



# FORMATIONS AREIPAH

## Formations bénévoles et aidants

### JANVIER 2022

**0107 Visiteur à domicile (VAD) – Présentation de la formation VAD** – en visioconférence - le 10/01/2022 de 18h15 à 20h15 avec Catherine CAMILLERI- FELLS

Description : Les motivations à devenir Visiteur A Domicile (VAD)

Valeurs, souvenirs familiaux, préparer sa propre vieillesse, un membre de la famille est bénévole, déjà en soutien à une personne âgée et dépendante, besoin d'être utile et de se former.

Et le plaisir, dans cet acte de bénévolat ?

Réflexion, partage en mini groupes et grand groupe.

• Qui est la personne visitée ?

Les chiffres de la vieillesse en France, ceux de l'isolement. La pandémie et l'impact sur l'isolement des personnes âgées et peu mobiles.

Les facteurs déclenchant de la solitude.

Réflexion, partage en mini groupes et grand groupe sur l'éventuelle crainte de se lancer dans la VAD et rencontrer la souffrance des seniors.

• Exercices et questionnement :

Anecdotes au sujet de liens avec des personnes âgées.

En quoi la formation pourrait vous aider concrètement à vivre la VAD avec plus de légèreté, avec bienveillance et en pleine conscience.

Présentation des trois futurs modules auxquels s'inscrire selon ses besoins de formation – un seul ou tous :

1. Gestions des émotions ou comment sortir des émotions qui submergent et entravent les relations. Reconnaissance de ses limites et des limites du visité en VAD.

2. Ecoute active et l'art d'entrer en relation grâce à la CNV® (Communication NonViolente). Des liens de qualité, l'expression de demandes claires et précises dans le respect et la bienveillance.

3. La personne âgée et le vieillissement

Qui est-elle ? Age – mode vie – statut social (veuve, en couple, divorcée) – précarité – situation géographique – capacités - besoins. La situation d'isolement.

Le vieillissement en santé et les pathologies fréquentes

Les activités adaptées en VAD.

*Conseils d'adaptation dans tous ces cas pour être en lien.*

L'AREIPAH, UNE OPPORTUNITÉ DE GARANTIR LA CONTINUITÉ ENTRE  
L'EXPERIENCE ET LE SAVOIR

Mise à jour 06/01/2022



**0109 Visiteur à domicile (VAD) – Les émotions** – en visioconférence - le 18/01/2022 horaires à définir avec Catherine CAMILLERI- FELS lors du module de présentation du 10/01/2022

Description :

- Comment reconnaître ses émotions dans son corps et les rendre motrices d'action de façon dosée et adaptée.
- Connaître ses émotions pour faire ses choix.
- Apprendre à parler de ses émotions en toute occasion et communiquer ensemble.
- Comment endiguer ce qui pourrait déborder et être défavorable au lien.
- Comment désamorcer des situations qui sembleraient prêtes à faire les dégâts d'une bombe.

**0110 Visiteur à domicile (VAD) – Ecoute active et communication non violente** – en visioconférence - le 27/01/2022 horaires à définir avec Catherine CAMILLERI- FELS lors du module de présentation du 10/01/2022

Description :

- Comment créer un climat de confiance à la première rencontre : comment se présenter, les thèmes à aborder, les attitudes à avoir et les comportements à éviter, quel langage pour quel.le senior.
- Devenir capable de faire des demandes, de poser des questions au lieu de rester dans les a priori, jugements, critiques.
- Observer les langages verbal et non-verbal du senior pour s'ajuster.
- Ce qui peut apporter agitation, tension au cours de la visite : environnement, cadre de vie, famille, proches.
- Comment fonctionner autour de l'expression des émotions de la part du senior.
- Dans quels cas répondre à ses demandes diverses ou non.
- Le choix des activités stimulantes : à l'extérieur, à l'intérieur - et le temps à leur consacrer.

