
PROGRAMME DES FORMATIONS 2026



MERCI À AG2R LA MONDIALE SANS QUI CES FORMATIONS NE SERAIENT PAS POSSIBLES.

ÉDITO

Cher.e bénévole,

Tu donnes du temps, des sourires, tes bras aux aînés et pour cela toute l'équipe t'en remercie du fond du coeur !

Pour te remercier plus concrètement et te donner confiance en toi lors de tes accompagnements, nous avons concocter un programme de formations très complet.

Les nouveautés :



- Assis, debout en marche... une formation particulièrement adaptée aux nouveaux afin de comprendre comment accompagner les aînés dans leurs déplacements,
- Nouvelles formations proposées par les Petits Frères des Pauvres.

Les incontournables :

- Apprendre à guider les personnes en fauteuil roulant ou malvoyantes,
- Dans la peau de nos aînés pour mieux comprendre ce qu'ils vivent au quotidien,
- Mieux connaître les troubles de la mémoire,
- Faciliter l'écoute et poser des limites.

Et parce que nous devrions tous être formées... la formation aux Premiers secours.

Écris-nous pour t'inscrire !

À très bientôt,



Mathilde

Responsable du pôle de l'Action Citoyenne

SOMMAIRE

01 Assis, debout, en marche.....4

02 Dans la peau de nos aînés.....5

03 Deux jambes et quatre roues.....6

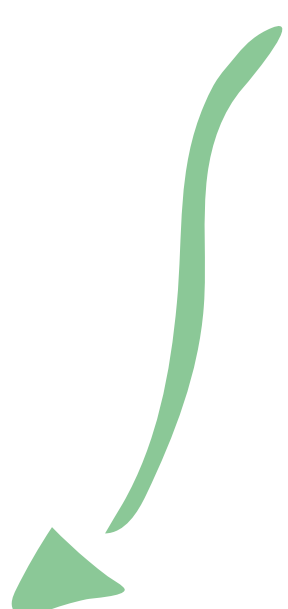
04 Canne blanche et lunettes noires.....7

05 PSC1 : Premiers secours.....8

06 Tableau récapitulatif.....10



MATHILDE



allo@parisencompagnie.org

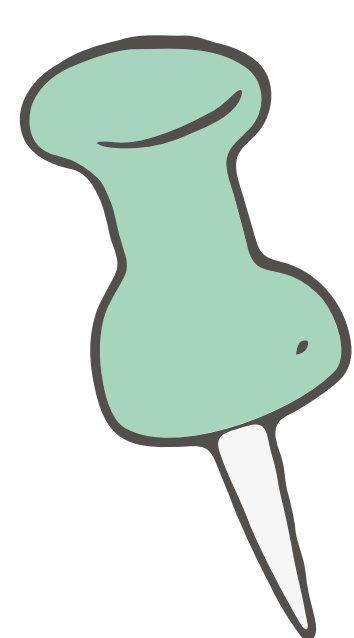
01 ASSIS, DEBOUT, EN MARCHÉ...



Ou comment mieux accompagner les aîné.e.s
dans leurs déplacements

dès ton premier accompagnement

Formation, en partenariat avec Autonomie Paris St Jacques/Maison des aînés et des aidant de Paris Centre, particulièrement adaptée aux nouveaux bénévoles. Une ergothérapeute, professionnelle spécialisée dans l'accompagnement des personnes en perte d'autonomie, te donnera des conseils pour te sentir plus à l'aise pour donner le bras, descendre un escalier avec un.e aîné.e et son déambulateur...



