

Newsletter 2e helft 2014 Curaçaosche Hartstichting(CHS)
Fundashon Kuida nos Kurason
Tel/fax 8683114 E-mail: mail@kurason.com
www.kurason.com

2014 Fundashon Kuida nos Kurason 26 anja na bo ordu!

Buki di reanimashon na Papiamento ERC & AHA:

De CHS is het Internationale Trainings Center (ITC) van American Heart Association (AHA) en European Resuscitation Council (ERC). Registratie en certificering is voor leken via de ERC en voor gezondheidswerkers via de AHA. Informatie is te verkrijgen op onze website.

TEAM
[@kurason.com](mailto:team@kurason.com)

CPR, AED & First Aid cursussen: Met behulp van de CHS kunt u in uw eigen bedrijf een BLS instructeur opleiden, zodat uw werknemers instructie in CPR, AED & First Aid(FA) krijgen en elke 1-2 jaar een her certificering cursus kunnen volgen. Dit is economisch & efficiënt. Materialen(richtlijnen update 2010) in het Nederlands, Engels, Spaans of Papiaments **Kies uw taal.** We geven speciaal binnen uw organisatie afgestemde lessen naar uw behoefte.

Cursus tot Team Instructeur(vanaf 15jr) van de Curaçaosche Hartstichting.

Je leert helpen met begeleiding van de cursussen, je leert cholesterol- en bloeddrukmeten en informatie geven aan het publiek over hart- en vaatziekten en het voorkomen ervan. We vragen alle geïnteresseerden zich op te geven voor de cursus tot assistent instructeur. Ook krijgen jullie LOTUS trainingen, waarin je leert een slachtoffer te acteren zodat we onze First Aid trainingen zo ECHT mogelijk kunnen uitvoeren.

De cursus informatie/inschrijving te CHS, Petroleumweg 7 Tel/Fax: 8683114 5621662 of mail@kurason.com

Go Red for Women the 14th of February


National Wear Red Day/Dia Nashonal di Bisti Kora. Kijk op FB CHF en WIN




Team AED HotSpot Curaçao  heeft als doel

zoveel mogelijk AED's spots op Curaçao te registreren, om efficiënte hulp te bieden in geval van een hartstilstand.

Deze groep vrijwilligers kunnen een presentatie verzorgen met alle informatie over: AED plaatsing, trainingen, lid worden van AED HotSpot, uw bedrijf op de Google map Curaçao, jaarlijks een gratis workshop en trainingen. Voor meer informatie: mail@kurason.com of bezoek

onze website.  en op FB AEDHotSpot

CPR Spot.  Organisaties die lessen in CPR, AED, EHBO, FA geven, kunnen geregistreerd worden op als CPR spot op de AED map Curaçao weergegeven!



BlijmetRookvrij

Met FMA, GGD en Pr Wilhelminafonds "Teen Keep it Clean" wordt er gezamenlijk gewerkt aan een "none smoking attitude". Voor meer informatie:

FMA: Imre Witteman 461 5977, GGD: Beulah Mercera 4625842, PWF: Yvonne Verbruggen 4611998 CHS: Henriette Walle 8683114.

Ban Move AWOR samen met Bece! Moises de Marchena, Lionsclub, Bon Yu di Korsou TC-FM en MCB steunen de CHS!! Een jaarlijks terugkerend evenement waar fondsen worden gegenereerd voor de CHS. Dit **evenement bestaat uit een loop van 7 KM, aankomende zondag 24 Augustus**. Deelname door een T-shirt aan te schaffen van 15,- voor volwassen en kinderen tot 12 jr betalen alleen maar 5,-, bij de LionsClub, KIA moters, MCB of TC-fm Bon Yu di Kordsou. Om 6.00 uur nemen deskundigen van de CHS je bloeddruk op daarna start om 6.30 uur de opwarm Salsa. Na de loop kreeg iedere deelnemer een GOODY bag. Gedurende de loop is er veel water, juice beschikbaar en de route wordt loop vriendelijk en veilig gemaakt.

The conclusion in overweight on our small island is that out of 10 person 7.2 are overweight

Ban Move AWOR i Kana pa bo GANA Voor de werknemers binnen bedrijven, voor groepen in wijken en voor families, die de meest effectieve en goedkope aanpak van een gezonde levensstijl willen leren met als uitgangspunt: "2 ons di berdura i 2 pida di fruta pa dia"

Voor bedrijven kan de CHS een kleine check organiseren om uw activiteit nog effectiever te maken bijv: bij aanvang, tussentijds en ter afsluiting.

We testen: Bloeddruk, Bloedsuiker, cholesterol, HB, HT, gewicht, lengte, BMI, vetgehalte.

**The Curaçao Heart Foundation is offering a program for small and big companies
"Start moving NOW" For more info 8683114**

Who can be involved?

1. The participants age 18 to 63
2. Every day you are going to move in you're small group of college's, friends
3. The group with the highest score will get new sneakers, a pedicure, a healthy food book, group prizes are a membership on a sport club and company prizes is a check up or a fitness corridor evaluation.
4. A healthy heart menu to put on your refrigerator to lose weight.
5. Information folders about how to "start moving" and "healthy food habits"
6. A button: "Living Fit" and T-shirt.
7. The program is efficient adapted to you're busy schedule or spear time and is very cheap.
8. We need as much participants/groups as possible working together in this program, to motivate all fellow workers.
9. We need the support of the General Manager!
10. It will cost you only Fl 2, 50 NAFL per month, registration fee is Fl 10,-!

Add the Fitness -Corridor to your companies fit program

Walk-Fit-Move 1

Walk-Fit(Ban Move AWOR) Fit-Food week menu's

Gym-Fit-Move 2

Aerobics, Wave & Super-Step, Tread Mill, Spinning, TaiBo, Fit-Ball

Total-Fit-Move 3

Martial-Art & Self Defense, Tai Shi, Yoga, Fishing, Swimming, Water-Robics

Fit-Score= SuperFit(SF) Almost-Fit(AF) Future-Fit(FF)

Het evenement wordt georganiseerd met medewerkers van de CHS, verpleegkundigen, diëtisten, health and fitness professionals.

**Partners in the CRC = Curacao Resuscitation Council accredited by the IAHF= Inter American
Heart Foundation**



Is er om met al de instanties die reanimatie en gevorderde hulp geven of doceren met CHS, FKA, Rode Kruis, Blauwe Kruis, Ehnaka, IFE en Shock op de Antillen, een communicatie punt te hebben om de kwaliteit van onze cursussen en emergency care te evalueren en de voortgang te controleren. De FCRC is aan een nieuwe vorm toe en daarbij under construction.

Collecte APRIL 2014:

Masha masha danki for di nos KURASON

MCB: 39 68 00 06 BdiC: 13316401 Giro: 1104715 RBTT: 2626535

Nos foyetanan na papiamentu

Hart- en Vaatziekten hebben het hoogste sterftecijfer niet alleen in Nederland en USA maar ook op Curaçao. Onze folders totaal 15 zijn gratis verkrijgbaar via tel/faxnr 8683114 of op het Internet! Sponsors van onze folders zijn: **AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, AventisSonofi.**