

<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 Euros. Plus de renseignements auprès de la délégation Croix-Rouge près de chez vous ([ici](#))