



LIVRET DE FORMATIONS DES CITOYEN.NE.S ENGAGÉ.E.S

ANNÉE 2025



PARIS EN COMPAGNIE

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 cœur !

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

NEW! Les nouveautés :

- 2 fois par mois, en visio, un moment d'échange et de confidences avec un professionnel et d'autres bénévoles... pour parler rapidement de tes accompagnements difficiles et t'aider à "décharger"
- Viens, on parle de toi ! 6 rdv thématiques dans l'année pour parler de tes expériences d'accompagnements, des rencontres parfois difficiles, à partir d'une thématique comme point de départ.
- Une nouvelle formation très pratique sur la posture de l'accompagnant en cours de création !

Les Incontournables,

- Apprendre à guider les personnes en fauteuil roulant ou malvoyantes,
- Dans la peau de nos aînés pour mieux comprendre ce que vivent nos aînés dans leur vie quotidienne.
- "Mieux connaître les troubles de la mémoire"
- celle pour faciliter l'écoute, poser les limites...

Et parce que nous devrions tous être formés... la formation aux Premiers secours PSC1.

Ecris-nous pour t'inscrire !

A très bientôt,

Mathilde

Responsable du pôle de l'Action Citoyenne



SOMMAIRE

01	Soutien moral & échanges.....	4
02	Dans la peau de nos aînés.....	5
03	Deux jambes et quatre roues.....	6
04	Cannes blanches et lunettes noires.....	6
05	Viens on parle de.....	8
06	PSC1 : Les premiers secours.....	9
08	Connaître les troubles de la mémoire.....	11
09	Tableau récapitulatif.....	13



MATHILDE



mathilde.tonthat@parisencompagnie.org

01 SOUTIEN MORAL & ÉCHANGES

pour parler rapidement des accompagnements difficiles

dès ton premier accompagnement

2 fois par mois, à distance en visio-conférence, un temps d'échange et de confidences libre, bienveillant et sans jugement animé par un professionnel avec d'autres bénévoles pour parler rapidement de tes accompagnements difficiles et t'aider à prendre du recul.



NOTRE PARTENAIRE

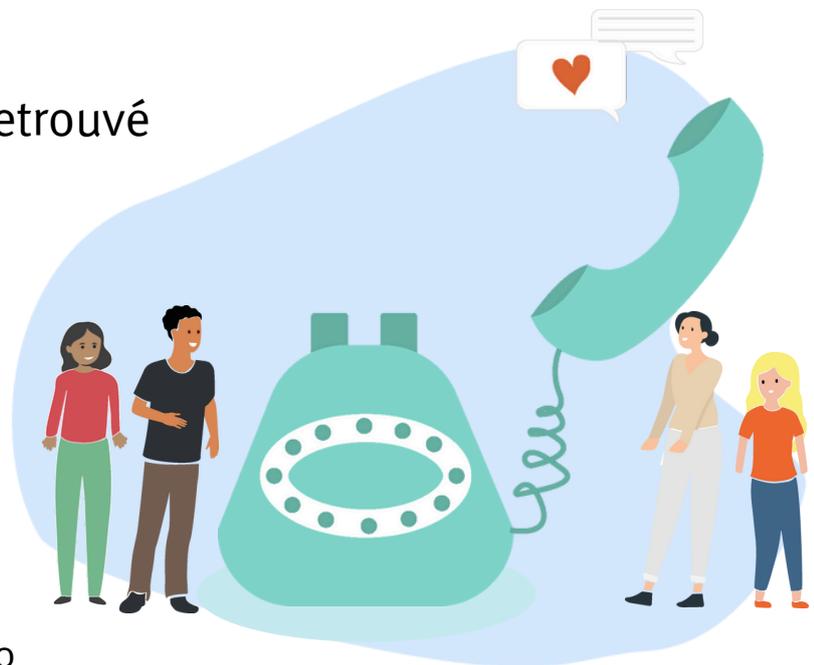
CPS - Fondation Élan Retrouvé



LES DATES (DURÉE : 1H30)

VISIO-CONFÉRENCE :