**0104 – Le cocooning d'hiver ou comment prendre soin de son intérieur – les émotions.** Le 14/01/2022 de 9h à 12h en visioconférence avec Béata HAVREZ.

Description : La période d'hiver nous invite au ralentissement. A l'instar de la nature qui se met au repos, nous cherchons à nous sentir bien chez soi, à rendre notre intérieur plus chaleureux, à passer plus de temps avec nos proches, à nous intérioriser davantage.

Ce retour au Soi peut se traduire par le fait de prendre soin de ses émotions.

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 souvent d'éviter des obstacles et des dangers qui se trouvent sur notre chemin.

Apprendre à établir une relation amicale avec ses émotions est au cœur de cette formation. Vous découvrirez une approche à la fois simple et surprenante pour prendre soin de vos émotions et pour ne plus négliger leurs messages. Les exercices pratiques de relaxation proposés vous permettront de prendre du recul, de vous apaiser pour rester réceptifs aux informations qu'elles vous transmettent et trouver naturellement la meilleure façon de les traiter.

Formation à distance par ZOOM.



La formation **les 4 piliers du bien-être** se déroule en 4 modules – chacun en présentiel et en visioconférence. Vous pouvez suivre les 4 modules ou non c'est à votre propre appréciation

- Les 4 piliers du bien-être – Apprendre à se relaxer
- Les 4 piliers du bien-être – Apprendre à prendre soin de ses émotions
- Les 4 piliers du bien-être – Améliorer la qualité de son sommeil
- Les 4 piliers du bien – être – Apprendre à danser sous la pluie
- 

**0108 – Les 4 piliers du Bien-Être - Apprendre prendre soin de ses émotions-** le 07/01/2022 de 09h00 à 12h00 en présentiel à Colmar – Salle OMC – maison des associations – Bat. A- 6 route d'ingersheim 68000 COLMAR avec Béata HAVREZ

Description : Si vous vous reconnaissez dans une des situations ci-dessous, cette formation pourrait vous être très utile :

- Vous vous occupez d'un proche malade et/ou âgé qui nécessite votre aide au quotidien ou ponctuellement
- Vous rendez visite à un parent, un ami, un proche à domicile, dans un EHPAD, à l'hôpital et vous aurez besoin de soutien pour vous sentir à l'aise et en bonne posture lors de vos visites

Le cycle « Les quatre piliers du bien-être » se compose de quatre ateliers thématiques qui ont pour but de vous présenter et vous permettre d'expérimenter des outils pratiques pour prendre soin de vous afin de pouvoir prendre soin de l'autre.

Vous pouvez vous inscrire à tous les ateliers ou en choisir certains. Vous avez le choix entre des rencontres en présentiel ou par ZOOM via internet.

Apprendre à prendre soin de ses émotions

L'accompagnement des proches malades ou âgés met souvent nos émotions à rude épreuve

Savoir prendre soin de ses émotions s'avère alors 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 souvent d'éviter des obstacles et des dangers qui se trouvent sur notre chemin.

Apprendre à établir une relation amicale avec ses émotions est au cœur de cette formation. Vous découvrirez une approche à la fois simple et surprenante pour prendre soin de vos émotions et pour ne plus négliger leurs messages.

L'AREIPAH, UNE OPPORTUNITÉ DE GARANTIR LA CONTINUITÉ ENTRE  
L'EXPERIENCE ET LE SAVOIR

Mise à jour 06/01/2022



**0106 – Les 4 piliers du Bien-Être - Améliorer la qualité de son sommeil-** le 21/01/2022 de 14h à 17h en visioconférence avec Béata HAVREZ

**0105 – Les 4 piliers du Bien-Être - Améliorer la qualité de son sommeil-** le 28/01/2022 de 9h à 12h en présentiel – Salle OMC – Maison des Association – Bat.A – 6 route d’ingersheim 68000 COLMAR avec Béata HAVREZ

Description : Le stress, l’anxiété, la fatigue provoqués par le fait d’accompagner un proche malade ou âgé peut se traduire par des troubles du sommeil.

