

## Ongedocumenteerd?

Leer jezelf en anderen te beschermen.  
Cursussen en workshops van het Rode Kruis

Om zelfredzaamheid te verhogen en te leren beter voor jezelf te zorgen, biedt Kruispost, samen met Rode Kruis de volgende trainingen aan voor ongedocumenteerde en onverzekerde mensen in Amsterdam

### **EHBO**

#### **EHBO op maat**

Wat moet je doen als er voor je ogen een ongeluk gebeurt waarbij gewonden vallen? Met de juiste handelingen red je levens. Tijdens de cursus EHBO leer je hoe je moet handelen in een noodsituatie. Bijvoorbeeld hoe je een brandwond of snee behandelt. Deze cursus duurt 4 uur.

#### **EHBO voor bij baby's en kinderen**

EHBO-cursus speciaal voor noodsituaties rondom baby's en kinderen. Duur: 4 uur.

#### **EHBO-cursus reanimatie**

Wat moet je doen als er iemand bewusteloos raakt of stopt met ademen? Je leert tijdens deze cursus een slachtoffer in veiligheid te brengen, de hulpdiensten te alarmeren en EHBO te verlenen. Behalve mond-op-mond beademing leer je ook de Automatische Externe Defibrillator (AED) te gebruiken. Deze cursus duurt 4 uur.

### **Life Skills**

#### **Wegwijs in de gezondheidszorg**

In deze workshop word je getraind om effectief gebruik te maken van de gezondheidszorg in Nederland. Tijdens een groeps gesprek krijg je antwoord op veel voorkomende vragen zoals: 'Waar is een dokter die mij kan helpen?', 'Wat zijn mijn rechten zonder zorgverzekering?' en 'Hoe kan ik mij voorbereiden om naar de dokter te gaan?'. Duur: 2 uur.

#### **Alles wat je moet weten over stress**

Wat is stress en wat doet dit met je lichaam? Je leert de signalen te herkennen die je lichaam en geest geven als gevolgen van de stress. Je krijgt inzicht in wat allemaal invloed heeft op jouw gezondheid en welzijn en hoe je zelf stress kunt verminderen. Duur: 2 uur.

### **Gezonde Gewoonten**

Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?

Wat is gezond eten en hoe belangrijk zijn gewoonten zoals bewegen en slaap? Je leert wat je kan doen om minder stress te ervaren in het dagelijks leven zodat je je beter en sterker voelt. Duur: 2 uur.

### **Vooruitkijken: benut je talenten**

Wil je ontdekken welke talenten en kwaliteiten je hebt? Waar was je goed in vroeger? En gebruik je deze talenten nog steeds? In deze workshop ga je creatief aan de slag en zo krijg je een beeld hoe je je talenten goed kan benutten, nu en in de toekomst.

Duur: 2 uur.

### **Helder communiceren**

Vind je het moeilijk om duidelijk te zeggen wat je bedoelt, of voel je je onzeker om dingen hardop te zeggen, ook al zijn ze belangrijk voor je? Tijdens deze workshop oefenen we hoe je je boodschap helder kunt overbrengen.

Duur: 2 uur.

### **Workshop ken je rechten!**

Wist jij dat je ook zonder een geldige verblijfsvergunning rechten hebt in Nederland? Tijdens deze interactieve workshop leer je wat jouw (arbeids)rechten zijn in Nederland, de risico's die er kunnen zijn als je werkt of op zoek bent naar werk en hoe jij jezelf kunt beschermen tegen deze mogelijke risico's. Duur 1,5 uur.