

## Idées d'activités pour soutenir la campagne Tout le monde en rouge

Activité	Description	Documents et ressources à envisager
Table d'information	<p>Installez une table d'information dans un secteur achalandé de votre lieu de travail ou de votre communauté.</p> <p>Remettez des documents imprimés aux passant(e)s et invitez-les à consulter le site Web du Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes en vue d'obtenir des ressources sur la santé cardiovasculaire des femmes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bénévoles pour animer la table (toute la journée ou seulement pendant les heures les plus achalandées)</li> <li>• Table, nappe</li> <li>• Affiches pour la table <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Documents imprimés (ex. : affiches de la campagne, documents infographiques disponibles au <a href="http://www.votrecoeur.ca">www.votrecoeur.ca</a>, rapport <i>Les Incomprises</i>)</li> <li>○ Bannières</li> </ul> </li> <li>• Préparez quelques messages clés que les bénévoles pourront aisément communiquer aux passant(e)s.</li> <li>• Personnalisez l'affiche « Tout le monde en rouge » ou créez d'autres tracts pour annoncer l'horaire et l'emplacement de votre table d'information.</li> <li>• Songez à des jeux simples qui pourraient inciter les passant(e)s à donner un peu d'argent à des initiatives de promotion de la santé cardiaque des femmes dans votre région. Exemple : les passant(e)s sont invité(e)s à deviner combien de cœurs contient un pot; ils font un don, donnent leur estimation et peuvent remporter un prix s'ils ont la bonne réponse.</li> <li>• Offrez aux passant(e)s de mesurer leur tour de taille ou leur tension artérielle, ou présentez-leur un questionnaire sur les facteurs de risque liés aux maladies du cœur.</li> <li>• Tirage d'articles donnés (courtepointes, cartes-cadeaux, foulards, cravates, etc.)</li> </ul>
Dîner-discussion	<p>Organisez une présentation ou une discussion à votre lieu de travail ou dans votre communauté.</p> <p>Encouragez les participant(e)s à apporter leur dîner et/ou leur café à une séance de discussion informelle sur la maladie du cœur chez les femmes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réservez une salle au travail ou dans un centre communautaire.</li> <li>• Si vous n'êtes pas à l'aise de faire la présentation vous-même, demandez à une ou plusieurs personnes de s'occuper de l'animation/la présentation.</li> <li>• Songez à préparer des documents imprimés pour les participant(e)s.</li> <li>• Personnalisez l'affiche « Tout le monde en rouge » ou créez d'autres tracts pour annoncer l'horaire et le lieu de votre activité.</li> </ul>
Atelier d'activité physique	<p>Organisez un atelier pour vos collègues ou les membres de votre collectivité (ex. : yoga, étirements, aérobic).</p> <p>Vous pouvez commencer l'atelier avec un bref message sur la maladie du cœur chez les femmes et l'importance d'adopter un mode de vie sain et actif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réservez une salle au travail ou dans un centre communautaire.</li> <li>• Collaborez avec les accompagnatrices/bénévoles de votre collectivité pour organiser l'atelier.</li> <li>• Décidez qui fera le bref message sur la santé cardiaque des femmes.</li> <li>• Songez à préparer des documents imprimés pour les participant(e)s.</li> <li>• Personnalisez l'affiche « Tout le monde en rouge » ou créez d'autres tracts pour annoncer l'horaire et le lieu de votre activité.</li> </ul>