Au même titre qu’il est nécessaire d’adopter une alimentation saine et une activité physique régulière, prendre soin de son sommeil est un élément fondamental pour préserver votre capital santé.

Vous allez découvrir des exercices pratiques pour la préparation d’une bonne nuit : techniques pour ne plus redouter le moment de se coucher, pour se rendormir quand on se réveille la nuit, pour créer une bulle de calme ou faire le vide mental...

**0111 Patchwork en présentiel** le 21/01/2022-18/03/2022 et 22/04/2022 à la MTL de Mulhouse avec Christiane PETERSCHMITT

Description : Trousses et pochettes avec des lisières. Renards et chouettes en assemblage.Fond avec des courbes

**0112 Ecoute empathique et active** – formation en visioconférence sur 4 matinées de 3h de 9h à 12h les 31/01/2022 – 01/02/2022 – 03/02/2022 et 04/02/2022 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

Pour accompagner au mieux les personnes âgées dans les animations ou si vous souhaitez animer un groupe de parole.

- Vers une pratique de l’écoute active 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.



## FEVRIER 2022

**0200 – Les 4 piliers du Bien-Être - Apprendre à danser sous la pluie-** le 04/02/2022 de 14h à 17h en visioconférence avec Béata HAVREZ

**0201 – Les 4 piliers du Bien-Être - Apprendre à danser sous la pluie-** le 11/02/2022 de 09h à 12h – en présentiel – Salle OMC – Maison des associations – Bat.A – Maison des Associations, 6 route d'ingersheim 68000 COLMAR

Description : Accompagner un proche malade et/ou âgé peut parfois s'apparenter à faire le deuil de la relation que vous aviez entretenue avec cette personne dans le passé.

Comment préserver la qualité de la relation malgré l'impossibilité de faire comme avant ?

Et s'il s'agissait de changer votre point de vue, apprendre à relativiser, à s'appuyer sur des éléments positifs, à prendre du recul...

La sophrologie, qui est une méthode d'accompagnement psycho-corporel, dispose des outils qui vous permettent d'adopter une posture juste malgré les difficultés, le poids des responsabilités, la tristesse liée à la nostalgie du passé.

**0207 PSC1** le 10/02/2022 de 08.30 à 17h en **présentiel** à la **MTL** de **Mulhouse** Repas de midi pris en commun – Micro ondes sur place.

**0202 Visiteur à domicile (VAD) – La personne âgée et le vieillissement** – en visioconférence - le 07/02/2022 horaires à définir avec Catherine CAMILLERI- FELS lors du module de présentation du 10/01/2022

Description :

Qui est-elle ? Age – mode vie – statut social (veuve, en couple, divorcée) – précarité – situation géographique – capacités - besoins. La situation d'isolement.

o les perturbations sensorielles : audition, vision

o les fonctions cognitives : attention, mémoire, langage

Le vieillissement en santé et les pathologies fréquentes

Les pathologies fréquentes

Déglutition. Troubles respiratoires. AVC. Démences.

Et affections somatiques, affections psychiatriques (dont Alzheimer). Maladie de Parkinson.

Les activités adaptées en VAD.

**Conseils d'adaptation dans tous ces cas pour être en lien.**

**0204 Mon corps , mon ami** le 10/02 de 9h à 12h en visioconférence avec Béata HAVREZ

Description : Vous vous êtes déjà posé la question : " Quelle est ma véritable relation avec mon corps ?"

L'AREIPAH, UNE OPPORTUNITÉ DE GARANTIR LA CONTINUITÉ ENTRE  
L'EXPERIENCE ET LE SAVOIR

Mise à jour 06/01/2022





Souvent nous demandons à notre corps d'être performant, fort et solide. Lorsqu'il nous montre des signes de faiblesse, nous avons tendance à les ignorer.