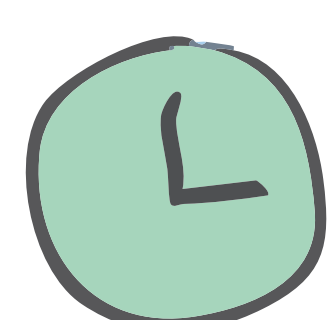
NOTRE PARTENAIRE

Autonomie Paris st Jacques
Maison des aînés et des aidant de Paris centre



LE LIEU DE FORMATION

Paris en compagnie
16 Cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 2H30)

- Mardi 17 mars de 18h15 à 20h45
- Jeudi 16 avril de 18h15 à 20h45
- Jeudi 4 juin de 18h15 à 20h45
- Jeudi 24 septembre de 18h15 à 20h45
- Mardi 3 novembre de 18h15 à 20h45



02 DANS LA PEAU DE NOS ÂÎNÉ.ES

Ou comment expérimenter le corps qui vieillit

dès ton premier accompagnement

Se mettre à la place d'une personne âgée, mieux comprendre les difficultés physiques liées à l'avancée de son âge.

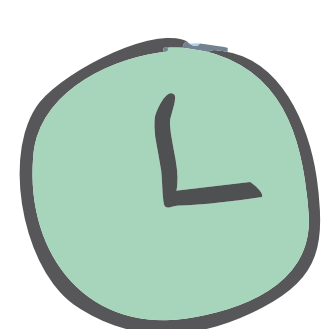
Un corps qui vieillit... comme ça fonctionne ?

Tu comprendras mieux pourquoi Gérard met 10 minutes à monter quelques marches et pourquoi Fatima appréhende de sortir seule.



LE LIEU DE FORMATION

Paris en compagnie
16 Cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 2H)

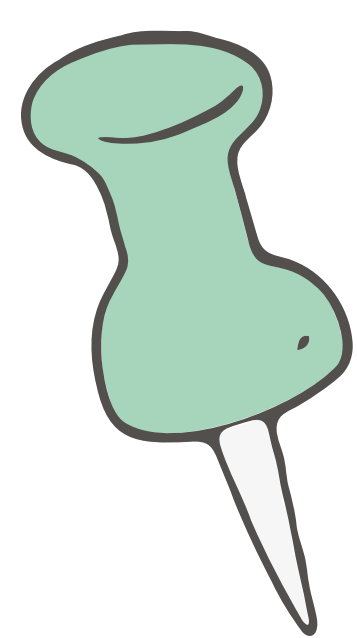
- Jeudi 29 janvier 2026 de 18h30 à 20h30
- Mercredi 25 février de 18h30 à 20h30
- Mardi 24 mars de 18h30 à 20h30
- Jeudi 23 avril de 18h30 à 20h30
- Jeudi 28 mai de 18h30 à 20h30
- Mardi 23 juin de 18h30 à 20h30
- Mercredi 23 septembre de 18h30 à 20h30
- Mardi 27 octobre de 18h30 à 20h30
- Jeudi 26 novembre de 18h30 à 20h30
- Mardi 15 décembre de 18h30 à 20h30

03 DEUX JAMBES ET QUATRE ROUES

Ou comment manipuler un fauteuil roulant

dès ton premier accompagnement

Approfondir, comprendre et adapter tes connaissances sur les troubles de la marche. Des mises en situations avec fauteuil roulant, des exercices pratiques et ludiques pour te sentir à l'aise dans tes accompagnements.



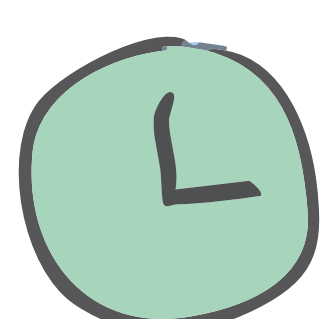
NOTRE PARTENAIRE

Action Passeraile



LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 Cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 2H)

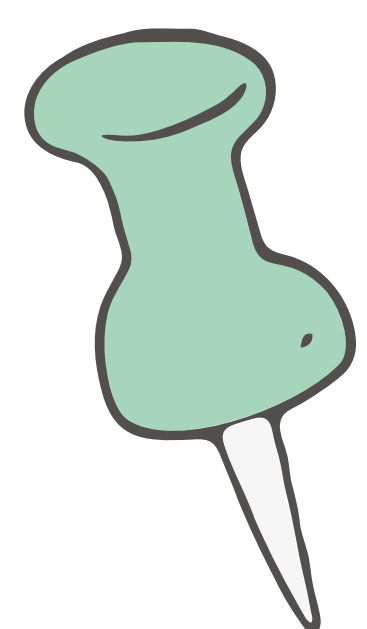
- Mercredi 4 février 2026 de 18h30 à 20h30
- Samedi 28 mars 2026 de 10h30 à 12h30
- Mercredi 22 avril de 18h30 à 20h30
- Samedi 30 mai de 10h30 à 12h30
- Mardi 30 septembre de 18h30 à 20h30
- Samedi 31 octobre de 10h30 à 12h30
- Jeudi 5 novembre de 18h30 à 20h30

