



LIVRET DE FORMATIONS DES CITOYENS ENGAGÉS

2ÈME SEMESTRE 2022



PARIS EN COMPAGNIE

01 ÉDITO

Cher Citoyen Engagé,

Depuis le lancement de Paris en Compagnie, nous avons à coeur de te proposer des formations cohérentes et adaptées à tes accompagnements bénévoles.

Chaque année, nous faisons évoluer notre offre de formations qui allie théorie et pratique afin de te préparer au mieux aux différentes situations que tu peux rencontrer lors de tes sorties avec nos aînés.

Pour ce semestre, nous te proposons deux nouveautés :

- une nouvelle formation pour t'aider à mieux connaître les troubles cognitifs
- des formations en visio-conférence (« des clefs pour faciliter l'écoute » et « vous êtes inséparables »).

Nous espérons et sommes convaincus que ces formations te seront utiles de façon quotidienne et qu'elles te permettront de renforcer ton engagement solidaire.

Nous restons à l'écoute de tes suggestions et idées de formation afin de répondre à tous tes besoins.

Sabrina & Mathilde



MATHILDE



mathilde.tonthat@parisencompagnie.org

SABRINA



sabrina.touati@parisencompagnie.org

02 ÊTRE COPILOTE DE SON AÎNÉ

Pour commencer...

L'objectif : t'initier à l'accompagnement des personnes âgées en situation de handicap, visuels et physiques, grâce à des exercices pratiques.



NOTRE PARTENAIRE

Mon Copilote



LE LIEU DE FORMATION

3 rue Cépré 75015 Paris
(Fédération Française de Sport)



LES DATES

- Mercredi 14 septembre - 19h à 20h30
- Mercredi 12 octobre - 19h à 20h30
- Samedi 19 novembre - 10h30 à 12h
- Mercredi 14 décembre - 19h à 20h30



03 DEUX JAMBES ET QUATRE ROUES

Dès ton 1^e accompagnement

L'objectif : 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

75 rue Claude Decaen, 75012 Paris



LES DATES

- Mercredi 27 juillet - 18h à 20h
- Samedi 24 septembre - 10h30 à 12h30
- Samedi 15 octobre - 10h30 à 12h30
- Jeudi 17 novembre - 18h à 20h
- Samedi 3 décembre - 10h30 à 12h30



04 CANNE BLANCHE ET LUNETTES NOIRES

Dès ton 1^e accompagnement

L'objectif : approfondir tes connaissances sur les différents troubles visuels et comprendre les difficultés de nos aînés. Des mises en situations, des jeux de rôles, 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

75 rue Claude Decaen, 75012 Paris



LES DATES

- Samedi 27 août - 10h30 à 12h30
- Mercredi 28 septembre - 18h à 20h
- Jeudi 27 octobre - 18h à 20h
- Samedi 26 novembre - 10h30 à 12h30



05 DANS LA PEAU DE NOS AÎNÉS

Dès ton 1^e accompagnement

L'objectif : Se mettre à la place d'une personne âgée, mieux comprendre les difficultés physiques liées à l'avancée en âge. Un corps qui vieillit... Comment ça fonctionne ?

A l'issue de cette formation, 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, chez Lulu dans ma rue
118-130 avenue Jean Jaurès, 75019 Paris



LES DATES

- Jeudi 25 août - 19h à 20h30
- Lundi 10 octobre - 12h30 à 14h
- Lundi 5 septembre - 12h30 à 14h30
- Jeudi 3 novembre - 19h à 20h30
- Jeudi 13 Septembre - 19h à 20h30
- Lundi 21 novembre - 12h30 à 14h
- Jeudi 29 septembre - 19h à 20h30

06 LES GESTES DE PREMIERS SECOURS

Dès 5 accompagnements

L'objectif : 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. Forme-toi aux gestes de premiers secours (PSC1) pour mieux anticiper l'urgence, et savoir réagir !



NOTRE PARTENAIRE

Protection Civile



LE LIEU DE FORMATION

16 Rue Borromée, 75015 Paris



LES DATES

- Samedi 22 octobre - 9h à 17h30
- Samedi 19 novembre - 9h à 17h30



07 DES CLEFS POUR FACILITER L'ÉCOUTE

Dès 5 accompagnements

L'objectif : comment vraiment écouter la personne que j'accompagne ? Comment prendre en compte ses émotions ? Explore les différentes formes d'écoute à travers des mises en situation et découvre comment faciliter tes échanges avec nos aînés.



NOTRE PARTENAIRE

Petits Frères des Pauvres



LE LIEU DE FORMATION

19 cité Voltaire, 75011 Paris OU en visio-conférence



LES DATES

- Samedi 17 septembre - 9h30 à 17h30
- Mercredi 12 octobre - 18h30 à 20h - **EN VISIO-CONFÉRENCE**
Attention ne pas vous connecter depuis votre smartphone
- Samedi 3 décembre - 9h30 à 17h30

08 VIEILLESSE ET ISOLEMENT

Dès 5 accompagnements

L'objectif : quelles sont les conséquences du vieillissement ? Qu'est ce que l'isolement social ? Comment favoriser l'autonomie et le bien-vieillir de nos aînés dans ce contexte de vieillissement naturel ?



NOTRE PARTENAIRE

Petits Frères des Pauvres



LE LIEU DE FORMATION

19 cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES

- Vendredi 14 octobre - 9h30 à 17h30
- Mercredi 16 novembre - 18h à 21h



09 VOUS ÊTES INSÉPARABLES

Dès 5 accompagnements avec le même aîné

L'objectif : comment construire une relation saine avec ton aîné ? Quels sont ses besoins ? Comment bien l'accompagner ? Comment prendre conscience de tes capacités et de tes limites ? Mise en situation à partir de ton expérience personnelle d'accompagnement !



