

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"> • Bénévoles pour animer la table (toute la journée ou seulement pendant les heures les plus achalandées) • Table, nappe • Affiches pour la table <ul style="list-style-type: none"> ○ Documents imprimés (ex. : affiches de la campagne, documents infographiques disponibles au www.votrecoeur.ca, rapport <i>Les Incomprises</i>) ○ Bannières • Préparez quelques messages clés que les bénévoles pourront aisément communiquer aux passant(e)s. • 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. • 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. • 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. • Tirage d'articles donnés (courtepointes, cartes-cadeaux, foulards, cravates, etc.) • Offrez quelques articles promotionnels « Tout le monde en rouge » achetés au magasin en ligne de la campagne.
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"> • Réservez une salle au travail ou dans un centre communautaire. • 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. • Songez à préparer des documents imprimés pour les participant(e)s. <ul style="list-style-type: none"> ○ Inscrivez-vous au programme des ambassadeurs locaux pour accéder à une trousse en ligne contenant des présentations et des documents imprimables visant à faciliter les activités de sensibilisation. • Personnalisez l'affiche « Tout le monde en rouge » ou créez d'autres tracts pour annoncer l'horaire et le lieu de votre activité. • Offrez quelques articles promotionnels « Tout le monde en rouge » achetés au magasin en ligne de la campagne.

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">• Réservez une salle au travail ou dans un centre communautaire.• Collaborez avec les accompagnatrices/bénévoles de votre collectivité pour organiser l'atelier.• Décidez qui fera le bref message sur la santé cardiaque des femmes.• Songez à préparer des documents imprimés pour les participant(e)s.• Personnalisez l'affiche « Tout le monde en rouge » ou créez d'autres tracts pour annoncer l'horaire et le lieu de votre activité.• Offrez quelques articles promotionnels « Tout le monde en rouge » achetés au magasin en ligne de la campagne.
-----------------------------	---	--

Une initiative du :



Le [Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes](#) (CCSCF) est basé à l'[Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa](#). L'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa est à la fois l'un des centres de santé cardiovasculaire les plus remarquables au Canada pour la qualité exceptionnelle des soins qu'il offre, un centre de recherche de calibre mondial où le savoir passe du laboratoire au chevet des patients, et un acteur de premier plan dans la prévention de la maladie du cœur au Canada. Sa promesse est aussi la pierre angulaire sur laquelle il repose depuis sa création : donner la priorité aux patients.