

<https://enseignants.se-unsa.org/Croix-Rouge-formation-bien-etre-et-autonomie>



Croix-Rouge : formation bien-être et autonomie

- Je suis... - Retraité-e -

Date de mise en ligne : mardi 5 janvier 2016

Copyright © ENSEIGNANTS DE L'UNSA - Tous droits réservés

Statistiquement, les plus de 60 ans sont les personnes les plus concernées par les accidents domestiques. Paradoxalement, cette tranche de population est la moins formée aux gestes qui sauvent.

La Croix-Rouge propose une formation de trois jours pour sensibiliser les retraités à des mesures préventives faciles à mettre en oeuvre pour éviter les accidents domestiques pour soi et ses proches (petits-enfants, parents, amis...), former aux gestes de premiers secours et plus globalement au bien-être (sommeil, alimentation, activités physiques et mentales, mémoire et lien social).

Au programme :

- la prévention des accidents du quotidien;
- l'apprentissage des gestes qui sauvent;
- la prise de conscience des facteurs clés du bien-être (sommeil, alimentation, activités physiques, activités intellectuelles, liens sociaux).

Coût : 90 €. Plus de renseignements auprès de la délégation Croix-Rouge près de chez vous ([ici](#))