

Chères apprenantes et chers apprenants de l'ARIS,

Voici le Programme ARIS du 1er semestre 2025 accessible pour tous les apprenants ARIS !

Infos pratiques

Modules et ateliers à la carte selon vos envies, besoins et disponibilités.

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien ou scannez le QR code donnant accès au formulaire d'inscription. <https://forms.gle/h2Bapufzw5m1oG3v9> . Ou scannez le QR code sur le flyer.
Si vous avez des difficultés, contactez-nous!

Le nombre de participants étant limité, vos priorités sont demandées. Au-delà de 15 inscriptions vous serez mis sur la liste d'attente et prioritaire pour les prochaines dates du module choisi.
Vous recevrez un mail de confirmation avec les informations 3 semaines avant le début du module.

Modules Spécifiques

1) PAIR-AIDANCE, les jeudis 10-17 & 24 avril de 9h30 à 13h, salle Athéna.

La Pair-Aidance comme fonction innovante. Venez découvrir les missions possibles d'un Pair-Aidant via des témoignages et co-construire une compréhension des plus-values, des risques, de quoi et comment se dévoiler, la juste présence, les statuts, la question de se professionnaliser ou pas.
Accueil à 9h.

2) GESTION du STRESS, les mardis 22 & 29 avril, 6 mai de 13h à 16h30 à la Brasserie 1er étage.

Parfois, dans la société actuelle, le stress peut nous envahir. L'état de stress n'est pas une maladie en soi, mais lorsqu'il est intense et qu'il dure, il peut avoir des effets graves sur la santé physique et mentale des travailleurs concernés. D'où l'importance d'apprendre à gérer son stress. Pleine conscience, sport, cohérence cardiaque sont quelques moyens parmi tant d'autres pour y parvenir.
Accueil à 12h30.

3) MIEUX SE CONNAÎTRE et reprendre du pouvoir sur soi, pour 2 groupes.

Groupe 1 : les jeudis 8, 15 & 22 mai de 9h30 à 13h à la Brasserie 1er étage.

Groupe 2 : les mardis 13, 20 & 27 mai de 13h à 16h30 à la Brasserie 1er étage.

Partages de pistes pour (re)connaître ses émotions, besoins, pensées, valeurs, actions, .. les petits pas à entreprendre pour retrouver du pouvoir de décision, s'auto-congratuler, et se sentir avancer dans son chemin de rétablissement. Accueil à 9h.

4) ASSUÉTUDES & co, les jeudis 5, 12 & 19 juin, de 13h à 16h30 à la Brasserie 1er étage.

Sujet vaste, aujourd'hui aussi appelés TUS - Troubles de l'Usage de Substances, essayons ensemble d'y voir plus clair, quelles substances, quelles fonctions, quelles stratégies. Partage d'expériences, de petits pas, de quelques notions théoriques, de vidéos, de livres. Accueil à 12h30.

Ateliers

Atelier ÉCRITURE et THÉÂTRE autour du lien à soi, lundi 10 mars de 9h30 à 13h, salle Héra.

Nous commencerons par l'accueil, suivi d'un moment d'ancrage. Ensuite, nous enchaînerons avec une séance d'écriture, un échauffement théâtral, puis l'atelier théâtre lui-même. Pour clore cette matinée, nous partagerons nos expériences. Aucune expérience préalable en écriture ou en théâtre n'est requise, cet atelier est ouvert à tous ! C'est une belle occasion de prendre soin de soi tout en explorant deux formes d'expression. Accueil à 9h.

Ateliers CAPSULE VIDÉO, en 3 étapes, les mardis 3, 11 & 17 juin de 13h à 16h30, à la Brasserie 1.

Certains de vos retours concernant ce que vous avez vécu ou appris dans les modules au cours des échanges sont extrêmement touchant et parle de rétablissement, d'espoir, de retrouver du plaisir dans la vie.. Nous pensons que c'est la meilleure manière de parler et faire parler du rétablissement. Nous vous invitons donc à venir écrire et construire des témoignages qui passent les messages #rétablissementpourtous #lasantéméntalecompte. Accueil à 12h30.

Ateliers ANCRAGE, les jeudis 13 mars et 26 juin de 10h à 15h30 sur le site AGORA.

Les journées "Ancrage" nous permettront de faire des exercices d'ancrages plus longs et une initiation au yoga. D'autres moments partagés en pleine conscience pour apprendre à rester connecté à soi, aux autres et à reprendre du pouvoir sur ses pensées pour mieux profiter de l'instant présent. Sandwichs et boissons prévus. Accueil à 9h30.

Rendez-vous réguliers

**** Pair'Manence tous les mardis de 13h30 à 15h30**

avec 2 pairs-aidants de l'équipe Fil Rouge, sur inscription, en individuel au bureau ARIS.
Pour toute info, voir affiche en pièce jointe.

**** Café Papote un jeudi par mois de 13h30 à 16h**

avec 3 pairs-aidants de l'équipe Fil Rouge, sans inscription, en groupe à la Brasserie 1^{er}.
Voir affiche en pièce jointe.

Le Programme des modules d'été sera diffusé en mai.

Les prochains Modules Spécifiques et Ateliers seront ouverts après la session module de base de aout - octobre pour de futures thématiques.

Marc, Manu, Lula, Rachel, Marie, & Chloé.

L'équipe ARIS Liège - Académie du Rétablissement et Inclusion Sociale

equipeARISfilrouge-FSE@isosl.be

04/224.62.99 les lundis - mardis - jeudis 8h30 - 16h30

Site Agora Rue Montagne Sainte-Walburge 4a, 4000 Liège



L'Académie du Rétablissement



www.enmieux.be

Cofinancé par
l'Union européenne

Activités et lieux	Dates	Heures	Places
Module Spécifique "Gestion du stress"	Mardis 11 et le 18 février	13h à 16h30	Complet
Ateliers "Ancrage"	Jeudi 13 mars	10h à 15h30	15 places
Atelier "Écriture et théâtre"	Lundi 10 mars	9h à 13h	10 places
Module Spécifique "Pair-Aidance" Salle Athéna	Jeudis 10 & 17 & 24 avril	9h30 à 13h	15 places
Module Spécifique "Gestion du stress" Brasserie 1er	Mardis 22 & 29 avril, 06 mai	13h à 16h30	15 places
Module Spécifique "Mieux se connaître" Brasserie 1er	G1 - Mardis 08 & 15 & 22 mai G2 - Jeudis 13 & 20 & 27 mai	13h à 16h30 9h30 à 13h	30 places
Module Spécifique "Assuétudes & co" Brasserie 1er	Jeudis 5 - 12 - 19 juin	9h30 à 13h	15 places
Atelier "Capsules Vidéo"	Mardis 3 & 10 & 17 juin	13h à 16h30	6 places

**Rendez-vous RÉGULIERS****PAIR-MANENCE** de 13h30 à 15h30 avec 2 pairs-aidants.Tous les mardis, **SUR INSCRIPTION** par téléphone.**CAFÉ PAPOTE** de 13h30 à 16h avec 3 pairs-aidants.Un jeudi par mois, **SANS INSCRIPTION**