



cursus **Heldin**

Leren doen en durven in een noodsituatie

Heldin is een cursus voor vrouwen.

De cursus is 7 weken: 6 lessen van 2,5 uur en 1 van 4 uur.

Na de cursus weet jij...

- ▶ Wat je moet doen bij de 7 ongelukken die vaak voorkomen buiten en in het huis
- ▶ Hoe je moet reanimeren en hoe je de AED gebruikt
- ▶ Hoe je zelfverzekerd mensen kan helpen
- ▶ Hoe je duidelijk communiceert in een noodsituatie
- ▶ Hoe je rustig blijft bij een ongeluk



Praktische informatie

Voordat de cursus begint, maken de trainers graag kennis met jou in **een gesprek van 30 minuten**. Je kunt dan vragen stellen en vertellen wat je wil leren.

Als je naar alle trainingsdagen komt krijg je **twee Europees goedgekeurde EHBO certificaten**.

De cursus kost jou in totaal **€5,-**

Locatie:

Voorlichting:

Kennismakingsgesprekken:

Cursusdata:



Rode
Kruis

*“Ik ben heel blij dat ik heb meegedaan met Helden.
Hier leerde ik niet alleen EHBO, maar ook hoe ik
met meer zelfvertrouwen EHBO kan verlenen”*

- Helden deelnemer