



LIVRET DE FORMATIONS DES CITOYENS ENGAGÉS

ANNÉE 2024



PARIS EN COMPAGNIE

ÉDITO

Cher.ère Citoyen.ne Engagé.e,

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 cette année, nous te proposons des formations pour :

- comprendre au mieux la vieillesse et ses enjeux de mobilité ;
- t'aider à mieux connaître les troubles de la mémoire ;
- te donner des clefs pour faciliter l'écoute ;
- te former aux gestes de premiers secours.

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.


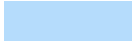
Sabrina & Mathilde



SOMMAIRE

01	Dans la peau de nos aînés.....	4
02	Deux jambes et quatre roues.....	5
03	Cannes blanches et lunettes noires.....	6
04	Écouter.....	7
05	Vous êtes inséparables.....	8
06	Vieillesse et isolement.....	9
07	PSC1 : Les premiers secours.....	10
08	Connaître les troubles de la mémoire.....	12
	Tableau récapitulatif.....	13

LÉGENDE TABLEAU :

-  Formations accessibles dès le 1er accompagnement
-  Formations accessibles dès 5 accompagnements



MATHILDE



mathilde.tonthat@parisencompagnie.org



SABRINA

01 DANS LA PEAU DE NOS AÎNÉS

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 en l'âge.

Un corps qui vieillit... comment 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 : 1H30)

- Mardi 30 janvier - 19h à 20h30
- Mardi 27 février - 19h à 20h30
- Mercredi 27 mars - 19h à 20h30
- Jeudi 25 avril - 19h à 20h30
- Mardi 28 mai - 19h à 20h30
- Mercredi 3 juillet - 19h à 20h30
- Jeudi 29 août - 19h à 20h30
- Lundi 23 septembre - 19h à 20h30
- Mercredi 30 octobre - 19h à 20h30
- Mardi 3 décembre - 19h à 20h30



02 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)

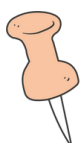
- Samedi 20 janvier - 10h30 à 12h30
- Mercredi 14 février - 18h30 à 20h30
- Samedi 16 mars - 10h30 à 12h30
- Samedi 13 avril - 10h30 à 12h30
- Mercredi 15 mai - 18h30 à 20h30
- Samedi 22 juin - 10h30 à 12h30
- Mercredi 4 septembre - 18h30 à 20h30
- Samedi 12 octobre - 10h30 à 12h30
- Jeudi 14 novembre - 18h30 à 20h30
- Samedi 7 décembre - 10h30 à 12h30

03 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 31 janvier - 18h30 à 20h30
- Samedi 9 mars - 10h30 à 12h30
- Jeudi 4 avril - 18h30 à 20h30
- Samedi 25 mai - 10h30 à 12h30
- Mercredi 12 juin - 18h30 à 20h30
- Samedi 31 août - 10h30 à 12h30
- Jeudi 26 septembre - 18h30 à 20h30
- Samedi 26 octobre - 10h30 à 12h30
- Jeudi 21 novembre - 18h30 à 20h30

04 ÉCOUTER

Ou comment apprendre à écouter

dès 5 accompagnements



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

Les Petits Frères des Pauvres



LES DATES

WEB-CONFÉRENCE : L'ÉCOUTE (DURÉE : 1H30)

- Jeudi 22 février - 18h30 à 20h
- Jeudi 14 mars - 18h30 à 20h
- Jeudi 25 avril - 18h30 à 20h
- Jeudi 13 juin - 18h30 à 20h

PRÉSENTIEL : L'ÉCOUTE DANS SA RELATION À L'AUTRE (DURÉE : 7H)



Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris

- Jeudi 25 avril - 9h30 à 17h30

05 VOUS ÊTES INSÉPARABLES

Ou cultiver une relation d'accompagnement

dès 5 accompagnements avec le même aîné

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 tes expériences personnelles d'accompagnement !



NOTRE PARTENAIRE

Les Petits Frères des Pauvres



LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 7H)

- Vendredi 17 mai - 9h30 à 17h30
- Autres dates à venir



06 VIEILLESSE ET ISOLEMENT

Ou comment accompagner une personne âgée

dès 5 accompagnements

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

Les Petits Frères des Pauvres



LES DATES

WEB-CONFÉRENCE (DURÉE : 1H30)

- Jeudi 8 février - 18h30 à 20h
- Jeudi 6 mars - 18h30 à 20h
- Jeudi 4 avril - 18h30 à 20h
- Jeudi 4 juin - 18h30 à 20h

PRÉSENTIEL (DURÉE : 7H)

- Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris
- Jeudi 25 avril - 9h30 à 17h30

07 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. Forme-toi pour mieux anticiper l'urgence et savoir réagir !

