



# 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 concocté 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

---

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



MATHILDE



[mathilde.tonthat@parisencompagnie.org](mailto: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

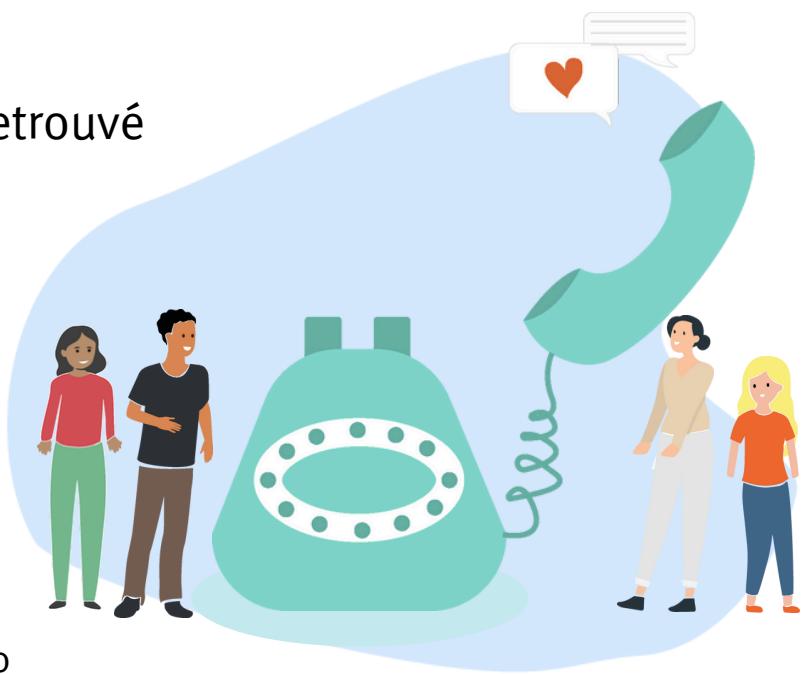
CPS - Fondation Élan Retrouvé



## 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)

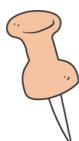
- Mardi 21 janvier - 19h à 20h30
  - Mardi 11 février - 19h à 20h30
  - Mercredi 12 mars - 19h à 20h30
  - Jeudi 17 avril - 19h à 20h30
  - Mardi 20 mai - 19h à 20h30
  - Mercredi 25 juin - 19h à 20h30
  - Mercredi 21 juillet - 19h à 20h30
  - Mardi 23 septembre - 19h à 20h30
- 
- Mercredi 15 octobre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

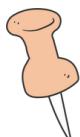
- Samedi 25 janvier - 10h30 à 12h30
- Mercredi 12 février - 18h30 à 20h30
- Samedi 29 mars - 10h30 à 12h30
- Mercredi 9 avril - 18h30 à 20h30
- Samedi 31 mai - 10h30 à 12h30
- Jeudi 12 juin - 18h30 à 20h30
- Samedi 19 juillet - 10h30 à 12h30
- Jeudi 28 août - 18h30 à 20h30
- Samedi 25 octobre - 10h30 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



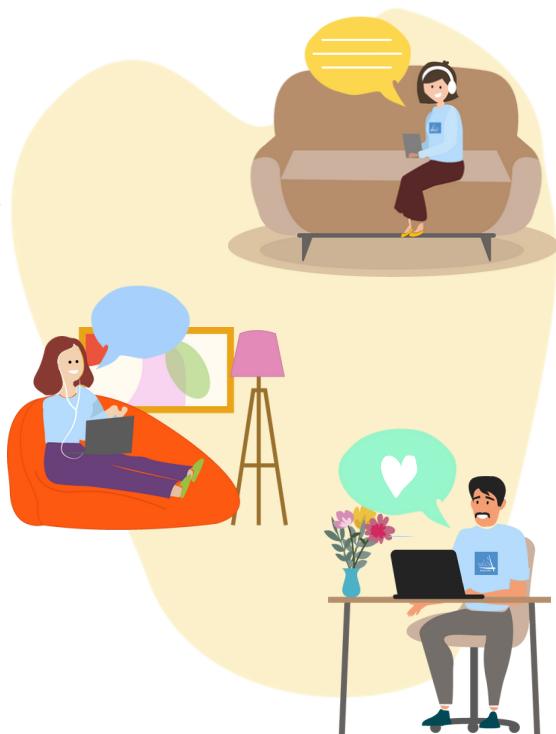
### LE LIEU DE FORMATION

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](mailto: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 ?



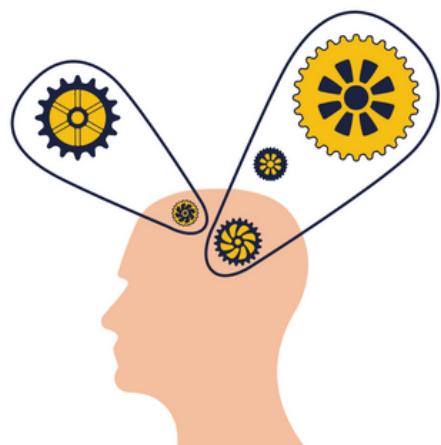
### NOTRE PARTENAIRE

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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30   | Action Passeraile  |
| Mardi 21 janvier      | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30     | Paris en Compagnie |
| Samedi 25 janvier     | 2 Jambes 4 Roues                     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30   | Action Passeraile  |
| Mardi 11 février      | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30     | Paris en Compagnie |
| Mercredi 12 février   | 2 Jambes 4 Roues                     | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h15   | CSP                |
| Samedi 22 février     | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 19h à 20h30     | Paris en Compagnie |
| Jeudi 13 mars         | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30   | Action Passeraile  |
| Samedi 12 avril       | Connaitre les troubles de la mémoire | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h15 | CPS                |
| Jeudi 17 avril     | Dans la peau de nos aînés        | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Samedi 26 avril    | Canne blanche et lunettes noires | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Action Passeraile  |
| Mardi 20 mai       | Dans la peau de nos aînés        | 16 cité Voltaire,<br>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,<br>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,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h15 | CPS                |
| Mercredi 25 juin   | Dans la peau de nos aînés        | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Samedi 28 juin     | Canne blanche et lunettes noires | 19 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Action Passeraile  |

| DATE                 | FORMATION                            | LIEU                             | HORAIRES      | PARTENAIRE         |
|----------------------|--------------------------------------|----------------------------------|---------------|--------------------|
| Samedi 19 juillet    | 2 Jambes 4 Roues                     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile  |
| Mercredi 25 juin     | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Mercredi 21 juillet  | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>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,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Action Passeraile  |
| Samedi 6 septembre   | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile  |
| Jeudi 10 septembre   | Connaitre les troubles de la mémoire | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Culture et Hopital |
| Mardi 23 septembre   | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Mercredi 8 octobre   | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Action Passeraile  |
| Mercredi 15 octobre  | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Samedi 25 octobre    | 2 jambes 4 roues                     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile  |
| Jeudi 6 novembre     | 2 jambes 4 roues                     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 18h30 à 20h30 | Action Passeraile  |
| Mercredi 12 novembre | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Samedi 15 novembre   | Connaitre les troubles de la mémoire | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30 | Culture et Hopital |
| Samedi 22 novembre   | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 10h30 à 12h30 | Action Passeraile  |
| Jeudi 4 décembre     | Dans la peau de nos aînés            | 16 cité Voltaire,<br>75011 Paris | 19h à 20h30   | Paris en Compagnie |
| Mercredi 10 décembre | Canne blanche et lunettes noires     | 19 cité Voltaire,<br>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](mailto: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 !