04 CANNE BLANCHE ET LUNETTES NOIRES

Ou comment guider les personnes malvoyantes

dès ton premier accompagnement

Approfondir tes connaissances sur les différents troubles visuels et comprendre les difficultés de nos aînés. Des mises en situations, des exercices pratiques qui te permettront d'être plus à l'aise lors de tes accompagnements avec des personnes malvoyantes.



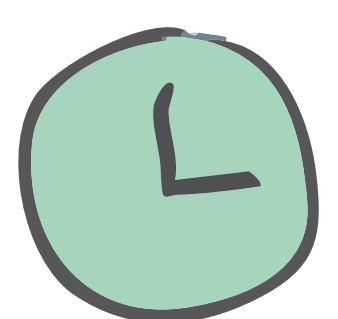
NOTRE PARTENAIRE

Action Passeraile



LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 Cité Voltaire, 75011 Paris



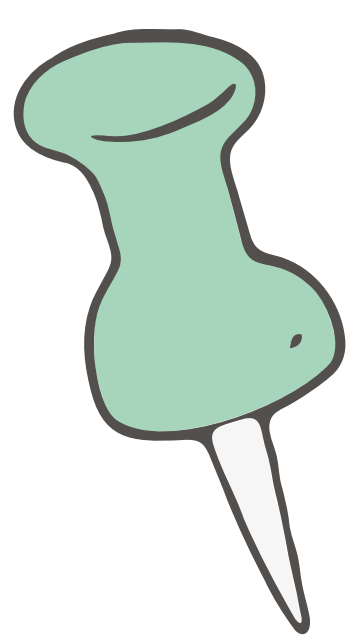
LES DATES (DURÉE : 2H)

- Mercredi 11 février 2026
- Samedi 21 février de 10h30 à 12h30
- Mercredi 11 Mars de 18h30 à 20h30
- Samedi 11 avril de 10h30 à 12h30
- Mercredi 6 mai de 18h30 à 20h30
- Jeudi 27 août de 18h30 à 20h30
- Jeudi 15 octobre de 18h30 à 20h30
- Samedi 12 décembre de 10h30 à 12h30

