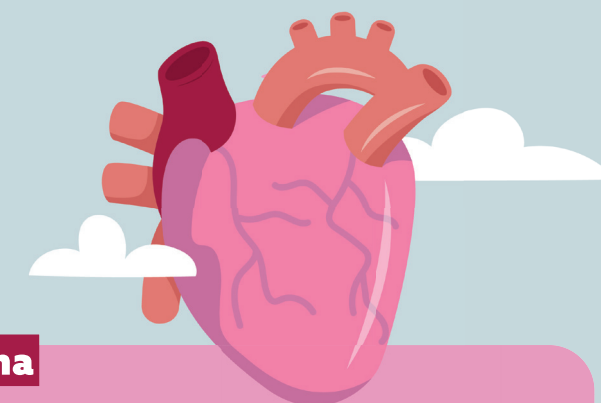


WORKSHOP - BAAS OVER EIGEN HART

Hoewel veel mensen denken dat **hart- en vaatziekten** vooral mannen treffen, is het de **nummer één doodsoorzaak voor vrouwen**. Door de mannelijke standaard in de geneeskunde, worden de **symptomen van vrouwen minder goed herkend**, minder serieus genomen en vaak bestempeld als 'atypisch'. Met deze workshop maken we vrouwen alert en wijzen we hen de weg naar een **goede hartgezondheid**.



Bepaal zelf het programma

Afhankelijk van de groep brengen we **1 tot 3 modules** naar keuze. Kies zelf welke **educatieve en/of funmodules** je wil combineren.

Educatieve modules

- **Quiz – Test je kennis!**
Op een laagdrempelige manier leren we over gendersensitieve zorg en hart- en vaatziekten bij vrouwen.
- **Spel – Wie is het?**
We verkennen risicofactoren en symptomen van hart- en vaatziekten. Gelden ze voor alle lichamen of enkel voor vrouwen?
- **Grabbelpot**
Zo zorg je voor je vrouwenhart!
We trekken tips en weetjes die het risico op hart- en vaatziekten kunnen verminderen.

Fun modules

- **Hartzorg door creatieve stressreductie**
Door te knutselen integreren we mindfulness om hartgezondheid te bevorderen.
- **Openhartig verbinden met spreekwoorden**
We gaan spelenderwijs in gesprek. Wie weet waar deze spreekwoorden over het hart voor staan?
- **I <3 cooking - Hartgezonde hapjes**
Voeding speelt een cruciale rol voor onze hartgezondheid. Samen maken we heerlijke hartgezonde hapjes!

Praktische details

Doelgroep: iedereen die interesse heeft in hartgezondheid bij vrouwen

Aantal deelnemers: 10 tot 15

Duur: 1 tot anderhalf uur – afhankelijk van de gekozen modules en groeps cultuur

Nodig: stoelen voor de deelnemers, verder afhankelijk van de gekozen modules

Prijs: Partners en nonprofi: gratis, mits km-vergoeding

Prijs voor andere organisaties: €125

Vraag je workshop aan via mail (info@rebelle-vzw.be) of bel naar (02 515 19 14).

