

Formation bien être et autonomie
(22/23/24 Février 2017)

3 jours dont le thème était : LE PSC1, la prévention des accidents de la vie courante et des chutes, la santé globale, ...

Elle a été réalisée par 2 secouristes et 1 bénévole de la Croix Rouge Française au sein de l'espace Schweitzer.

8 personnes intéressées et motivées ont bénéficié de cette formation : 4 Séniors Actifs, 3 membres du personnel de la ville, et 1 contrat civique (de formation soignante qui sera le relais auprès d'autres séniors pour promouvoir les thèmes de prévention et santé globale).

JOUR 1 :

- Prévic (Prévention des accidents de la vie courante)

- Prévention des chutes

- IRR (Initiation à la Réduction des Risques)

-> Dans ces 3 items, nous avons pu prévenir en amont pour éviter les accidents de la vie courante et les chutes qui pourraient être évitées.

-> En plus, des diapositives vidéo-projetées, nous nous sommes vus remettre de la documentation : *sur les étapes de la prévention, les statistiques des accidents de la vie courante, autoprotection et mode d'emploi, d'auto-évaluation de l'équilibre, de bilan de prévention, ...*

-> Nous avons travaillé à l'aide de petits jeux :

Jeux d'images, QCM, mots mêlés, BINGO, et en fin de journée une grille type du jeu télévisé « Slam ».

-> Journée interactive où nombreux se sont retrouvés dans les cas évoqués, ont pris conscience des risques qu'ils prenaient et qui pouvaient être évités.

Certains ont pu évoquer des situations déjà rencontrées, leurs ressentis, leurs autocritiques et bilans.

Et ils ont même trouvé la solution pour y remédier au plus vite.

(Attention affaire à suivre !)

- AMD (Appeler- Masser- Défibriller)

-> Nous avons pu apprendre comment réagir, alerter, et réaliser les gestes de premiers secours tel que le massage cardiaque, la pose et l'utilisation du défibrillateur

-> Toujours à l'aide de diapositives vidéo-projetées, mais aussi de simulations de cas concrets, de mises en scènes,

JOUR 2 :

- PSC1 (Prévention et Secours Civiques de niveau 1)

-> Lors du 2^{ème} jour, nous avons pu apprendre les dernières recommandations scientifiques et techniques les plus performantes décrivant les procédures de premiers secours à suivre dans des situations d'urgence vitale en cas d'accident de la vie courante et lors de catastrophes.

-> Toujours à l'aide de diapositives vidéo-projetées, mais aussi surtout de nombreuses simulations de cas concret, de mises en scènes où chacun malgré son connu, son vécu, sa formation, son âge, son stress, a participé activement ...

-> Nous nous sommes vus également remettre en fin de journée « Le Guide des gestes qui sauvent ».

(Excellent moyen de se rappeler et remémorer tout ce qui a été vu !)

-> Et en fin de journée toujours notre petite grille de « Slam » pour faire fonctionner nos méninges de façon ludique tout en faisant le point sur cette journée.

JOUR 3 : (Santé Globale)

- *Sommeil - Alimentation -Activité Physique*

- *Mémoire - « Moi et les autres » (Lien Social)*

-> Nous avons été sensibilisés à tous ces items contribuant de façon majeure à la préservation de notre bien-être et notre autonomie

-> Toujours à l'aide de diapositives vidéo-projetées

-> Nous avons appris également de façon ludique grâce à des petits jeux :

Création de fausses cartes de menu, jeux de mémoire, quizz sur le sommeil, sur les activités physiques, visualisation d'un petit film sur le bien bouger, ...

-> Nous nous sommes vus remettre de la documentation sur ces items.

-> Et en fin de journée toujours notre petite grille de « Slam » pour faire fonctionner nos méninges de façon ludique tout en faisant le point sur cette journée.

-> Cette journée, riche en informations, en conseils, à sollicitée de nombreux débats, de nombreux échanges, de nombreuses prises de conscience qui vont permettre aux seniors de changer positivement leurs habitudes :

- Revoir leurs régimes alimentaires

- Faire une activité physique adaptée

- Mieux gérer son sommeil

- Entretenir des liens sociaux

(Affaire à suivre !)

Bonne ambiance, convivialité, motivation, intéressement, participation active, échanges, pédagogie, prises de conscience, ont été les maître-mots de cette formation.

Tous ont été conquis, tous envisagent de parler de cette formation autour d'eux et d'inciter leur entourage à y participer.

Nous proposerons dans quelques mois une nouvelle rencontre entre les seniors