



Rode  
Kruis

# Heldin

een cursus voor vrouwen



**BUURVROUWEN  
NETWERK  
GAASPERDAM**



## Wat is Heldin?

Heldin is een **7-delige cursus** gegeven door vrouwen voor vrouwen. Het doel is om meer vertrouwen te krijgen in kennis en vaardigheden om de regie te pakken in een (nood)situatie op straat of in en rond het huis. Voorafgaand is er een voorlichtingsbijeenkomst en individueel gesprek. Heldin cursus bestaat uit:

### **EHBO kennis**

### **Vaardigheden doormiddel van een EHBO-snelcursus**

### **EHBO-reanimatie en AED**

Daarnaast biedt de cursus sociale vaardigheden die het zelfvertrouwen vergroten. Thema's zijn:

### **Durven handelen**

### **Anderen durven aanspreken**

### **Om hulp durven vragen**

### **Effectief communiceren**

### **Omgaan met stress**

### **Omgaan met weerstand en conflicten**

Aan het eind van de cursus krijg je een erkende **EHBO diploma** (2 jaar geldig) en een **Heldin certificaat**.

**Inschrijfkosten €5 per persoon. Contant te betalen aan Rode Kruis**

Aanmelden kan tot **uiterlijk 8 april** bij: [info@stichtingbng.nl](mailto:info@stichtingbng.nl) of [buurvrouwennetwerk@gmail.com](mailto:buurvrouwennetwerk@gmail.com)

**Locatie:** Buurthuis Bonte Kraai

**Adres:** Kraaiennest 68, 1104 CD Amsterdam Zuidoost

## **Heldin cursus bij Stichting Buurvrouwennetwerk Gaasperdam is als volgt opgebouwd:**

Datum	Tijd Inloop 9.15	Programma
11 april	9.30 - 12.00	Voorlichtingsbijeenkomst voor potentiële deelnemers (presentatie door Rode Kruis)
18 april	Op inschrijving	Individuele kennismaking met deelnemers en trainers (+/-25 minuten) in Buurthuis Gein
25 april	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 1: Kennismaken, belemmerende overtuigingen, omgaan met stress en paniek
2 mei	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 2: <b>EHBO snelcursus - deel 1</b>
9 mei	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 3: Grenzen stellen en effectief communiceren
16 mei	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 4: <b>EHBO snelcursus - deel 2</b>
23 mei	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 5: Effectief gedrag beïnvloeden en omgaan met weerstand en agressie.
30 mei	9:30 - 13:30	Bijeenkomst 6: <b>EHBO-reanimatie en AED</b>
6 juni	9:30 - 12:00	Bijeenkomst 7: Goed Voorbereid in en rond het huis & diploma uitreiking

**Note; indien je niet aanwezig bent bij de EHBO modules, dan ontvang je géén EHBO diploma.**