05 PSC1 : LES PREMIERS SECOURS

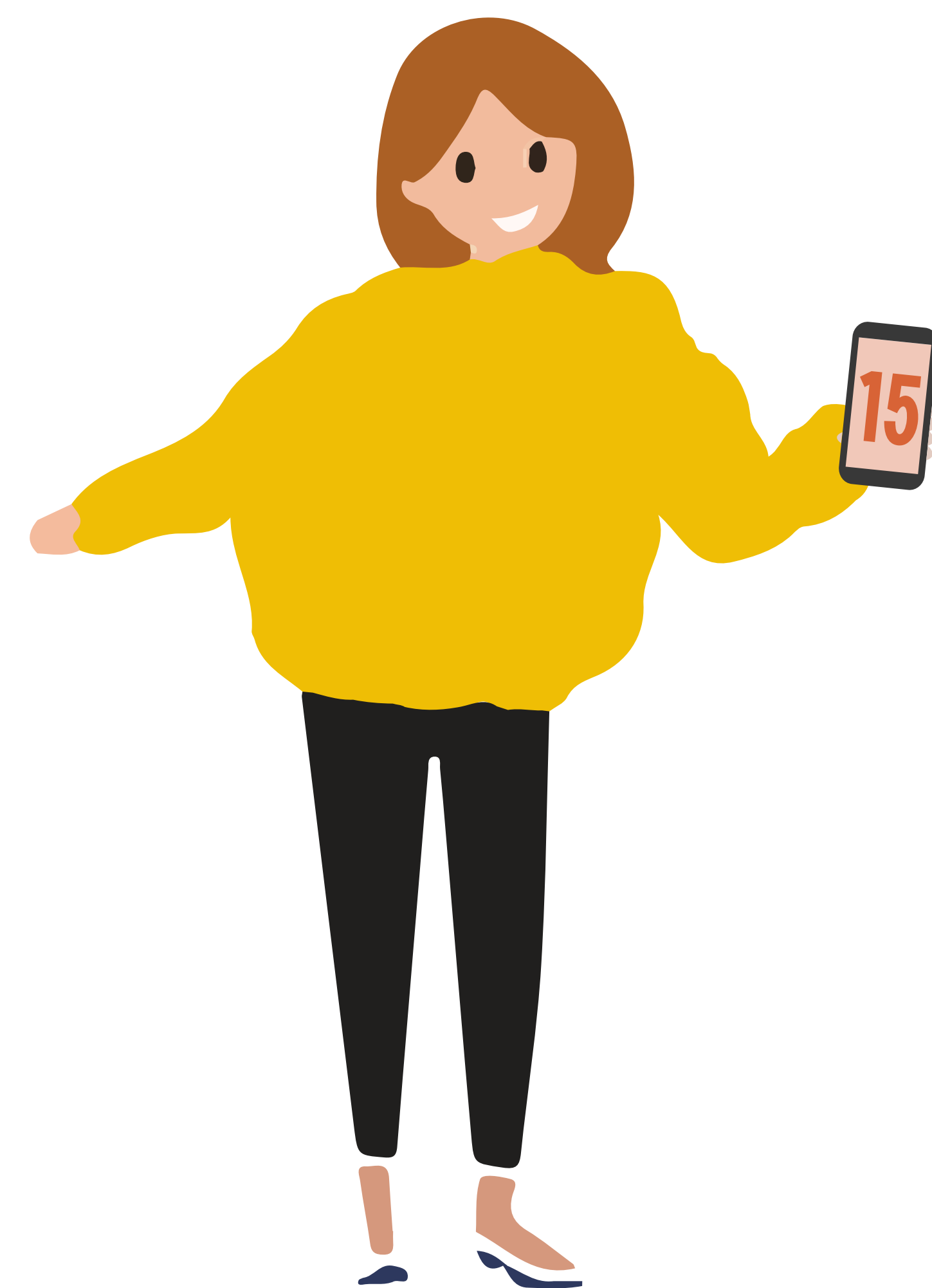
dès 5 accompagnements

Forme-toi aux gestes qui sauvent ! Un proche qui fait un malaise ou qui s'étouffe, une brûlure, un accident de la route... Face à une personne en danger, avoir les bons réflexes peut parfois sauver une vie. En partenariat avec la Croix-Rouge (toutes les antennes de Paris) forme-toi pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir !



