

23 sep 2014 -15:14

MOVE WEEK au SPF Finances

Du 29 septembre au 5 octobre, pendant une semaine entière, notre SPF participe à la MOVE Week. Quatre activités différentes sont planifiées. La MOVE Week est une campagne européenne pour la santé, financée par l'Union européenne, qui promeut les effets bénéfiques de l'activité physique et sportive régulière.

Quatre actions, un seul objectif : rester en bonne santé !

Go for 250.000 steps

Au cours de cette semaine, des groupes de cinq collègues tentent de faire chacun 10.000 pas par jour. C'est ce que recommande l'Organisation Mondiale de la Santé.

L'escalier, un ascenseur pour votre santé !

Plutôt que d'utiliser l'ascenseur pour nous rendre à un autre étage d'un même bâtiment, nous prenons les escaliers. Cela permet d'atteindre l'effort physique conseillé de 20 min. par jour.

Let's get cycling

Au SPF Finances, 3.600 collaborateurs effectuent, en tout ou partie, la distance entre leur domicile et leur lieu de travail en vélo. Le SPF Finances les encourage donc en leur offrant dans une dizaine de villes un petit déjeuner sain. Les coureurs professionnels Jens Debusschere, Jürgen Roelandts, Dennis Vanendert, Sander Armée, Louis Vervaeke, Bart De Clercq, Stig Broeckx, Kris Boeckmans, Fredrik Willems et last but not least Tom Boonen ainsi que le coach Paul Van Den Bosch seront présents dans différentes villes afin de les encourager.

Follow the guide :

Une promenade guidée sur le temps de midi de 3 à 5 km dans différentes villes.

La «Fédération européenne des cyclistes » et l' « Association internationale de Sport et Culture », qui coordonnent l'événement, veulent atteindre, en 2020, plus de 100 millions d'Européens qui exercent une activité sportive ou physique.

Le président de l'ISCA, Mogens Kirksby est particulièrement heureux de la participation du SPF Finances, l'un des plus grands services publics et surtout première organisation participante belge : *"It is very encouraging to see how SPF Finances/FOD Financiën introduces more physical activity to its employees during and in connection with the work day. It could be the first steps towards new habits"*.

SPF Finances
North Galaxy
Boulevard du Roi Albert II 33/70
1030 Bruxelles
Belgique
<http://finances.belgium.be>

Florence Angelici
Porte-parole (FR) SPF Finances
+32 470 775 728
florence.angelici@minfin.fed.be

Francis Adyns
Porte-parole (NL) SPF Finances
+32 470 76 22 44
francis.adyns@minfin.fed.be