

Ban Move Awor

Kana ba bo Gana

Tegenwoordig is er over de hele wereld veel sprake van obesitas, oftewel overgewicht. Hier in Curaçao hebben maar liefst 7,2 personen van de 10 overgewicht. Aan dit probleem kan u nu wat gaan doen in samenwerking met de Curaçaosche Hartstichting via het project

“Ban Move Awor”

Obesitas kan leiden tot veel ernstigere gevolgen zoals; suikerziekte, stress, te hoge bloeddruk, gewrichtsklachten, hart- en vaatziekten.

Ban Move Awor is een project van de Curaçaosche Hartstichting waarin het gaat om bewegen en gezonde voeding. In dit project wordt er gewerkt met aan de combinatie tussen gezond eten met voldoende beweging. Dit representeert 2 stukken fruiten en 2 ons groenten per dag en minimaal 5, liefst 7 dagen per week 30 minuten matig tot intensief bewegen.

Het is de bedoeling dat er groepen van 6 personen worden gevormd waarvan 1 persoon de teamleider is. In het project gaat het om 30 minuten bewegen per dag.

Het project **Ban Move Awor** is verdeeld in een bedrijven project en in een wijkproject.

Voor het bedrijven project geldt; Binnen en rondom het bedrijf zullen drie routes worden uitgezet. 1 route van 15 minuten, 1 van 10 minuten en 1 route van 5 minuten. Deze laatste route zal binnen het gebouw plaats vinden. De routes worden aangegeven via de Kaminda de kana stickers. Op deze manier is het voor de werknemers een gemakkelijke manier om een route te volgen.

Voor het wijkproject geldt; Er zal een route moeten worden gemaakt van 30 minuten door de wijk. Ook deze route wordt aangegeven via de kaminda di kana stickers.



Alle deelnemers krijgen één weekmenu wat na een maand verwisseld kan worden. Via dit weekmenu krijgt u tussen de 1000 en 1200 kilocalorieën per dag binnen. Dit in combinatie met voldoende bewegen zal lijden tot een gezonde leefstijl en indien nodig gewichtsafname. Niet alleen krijgt u tips voor wat u het beste kan eten, het weekmenu zorgt er gelijk voor dat u alle belangrijke stoffen die u lichaam nodig heeft binnen krijgt. Wij kunnen u als CHS adviseren om dit menu te volgen.

Uit onderzoek is bewezen dat een persoon gemiddeld een aantal dagen per jaar niet naar het werk gaat door ziekte. Dit kan veelal worden verholpen door een gezondere leefstijl. Voor het bedrijf betekent dit minder kosten aan ziekteverzuim van de werknemers. Een gezondere werknemer is niet alleen veel goedkoper maar is tevens veel vrolijker.

Wat krijgt u als u als bedrijf besluit mee te doen aan het project?

- Een aantal mobielen met daarop de tekst; “Deze organisatie neemt deel aan het project van de CHS ‘Ban Move Awor’ i Kana pa bo Gana bo SALU.
- Iedere werknemer krijgt persoonlijk één weekmenu dat na één maand verwisseld kan worden.
- Stickers om de verschillende routes uit te zetten.
- Een GreenCard om de gelopen minuten bij te houden.
- Iedere deelnemer krijgt een button met de tekst; Living Fit die je elke dag opspelt. Zodat iedereen kan zien hoe gezond u bezig bent en de CHS elke week de gratis artikelen kan uitdelen aan alle deelnemers van het project.
- Na één maand krijgt u een T-shirt met de tekst: Ban Move AWOR i Kana pa bo Gana bo SALU, et eventueel het logo van uw bedrijf achterop.
- De CHS komt elke week elk bedrijf bezoeken en verassen met gratis artikelen bij actieve deelnemers. Zoals flesjes water, fruit, gezonde snacks en andere kleinigheidjes.
- Er vallen verschillende prijzen. Elke maand per deelnemer, Elke drie maanden per groep en elk half jaar per bedrijf. De prijzen zijn bijvoorbeeld; sportschoenen, een manicure, een pedicure, een massage, een kookboek met gezonde gerechten, een gezond etentje voor twee personen, een lidmaatschap bij een sportclub, een blender inclusief fruit om te blenden en er zullen alleen maar meer prijzen bij komen als het aantal deelnemers stijgt.
- De media is actief en zal jullie bij de uitreiking van de prijzen op de plaat zetten. Hierdoor zullen andere personen kunnen zien wat voor goede prestatie u hebt neergezet.

Het registreren kost 10,- gulden per deelnemer en vervolgens 2,50 gulden per maand. U betaalt 25,- in 1 keer, waarmee je een ½ jaar aan dit project mee doet.

Als jullie wijk besluit mee te doen aan het project?

- Een mobiel met daarop de tekst; “Deze wijk neemt deel aan het project van de CHS ‘Ban Move Awor’ i Kana pa bo Gana bo SALU.

- Iedere werknemer krijgt persoonlijk één weekmenu dat na één maand verwisseld kan worden.
- Stickers om de route uit te zetten.
- Een GreenCard om de gelopen minuten bij te houden.
- Iedere deelnemer krijgt een button met de tekst; Living Fit die je op kan zetten tijdens het bewegen. Zodat iedereen kan zien hoe gezond u bezig bent.
- Na één maand krijgt u een T-shirt van het project
- De CHS komt elke wijk bezoeken en verrassen met gratis artikelen bij actieve deelnemers. Zoals; flesjes water, fruit en andere kleinigheidjes.
- Er vallen verschillende prijzen. Elke maand per deelnemer, Elke drie maanden per groep en elk half jaar per wijk. De prijzen zijn bijvoorbeeld; klein boodschappen tas met gezonde producten. Bij deelname met langere tijd kan u kans maken op; sportschoenen en andere prijzen.
- De media is actief en zal jullie bij de uitreiking van de prijzen op de plaat zetten. Hierdoor zullen andere personen kunnen zien wat voor goede prestatie u hebt neergezet.

Het wijkproject vraagt per deelnemer 2,50 per maand, de prijzen zijn aangepast. Dit project wordt in samenwerking met de GGD uitgevoerd vanuit de “Bus Pa Promove Salu”, die elke week dinsdag, woensdag en donderdag in een andere wijk staat van 9 tot 12 uur. De GGD maakt elke week bekend via onze Media waar de bus gestationeerd is.







De volgende bedrijven delen momenteel mee aan het project:

- Probista
- Mi Abilidat
- Taams Kliniek
- Z86
-
- Huygenholtz
- FKP

De volgende wijken delen momenteel mee aan het project:

- Oudewater 1
- Oudewater 2
- Mundo Nobo 1
- Mundo Nobo 2
- Mundo Nobo 3
- Pos Cabai 1
- Pos Cabai 2
- Mahuma 1
- Mahuma 2
- Mahuma 3
- Montagne
- Amerikanen Camp