

Née en Suisse en 1864, la Croix-Rouge est l'une des premières associations à s'être engagée dans la lutte contre la précarité. Elle est aujourd'hui présente dans 188 pays et porte ses valeurs à travers le monde :

humanité, neutralité, indépendance,  
impartialité, unité, volontariat, universalité.

En Guyane, 200 bénévoles et 400 salariés œuvrent chaque jour dans les domaines de l'urgence secourisme, de l'action sociale, de la santé et de l'autonomie, de la formation et de l'action internationale. Ils mettent leur temps et leurs compétences au service des plus vulnérables dans le but de les accompagner vers l'autonomie. L'association porte une attention particulière à la préservation du bien-être et de l'autonomie des seniors grâce à un travail sur trois thématiques : la **prévention, les premiers secours, les facteurs clés du bien-être.**



Paul

*après la formation*

## FORMATION BIEN-ÊTRE ET AUTONOMIE

*C'était la formation de*

*Josée*

*et de*

*Paul*

### *Comment s'inscrire ?*

**Renseignements et inscriptions,**  
contactez Bruno Baumard au 06 94 38 88 25  
ou par mail : [bea.guyane@croix-rouge.fr](mailto:bea.guyane@croix-rouge.fr)

**Pour la planification de formation,**  
contactez Lucas Phaner au 06 94 40 11 03  
ou par mail : [dt.guyane@croix-rouge.fr](mailto:dt.guyane@croix-rouge.fr)  
<http://guyane.croix-rouge.fr>

*Contactez-nous pour connaître les  
prochaines sessions de formation.  
La CGSS prend en charge les 10  
premières sessions de formations.*



CAISSE GÉNÉRALE DE SÉCURITÉ SOCIALE DE LA GUYANE



malakoff médéric



PRÉPAREZ-VOUS  
À ÊTRE PRÊTS

croix-rouge française

Urgence secourisme  
Action sociale  
Santé-autonomie  
**+ Formation**  
Action internationale

PRÉPAREZ-VOUS  
À ÊTRE PRÊTS

croix-rouge française



Crédits photos: L. Chacon, C. Colomb

## FILIERE personnes âgées



Formation

Bien-Être et Autonomie



### LA FORMATION BIEN-ÊTRE ET AUTONOMIE...

Est un programme complet de 3 jours qui a pour objectif de vous aider à préserver votre bien-être et votre autonomie à travers 3 thématiques majeures : la prévention des accidents, l'apprentissage des gestes qui sauvent et une approche globale de votre bien-être.

Cette formation est organisée par la Croix-Rouge française, avec le soutien de la Caisse Générale de Sécurité Sociale de Guyane.

### **LES FORMATEURS**

La formation sera dispensée par des intervenants spécialisés et spécialement formés par la Croix-Rouge française.

### **PUBLIC CONCERNÉ**

Formation destinée aux personnes âgées de 60 ans et plus, vivant en domicile privé ou en résidence, et souhaitant préserver sa qualité de vie.

### **POURQUOI PARTICIPER ?**

- Interactivité, diversité et dynamisme sont les maîtres mots de ce programme. Votre expérience et votre vécu contribuent à chaque étape de la construction de la formation.
- Ici pas de dogmatisme, vous êtes acteur de votre vie, notre objectif est de vous permettre de le rester le plus longtemps possible.

## Programme Jour 1

### Déroulement et objectifs

#### **PRÉVENTION DES ACCIDENTS DE LA VIE COURANTE (PREVIC)**

Prendre conscience de sa vulnérabilité face aux risques d'accidents de la vie courante et de ses capacités d'action pour prévenir ces accidents.

#### **BILAN PREVENTION**

Identifier les causes possibles d'accidents domestiques, qu'elles soient liées à l'aménagement de l'habitat ou à l'état de santé.

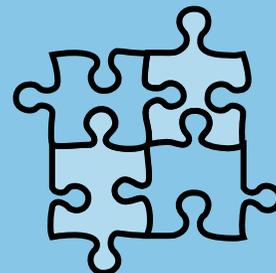
#### **PREVENTION DES CHUTES**

- Être capable d'identifier les actions de prévention à mettre en place pour prévenir les chutes.
- Être capable de se relever si toutefois on est victime d'une chute.

## Programme Jour 2

#### **FORMATION PSC1**

Le PSC1 repose sur l'apprentissage des gestes de premiers secours et sur la réalisation de situations concrètes (simulations d'accident par les formateurs). Cette formation est suffisante pour intervenir dans la plupart des situations d'urgence. Les gestes sont simples et ne nécessitent pas d'entraînement physique.



## Programme Jour 3

### Déroulement et objectifs

#### **BIEN DORMIR**

- Prendre conscience des modifications naturelles du sommeil liées à l'âge
- Identifier les critères d'un sommeil réparateur
- Prendre connaissance des recommandations non-médicamenteuses favorisant un sommeil réparateur.

#### **BIEN MANGER**

- Identifier les besoins alimentaires liés à l'âge
- Identifier les principales recommandations nutritionnelles adaptées aux plus de 55 ans
- Sensibiliser les participants à l'équilibre alimentaire.

#### **TEMPS DE REPOS**

- Faire vivre un temps de repos
- Améliorer la concentration.

#### **BIEN BOUGER**

- Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique
- Évaluer les risques potentiels et les précautions à prendre lors de la pratique d'une activité physique.

#### **BIEN MÉMORISER**

- Rappeler les modules antérieurs
- Identifier les stratégies de mémorisation et les modifications naturelles liées à l'avancée en âge
- Compiler des astuces pour mieux mémoriser.

#### **BIEN AVEC LES AUTRES**

- Prendre conscience que quel que soit son âge, le bien-être et l'autonomie sont aussi liés aux liens que l'on peut tisser avec les autres, et ce à tout moment.