NOTRE PARTENAIRE

Petits Frères des Pauvres



LE LIEU DE FORMATION

19 cité Voltaire, 75011 Paris OU en visio-conférence



LES DATES

- Samedi 30 septembre - 9h30 à 17h30
- Mercredi 8 novembre - 18h30 à 20h
EN VISIO-CONFÉRENCE

Attention ne pas vous connecter depuis votre smartphone



10 CONNAÎTRE LES TROUBLES COGNITIFS

Dès 5 accompagnements

L'objectif : Une formation dispensée par l'association Culture et Hôpital sur les troubles cognitifs les plus souvent rencontrés - Comment y remédier - Les attitudes à adopter, celles à éviter - Communiquer...



NOTRE PARTENAIRE

Culture et Hôpital



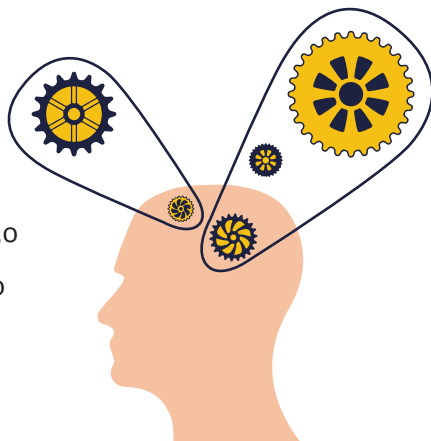
LE LIEU DE FORMATION

Chez les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES

- Mardi 27 septembre - 18h30 à 20h30
- Lundi 14 novembre - 18h30 à 20h30



RÉCAPITULATIF DES FORMATIONS

| Date | Formation | Lieu | Horaires | Partenaire |
|--------------|-----------------------------------|------------------|---------------|---------------------------|
| 27 juillet | 2 jambes et 4 roues | 75012 | 18h à 20h | Action Passeraile |
| 25 août | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 19h à 20h30 | Paris en Compagnie |
| 27 août | Canne blanche et lunettes noires | 75012 | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile |
| 5 septembre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 12h30 à 14h30 | Paris en Compagnie |
| 13 septembre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 19h à 20h30 | Paris en Compagnie |
| 14 septembre | Être copilote de son aîné | 75015 | 19h à 20h30 | Mon Copilote |
| 17 septembre | Des clefs pour faciliter l'écoute | 75011 | 9h30 à 17h30 | Petits Frères des Pauvres |
| 24 septembre | 2 jambes et 4 roues | 75012 | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile |
| 27 septembre | Connaître les troubles cognitifs | 75011 | 18h30 à 20h30 | Culture et Hôpital |
| 28 septembre | Canne blanche et lunettes noires | 75012 | 18h à 20h | Action Passeraile |
| 29 septembre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 19h à 20h30 | Paris en Compagnie |
| 30 septembre | Vous êtes inséparables | 75011 | 9h30 à 17h30 | Petits Frères des Pauvres |
| 10 octobre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 12h30 à 14h | Paris en Compagnie |
| 12 octobre | Être copilote de son aîné | 75015 | 19h à 20h30 | Mon Copilote |
| 12 octobre | Des clefs pour faciliter l'écoute | Visio-conférence | 18h30 à 20h | Petits Frères des Pauvres |

RÉCAPITULATIF DES FORMATIONS

| Date | Formation | Lieu | Horaires | Partenaire |
|-------------|-----------------------------------|------------------|---------------|---------------------------|
| 14 octobre | Vieillesse et isolement | 75011 | 9h30 à 17h30 | Petits Frères des Pauvres |
| 15 octobre | 2 jambes et 4 roues | 75012 | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile |
| 22 octobre | Les gestes de premiers secours | 75015 | 9h à 17h30 | Protection Civile |
| 27 octobre | Canne blanche et lunettes noires | 75012 | 18h à 20h | Action Passeraile |
| 3 novembre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 19h à 20h30 | Paris en Compagnie |
| 8 novembre | Vous êtes inséparables | Visio-conférence | 18h30 à 20h | Petits Frères des Pauvres |
| 14 novembre | Connaître les troubles cognitifs | 75011 | 18h30 à 20h30 | Culture et Hôpital |
| 16 novembre | Vieillesse et isolement | 75011 | 18h à 21h | Petits Frères des Pauvres |
| 17 novembre | 2 jambes et 4 roues | 75012 | 18h à 20h | Action Passeraile |
| 19 novembre | Les gestes de premiers secours | 75015 | 9h à 17h30 | Protection Civile |
| 21 novembre | Dans la peau de nos aînés | 75019 | 12h30 à 14h | Paris en Compagnie |
| 26 novembre | Canne blanche et lunettes noires | 75012 | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile |
| 3 décembre | Des clefs pour faciliter l'écoute | 75011 | 9h30 à 17h30 | Petits Frères des Pauvres |
| 3 décembre | 2 jambes et 4 roues | 75012 | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile |
| 14 décembre | Être copilote de son aîné | 75015 | 19h à 20h30 | Mon Copilote |



À VOS INSCRIPTIONS !

Pour vous inscrire à l'une de ces formations, rien de plus simple, il suffit d'envoyer un mail à :

allo@parisencompagnie.org

en indiquant en objet :

Formation Paris en Compagnie

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 à nous écrire !



GCSMS Paris, les Aînés d'Abord
19 cité Voltaire, 75011 Paris
SIREN 844 122 325