Et pourtant notre corps, quelle que soit notre condition physique, nous veut du bien !

Il nous permet d'être en connexion directe avec nous même sans passer par l'intermédiaire des interprétations mentales. Nos ressentis et nos perceptions sont les messages les plus fiables et les plus utiles pour rétablir l'équilibre corps-esprit.

Cette formation est une invitation à pratiquer l'écoute de votre corps. Des exercices simples et efficaces de sophrologie et de relaxation vous seront proposés pour instaurer le dialogue avec lui et pour vous permettre l'exploration de cette belle amitié.

**0205 Les croyances limitantes** le 17/02 de 14h à 17h en visioconférence avec Béata HAVREZ

Description : Est-il possible de réviser nos schémas de pensées ?

Nos croyances ont autant le pouvoir de nous construire que de nous détruire.

Vous vous êtes déjà interrogés sur la véracité de ce que vous croyez à propos de vous-même et du monde dans lequel vous vivez ?

Cette formation est une invitation à remettre en question vos opinions et vos croyances sur vous, sur qui vous êtes. Comprendre le mécanisme qui régit nos croyances, découvrir leurs origines est le premier pas vers une possible révision de vos schémas de pensées. Libérer vos potentiels, sortir de votre zone de confort ou tout simplement retrouver plus d'harmonie sont des effets plausibles de ce regard affuté sur vous-même.

Cet atelier est une proposition de découverte d'une méthodologie pour identifier et déconstruire vos croyances. Des outils, tels que la visualisation créatrice, le principe d'action positive, vous seront présentés et vous aurez l'opportunité de les tester en direct. Le point de départ de la pratique est la relaxation permettant l'ouverture et le recul nécessaires.

**0203 Visiteur à domicile (VAD) – Retour d'expérience** – en visioconférence - le 22/02/2022 horaires à définir avec Catherine CAMILLERI- FELS lors du module de présentation du 10/01/2022

Description :

Partage de vécu, questions, présentation de sa progression.

Grand groupe, mini groupe.

**0206 Les pouvoirs extraordinaires de la respiration consciente** le 25/02 de 14h à 17h en visioconférence avec Béata HAVREZ

Description : Prenez-vous le temps de respirer ?

Le rythme et l'intensité de votre respiration affectent directement votre état d'esprit et votre santé physique, notamment en renforçant votre vitalité et votre système immunitaire.

**Savez -vous que 95 % d'entre nous respirent d'une façon qui n'est pas naturelle ?!**

L'AREIPAH, UNE OPPORTUNITÉ DE GARANTIR LA CONTINUITÉ ENTRE  
L'EXPERIENCE ET LE SAVOIR

Mise à jour 06/01/2022



**AREIPAH**

*La formation au service de nos aînés*

Cette respiration, appelée thoracique, n'est pas très efficace. Pire, elle peut être la source même de votre stress et de vos angoisses.

La respiration, le souffle sont les éléments clé de la **sophrologie** et du processus de relaxation. La respiration abdominale, utilisée dans la pratique yogique, est un des piliers de cette méthode psychocorporelle qui se veut à la fois curative et préventive.

Vous allez découvrir de nombreux bienfaits de la respiration profonde que vous allez pouvoir ressentir à long terme : diminution de l'anxiété, détente corporelle, amélioration de la qualité du sommeil, meilleure concentration, amélioration du métabolisme...

**Rappel : Pour pouvoir assister aux formations en présentiel un pass sanitaire est requis (test de – 72h ou schéma vaccinal complet)**

L'AREIPAH, UNE OPPORTUNITÉ DE GARANTIR LA CONTINUITÉ ENTRE  
L'EXPÉRIENCE ET LE SAVOIR

Mise à jour 06/01/2022

6 Route d'Ingersheim - Maison des Associations - Bât. A - 68000 COLMAR

Mail : [nmeyer@areipah.fr](mailto:nmeyer@areipah.fr) - Tél : 07 56 13 29 93