NOUVEAU : 2 FORMATS DISPONIBLES

1 **Format présentiel** : dans un des centres parisiens de la Croix-Rouge. (DURÉE : 7H)

2 **Format hybride** : 1ère phase de formation à distance sur ordinateur (pas d'accès depuis smartphone), faite de contenus ludiques pour vous aider à retenir la théorie. (DURÉE : 3-4H ENVIRON)

Puis, mise en pratique lors d'une 2e phase de formation en présentiel. (DURÉE : 4H30)

07 PSC1 : LES PREMIERS SECOURS

Pour t'inscrire, envoie un mail à allo@parisencompagnie.org
Objet : **FORMATION PSC1**

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/>



NOTRE PARTENAIRE

La Croix-Rouge



LE LIEU DE FORMATION

Plusieurs centres dans tout Paris.
Il faudra te rendre sur le lien ci-dessus pour choisir ton lieu de formation.



LES DATES

De nombreuses dates sont disponibles.
Il faudra te rendre sur le lien pour choisir ta date de formation.

08 CONNAÎTRE LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Ou comprendre les troubles cognitifs

dès ton premier accompagnement

Une formation sur les troubles cognitifs et de la mémoire les plus souvent rencontrés - Comment y remédier ? Quelles attitudes adopter ? lesquelles éviter ? Comment communiquer ?



NOTRE PARTENAIRE

Culture et Hôpital



LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 2H)


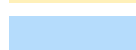
- Mardi 6 février - 18h30 à 20h30
- Samedi 6 avril - 10h30 à 12h30
- Jeudi 30 mai - 18h30 à 20h30
- Mardi 24 septembre - 18h30 à 20h30
- Samedi 16 novembre - 10h30 à 12h30

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Suivant l'inscription	PSC1 : Les premiers secours	Paris	Sur inscription	La Croix-Rouge
Samedi 20 janvier	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mardi 30 janvier	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mercredi 31 janvier	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 6 février	Connaître les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Culture & Hôpital
Jeudi 8 février	Vieillesse et isolement	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Mercredi 14 février	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Jeudi 22 février	Écouter	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Mardi 27 février	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 6 mars	Vieillesse et isolement	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Samedi 9 mars	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Jeudi 14 mars	Écouter	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Samedi 16 mars	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 27 mars	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 4 avril	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Jeudi 4 avril	Vieillesse et isolement	Web-conférence	18h à 20h30	Les Petits Frères des Pauvres
Samedi 6 avril	Connaître les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Culture & Hôpital
Samedi 13 avril	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Jeudi 25 avril	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 25 avril	Écouter	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Jeudi 25 avril	Écouter	19 cité Voltaire, 75011 Paris	9h30 à 17h30	Les Petits Frères des Pauvres
Vendredi 26 avril	Vieillesse et isolement	19 cité Voltaire, 75011 Paris	9h30 à 17h30	Les Petits Frères des Pauvres
Mercredi 15 mai	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Jeudi 17 mai	Vous êtes inséparables	19 cité Voltaire, 75011 Paris	9h30 à 17h30	Les Petits Frères des Pauvres
Samedi 25 mai	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mardi 28 mai	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 30 mai	Connaître les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Culture & Hôpital
Jeudi 4 juin	Vieillesse et isolement	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Mercredi 12 juin	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Jeudi 13 juin	Écouter	Web-conférence	18h30 à 20h	Les Petits Frères des Pauvres
Samedi 22 juin	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 3 juillet	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 29 août	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 31 août	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 4 septembre	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Lundi 23 septembre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mardi 24 septembre	Connaître les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Culture & Hôpital
Jeudi 26 septembre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Samedi 12 octobre	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Samedi 26 octobre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 30 octobre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 14 novembre	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Samedi 16 novembre	Connaître les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Culture & Hôpital
Jeudi 21 novembre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 3 décembre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 7 décembre	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile

LÉGENDE TABLEAU :

-  Formations accessibles dès le 1er accompagnement
-  Formations accessibles dès 5 accompagnements



À VOS INSCRIPTIONS

Pour t'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

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 !