areipah.com