- Mardi 18 février - 18h30 à 19h30
- Lundi 3 mars - 18h30 à 19h30
- Mercredi 19 mars - 18h30 à 19h30
- Mardi 1er avril - 18h30 à 19h30
- Lundi 14 avril - 18h30 à 19h30
- Mardi 29 avril - 18h30 à 19h30
- Mercredi 14 mai - 18h30 à 19h30
- Lundi 26 mai - 18h30 à 19h30
- Mercredi 11 juin - 18h30 à 19h30
- Mardi 24 juin - 18h30 à 19h30
- Lundi 7 juillet - 18h30 à 19h30
- Mardi 26 août - 18h30 à 19h30



02 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 21 janvier - 19h à 20h30
- Mardi 11 février - 19h à 20h30
- Mercredi 12 mars - 19h à 20h30
- Jeudi 17 avril - 19h à 20h30
- Mardi 20 mai - 19h à 20h30
- Mercredi 25 juin - 19h à 20h30
- Mercredi 21 juillet - 19h à 20h30
- Mardi 23 septembre - 19h à 20h30
- Mercredi 15 octobre - 19h à 20h30
- Mercredi 12 novembre - 19h à 20h30
- Jeudi 4 décembre - 19h à 20h30

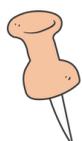


03 DEUX JAMBES ET QUATRE ROUES

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)

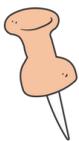
- Samedi 25 janvier - 10h30 à 12h30
- Mercredi 12 février - 18h30 à 20h30
- Samedi 29 mars - 10h30 à 12h30
- Mercredi 9 avril - 18h30 à 20h30
- Samedi 31 mai - 10h30 à 12h30
- Jeudi 12 juin - 18h30 à 20h30
- Samedi 19 juillet - 10h30 à 12h30
- Jeudi 28 août - 18h30 à 20h30
- Samedi 25 octobre - 10h30 à 12h30
- Jeudi 6 novembre - 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 15 janvier - 18h30 à 20h30
- Samedi 22 février - 10h30 à 12h30
- Jeudi 13 mars - 18h30 à 20h30
- Samedi 26 avril - 10h30 à 12h30
- Mercredi 14 mai - 18h30 à 20h30
- Samedi 28 juin - 10h30 à 12h30
- Mercredi 9 juillet - 18h30 à 20h30
- Samedi 6 septembre - 10h30 à 12h30
- Mercredi 8 octobre - 18h30 à 20h30
- Samedi 22 novembre - 10h30 à 12h30
- Mercredi 10 décembre - 18h30 à 20h30

05 VIENS ON PARLE DE TOI...

Groupe d'échange et de partage

dès ton premier accompagnement

T'accompagner et te donner des outils pour t'aider à prendre du recul sur tes accompagnements

Travailler autour des situations individuelles comme point de départ des échanges

Renforcer ta confiance en toi lors des accompagnements

NOTRE PARTENAIRE

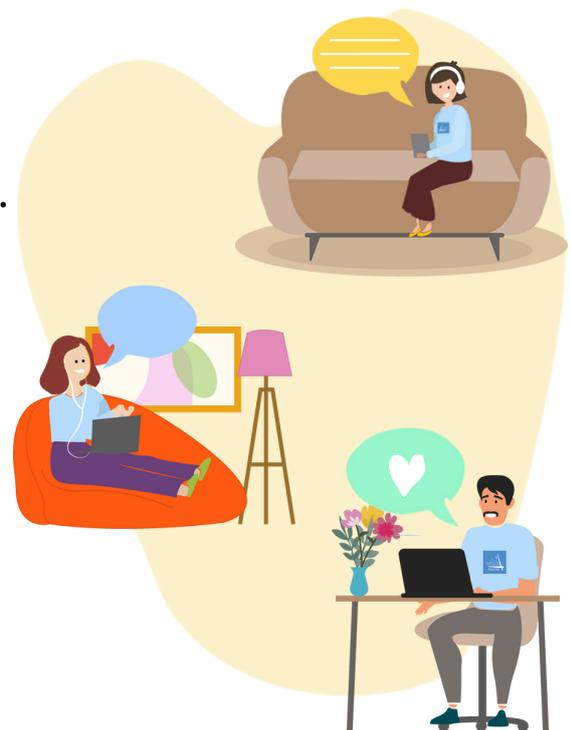
CPS - Fondation Élan Retrouvé

LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris

LES DATES (DURÉE : 2H - 18H30 À 20H15)

- Jeudi 20 février : Viens, on parle de tes émotions... Qu'est-ce que je fais des émotions ressenties lors des accompagnements ?
- Mercredi 16 avril : Viens on parle de tes limites... Est-ce qu'on sait jusqu'où on peut aller ? on doit aller ?
- Mercredi 25 juin : Viens on parle de la solitude... Que penser de ma solitude ? de sa solitude ?



