

Ban Move Awor breidt uit..

Het project Ban Move Awor loopt nu al enkele maanden en het succes wordt alleen maar groter. Zowel bij het wijkgedeelte als bij het bedrijven gedeelte komen er steeds meer groepen bij.

Ban Move Awor (BMA) is een simpel project waarbij het gaat om meer bewegen en eten via een gezond voedingsadvies. Het project is bedacht en opgezet door de Curaçaosche Hartstichting. BMA werkt via de algemene norm; minimaal 5, het liefst 7, dagen in de week 30 minuten per dag matig tot intensief bewegen. Dit in combinatie met een voedingsadvies waarbij een ieder tussen de 1200 en 1000 kilocalorieën per dag tot zich neemt leidt tot fittere personen en waarnodig zal er gewichtsreductie plaatsvinden.

Het wijkgedeelte, wat binnenkort over genomen zal worden door de GGD, bestaat momenteel uit maar liefst 13 groepen en de inschrijvingen blijven komen.

Het is van belang dat het project een succes wordt in verband met het grote obesitas percentage waar de bevolking van Curaçao mee te maken heeft. Maar liefst 7 van de 10 personen hebben last van overgewicht.

Nu kan u mensen tegen komen door heel Curaçao die een button dragen met de tekst: Ban Move Awor. Zij laten zien aan de rest van de bevolking dat ze mee doen met het project en dat ze gaan voor een gezonde leefstijl.

U komt ze tegen van Oude Water tot aan Pos Cabai. Van Mundo Nobo tot Mahuma en van Amerikanen Kamp tot aan Goede Hoop.

Uit verschillende onderzoeken is gebleken dat het voor een werkgever veel voordeliger is om fitte werknemers in dienst te hebben. Tegenwoordig is er veel sprake van ziekteverzuim, iets waar in het meeste geval iets aan gedaan kan worden. Ziekteverzuim wordt veelal veroorzaakt door inactiviteit. Fitte werknemers hebben minder last van een te hoge bloeddruk, minder last van stress, minder last van gewrichtsklachten, minder last van Hart en Vaatziekten, minder last van overgewicht en fitte werknemers hebben veelal meer de puf om te gaan werken.

De volgende bedrijven doen mee met het project en laten zien dat zij het belangrijk vinden om fitte werknemers in dienst te hebben:

- De Taams Kliniek
- Mi Abilidat
- Hugenholtz
- Probista
- FKP

De kosten van het project zijn ontzettend laag, waardoor de drempel voor u om mee te doen ook laag blijft. Neemt u daarom vandaag nog contact op met de Curaçaose Hartstichting op telefoonnummer:

Wat krijgt u nog meer als deelnemer van BMA?

- Een Mobiel dat u mee doet aan het project
- Een Greencard waarop u de gelopen minuten kan bijhouden
- Iedere deelnemer krijgt een button
- Iedere deelnemer krijgt na één maand een T-shirt

- Elke week een kleinigheidje om u te blijven stimuleren
- Elke maand vallen er prijzen te winnen voor de deelnemer met de meeste minuten
- Elke drie maanden prijzen voor de gehele groep met de meeste minuten
- Elk half jaar prijzen voor het gehele bedrijf met de meeste minuten

Echter bestaat er geen grotere prijs dan; 'GEZONDHEIDSWINST'