



## **NaisenSydän opintokerhot käyntiin ja materiaalitilaukset sisään!**

Naisten Päivien osanottajat saivat Helsingissä 30.4. tutustua Suomen sydänliiton NaisenSydän-ohjelmaan ja sen mielenkiintoisiin aineistoihin. Ohjelma tahtoo ehkäistä naisten sairastumista sydäntauteihin. Se haluaa herättää naiset tiedostamaan naisten sydäntautien/valtimotautien erityispiirteet ja lisätä tietoa naisten sydänsairauksilta/valtimotaudeista.

Naisten sydämen terveys on luonnollisesti tärkeä asia myös ruotsinsuomalaisille naisille. Siksi Foorumin hallitus päätti kokouksessaan 13.5. kehottaa ja kannustaa naisjaostoja ja naisyhdistyksiä käynnistämään NaisenSydän opintokerhoja ja järjestämään teemapäiviä aiheen tiimoilta.

### ❖ **NaisenSydän opintokerhot**

Kerhot ovat vertaisryhmiä. Vetäjänä toimii yksi ryhmäläisistä. Kerhoon voi pyytää vierailemaan esim. lääkärin, terveydenhoitajan jne. Opintokerhon ohjelma rakentuu NaisenSydän -ohjelmaan.

### ❖ **Foorumi välittää Suomen sydänliiton opintokerhoaineistoja:**

#### **- Naisen Sydän Opintokerhon vetäjän aineistopakettin/salkun**

Se sisältää kaiken opintokerhon vetämiseen tarvittavan aineiston, myös vetäjän valmennuksen. Siten erityinen koulutus vetäjälle ei ole välttämätön.

Salkku sisältää 10 sydämen terveyteen vaikuttavaa osaa: Vetäjän valmennus, Rakastan minua, Naisen Valtimotauti, Kolesterolin, Verenpaine, Liikunta, Painonhallinta, Stressi, Tupakointi ja alkoholi, Yhteenveto ja jatkot. Sen lisäksi saat paljon testejä, ruoka-ainetaulukon, 15 kpl Tahtonaisen Sydäntestejä ja 7 TAHTOA -lehtistä. **Hinta on 300 kr.**

#### **- Nainen ja valtimotaudit – oppaan opintokerhon osanottajille**

Opas on 34-sivuinen kattava tietopaketti naisen sydänterveyteen vaikuttavista asioista. Se sisältää tarkat selvitykset naisen valtimotaudeista ja niiden erityispiirteistä sekä riskitekijöistä, joihin nainen voi elintavoillaan vaikuttaa. Liitteenä Jokaisen terveyskortti, johon voi kirjata muistiin kaikki omaan terveyteen vaikuttavat tekijät ja tapahtumat. **Hinta on 15 kr.**  
Tilauslomake liitteenä.

**Tilauslomake Paikka linkki?**



# Tilaamme:

## Naisen Sydän Opintokerhon vetäjän aineistopaketti/salkku

Salkku sisältää 10 sydämen terveyteen vaikuttavaa osaa. Hinta on 300 kruunua ja lisäksi tulee toimitus- ja postikulut.

Tilaan/mme. Kpl Summa yhteensä \_\_\_\_\_ kr

### **Nainen ja valtimotaudit - opas**

34-sivuinen kattava tietopaketti naisen sydänterveyteen vaikuttavista asioista.

Hinta on 15 kruunua ja lisäksi tulee toimitus- ja postikulut.

Tilaan/mme. Kpl Summa yhteensä \_\_\_\_\_ kr

*Toimituskulut 15 kr ja postikulut eivät sisälly materiaalihintaan, kulut peritään laskun yhteydessä*

Tilaaja \_\_\_\_\_

Laskutus \_\_\_\_\_

Seura/piiri \_\_\_\_\_

Osoite \_\_\_\_\_

Postinumero \_\_\_\_\_ Paikka \_\_\_\_\_

Tilaukset: Foorumi, Bellmansgatan 15 nb, 118 47 Stockholm

Puh. 08-615 83 40, faksi 08-615 83 65 tai [helena@rskl.se](mailto:helena@rskl.se)