06 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 : 8H DANS LA JOURNÉE - DE 9H À 19H AVEC PAUSE REPAS DE 1H)

2 **Format hybride** : 1ère phase de formation à distance sur ordinateur, environ 3-4h de contenus ludiques pour vous aider à assimiler la théorie (obligatoire). (DURÉE : 3-4H ENVIRON)

Puis, mise en pratique de ce que vous avez appris 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 ?



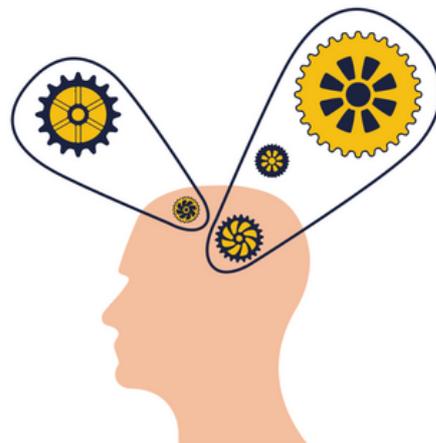
NOTRE PARTENAIRE

Culture et Hôpital



LE LIEU DE FORMATION

Les Petits Frères des Pauvres
19 cité Voltaire, 75011 Paris



LES DATES (DURÉE : 2H)

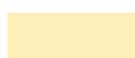
- Jeudi 30 janvier - 18h30 à 20h30
- Samedi 12 avril - 10h30 à 12h30
- Jeudi 10 septembre - 18h30 à 20h30
- Samedi 15 novembre - 10h30 à 12h30

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Suivant l'inscription	PSC1 : Les premiers secours	Paris	Sur inscription	La Croix-Rouge
Mercredi 15 janvier	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 21 janvier	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 25 janvier	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mardi 11 février	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mercredi 12 février	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 18 février	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Jeudi 20 février	Viens on parle de toi...	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h15	CSP
Samedi 22 février	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Lundi 3 mars	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 12 mars	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Jeudi 13 mars	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mercredi 19 mars	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Samedi 29 mars	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mardi 1er avril	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 9 avril	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Samedi 12 avril	Connaitre les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Culture et Hopital
Lundi 14 avril	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Mercredi 16 avril	Viens on parle de toi...	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h15	CPS
Jeudi 17 avril	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 26 avril	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mardi 29 avril	Soutien moral & échanges	web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 14 mai	Soutien moral & échanges	web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 14 mai	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 20 mai	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Lundi 26 mai	Soutien moral & échanges	web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Samedi 31 mai	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 11 juin	Soutien moral & échanges	web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Jeudi 12 juin	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mardi 24 juin	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 25 juin	Viens on parle de toi...	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h15	CPS
Mercredi 25 juin	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 28 juin	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Lundi 7 juillet	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Mercredi 9 juillet	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile

DATE	FORMATION	LIEU	HORAIRES	PARTENAIRE
Samedi 19 juillet	2 Jambes 4 Roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Mercredi 25 juin	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mercredi 21 juillet	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mardi 26 août	Soutien moral & échanges	Web-conférence	18h30 à 19h30	CPS
Jeudi 28 août	2 jambes 4 roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Samedi 6 septembre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Jeudi 10 septembre	Connaitre les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Culture et Hopital
Mardi 23 septembre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mercredi 8 octobre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mercredi 15 octobre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 25 octobre	2 jambes 4 roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Jeudi 6 novembre	2 jambes 4 roues	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	Action Passeraile
Mercredi 12 novembre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Samedi 15 novembre	Connaitre les troubles de la mémoire	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Culture et Hopital
Samedi 22 novembre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	10h30 à 12h30	Action Passeraile
Jeudi 4 décembre	Dans la peau de nos aînés	16 cité Voltaire, 75011 Paris	19h à 20h30	Paris en Compagnie
Mercredi 10 décembre	Canne blanche et lunettes noires	19 cité Voltaire, 75011 Paris	18h30 à 20h30	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, 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 !