



**AREIPAH**  
Partage de compétences

## ATELIERS/FORMATIONS AREIPAH

Pour les bénévoles et aidants

MAI 2025

**0502 Quand les relations se dégradent** – Atelier/ Formation le **23/05/2025** de 9h30 à 12h00 , à la Maison du Temps Libre, 16 rue Engel dollfus 68200 MULHOUSE – Salle Osiris - 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?

**0503 Quand les relations se dégradent** – Atelier/ Formation le **26/05/2025** de 9h30 à 12h00 , à la Résidence de l'Étang, 13 rue de l'étang à SOULTZ - 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?

## 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?

**0607 Boostez votre bonheur** – Atelier le **12/06/2025** de 9h00 à 12h00 à la Maison du Temps Libre Rue Engel Dollfus à Mulhouse avec Béata HAVREZ.

Descriptif :

Notre corps sécrète des hormones appelées “hormones du bonheur “ en raison des effets agréables que leur libération nous procure. Il s’agit de la dopamine, de l’endorphine, de l’ocytocine et de la sérotonine. Chaque personne a une façon unique de libérer ces hormones car nous avons tous nos propres voies neuronales liées à notre vécu qui est lui aussi unique.

Sans avoir la prétention d’un exposé scientifique sur le fonctionnement du cerveau humain, cette formation vous apportera des clés simples de compréhension des mécanismes qui entrent en jeu.

“Pourquoi j’aime ceci et je déteste cela ?” “Et si je pouvais stimuler mon bonheur ...”

La sophrologie et la relaxation à travers les bienfaits qu’elles nous apportent sur le plan physique et psychologique peuvent être utilisées pour stimuler nos capacités naturelles à aller vers le bonheur (quelle que soit la définition que vous lui donnez). Les exercices pratiques seront au cœur de cette rencontre.

**0608 Boostez votre bonheur** – Atelier le **13/06/2025** de 9h00 à 12h00 à la Maison des associations, 6 route d’Ingersheim, Bât A, Salle OMC 1<sup>er</sup> étage à Colmar avec Béata HAVREZ.

Descriptif :

Notre corps sécrète des hormones appelées “hormones du bonheur “ en raison des effets agréables que leur libération nous procure. Il s’agit de la dopamine, de l’endorphine, de l’ocytocine et de la sérotonine. Chaque personne a une façon unique de libérer ces hormones car nous avons tous nos propres voies neuronales liées à notre vécu qui est lui aussi unique.

Sans avoir la prétention d’un exposé scientifique sur le fonctionnement du cerveau humain, cette formation vous apportera des clés simples de compréhension des mécanismes qui entrent en jeu.

“Pourquoi j’aime ceci et je déteste cela ?” “Et si je pouvais stimuler mon bonheur ...”

La sophrologie et la relaxation à travers les bienfaits qu’elles nous apportent sur le plan physique et psychologique peuvent être utilisées pour stimuler nos capacités naturelles à aller vers le bonheur (quelle que soit la définition que vous lui donnez). Les exercices pratiques seront au cœur de cette rencontre.

**0605 Animer des ateliers d'écriture** – Atelier/ Formation le **17/06/2025** 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

**0606 Quand les relations se dégradent** – Atelier/ Formation le **17/06/2025** de 9h00 à 12h00 , à EHPAD Saint Antoine RIBEAUVILLE 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 face 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.