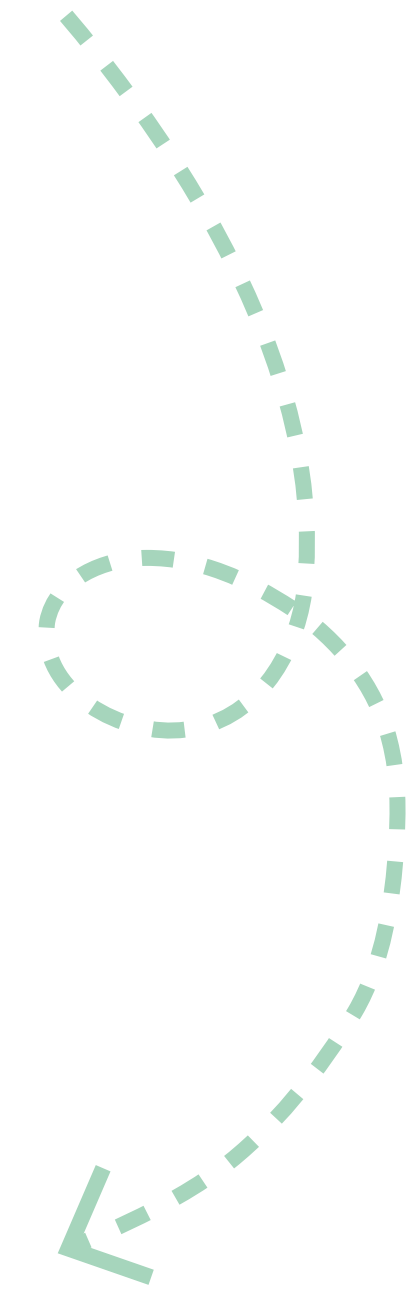
NOTRE PARTENAIRE

Croix-Rouge
Toutes les antennes de Paris



Pour t'inscrire, envoie un mail à allo@parisencompagnie.org
Objet : **FORMATION PSC1** + format choisi (présentiel ou distanciel)

Tu recevras un mail de confirmation incluant un code de gratuité qui te sera demandé lors de ton inscription sur internet sur la page : <https://inscription-formation.croix-rouge.fr/>



2 FORMATS DISPONIBLES

1

Format présentiel : dans un des centres parisiens de la Croix-Rouge.

(DURÉE : 8H, SUR 1 JOURNÉE)

2

Format distanciel : 1ère phase de formation à distance sur ordinateur, des contenus ludiques pour vous aider à assimiler la théorie (obligatoire).

(DURÉE : 3-4H)

Puis, mise en pratique de ce que vous avez appris lors d'une 2ème phase de formation en présentiel.

(DURÉE : 4H30)



06 TABLEAU RÉCAPITULATIF

2026							
Dans la peau de nos aîné.e.s							
2 jambes 4 roues							
Canes blanches et lunettes noires							
Assis, debout, en marche... NEW!							
Janvier	Jeu 29	de 18h30 à 20h30					
Février	Mer 4	de 18h30 à 20h30					
	Sam 21			de 10h30 à 12h30			
	Mer 25	de 18h30 à 20h30					
Mars	Mer 11			de 18h30 à 20h30			
	Ma 17	de 18h15 à 20h45					
	Ma 24	de 18h30 à 20h30					
	Sam 28	de 10h30 à 12h30					
Avril	Sam 11			de 10h30 à 12h30			
	Jeu 16	de 18h15 à 20h45					
	Mer 22		de 18h30 à 20h30				
	Jeu 23	de 18h30 à 20h30					
Mai	Mer 6			de 18h30 à 20h30			
	Jeu 28	de 18h30 à 20h30					
	Sam 30		de 10h30 à 12h30				

2026 Dans la peau de nos aîné.e.s 2 jambes 4 roues Cannes blanches et lunettes noires Assis, debout, en marche... NEW!						
Juin	Jeu 4			de 18h15 à 20h45		
	Ma 23	de 18h30 à 20h30				
Aout	Jeu 27			de 18h30 à 20h30		
	Mer 23	de 18h30 à 20h30				
Septembre	Jeu 24			de 18h15 à 20h45		
	Ma 30		de 18h30 à 20h30			
Octobre	Jeu 15			de 18h30 à 20h30		
	Ma 27	de 18h30 à 20h30				
	Sam 31		de 10h30 à 12h30			
Novembre	Ma 3				de 18h15 à 20h45	
	Jeu 5		de 18h30 à 20h30			
	Jeu 26	de 18h30 à 20h30				
Décembre	Sam 12			de 10h30 à 12h30		
	Ma 15	de 10h30 à 12h30				

À VOS INSCRIPTIONS !

Pour t'inscrire à l'une de ces formations, c'est simple !
Il suffit d'envoyer un mail à :

allo@parisencompagnie.org

en indiquant en objet «**Formation**»

et en précisant :

- ton **nom** et **prénom**,
- le **nom de la formation** à laquelle tu souhaites participer,
- la **date** qui te convient.



Pour toute question ou précision,
n'hésite pas à nous écrire !