


AREIPAH
Partage de compétences

ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

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 ?

JUIN 2025

0600 Gym sur chaise – le 11/06/2025 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac – au Canoë Club APACH, 1 rue de l'abattoir à Horbour wihr avec Nicolas BOTH.

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).

0604 PSC1 – le 11/06/2025 de 8h30 à 17h30 à l'EHPAD LE BEAU REGARD 18 rue beau regard 68200 MULHOUSE– 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

0603 Quand les relations se dégradent– Atelier/ Formation le **11/06/2025** de 9h00 à 12h00 , au Foyer St Joseph, 12 rue de Gottenhouse à SAVERNE 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?

0601 Equilibre et aide à la marche –le **18/06/2025** de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac - à la maison du temps libre 16 rue Engel Dolfuss à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

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)

0602 Yoga adapté –le 25/06/2025 de 8h30 à 15h30 repas de midi pris en commun tiré du sac – à la maison du temps libre 16 rue Engel Dolfuss à Mulhouse avec Nicolas BOTH.

Description :

Reprise des bases du yoga(respiration, mouvements, préparation à la méditation) de manière à ce qu'elles conviennent à un public senior.