



H. Hart Services  
Budastraat 30, 8500 Kortrijk  
Tel. : 056/321 000  
[www.h-hart.be](http://www.h-hart.be)  
Like us on Facebook: Zorggroep H.Hart



PERSONEELS@VALVAS

## SITE INTERNET

A partir d'aujourd'hui, Dienstencheques H.Hart a son propre site web. Jetez un coup d'œil à [www.heartservices.be](http://www.heartservices.be)



Home

Klantenzone

Vacatures

Servicekantoren

FAQ

Login werknemers

## H.Hart Services

De beste service in het huishouden regio Zuid-West Vlaanderen.

Bekijk onze servicekantoren



Vous recevrez votre login et mot de passe lors de votre prochaine visite à votre bureau des titres-services!

## CODE DE RÉDUCTION POUR LES PARCS D'ATTRACTION

En tant qu'employé du groupe de soins H-Hart, vous bénéficiez de réductions dans les parcs d'attractions énumérés ci-dessous :



Visitez / Surf naar [www.tickets-for-parks.be](http://www.tickets-for-parks.be)



**Kortingscode: HHART2023**

**Speciale lentepromotie:  
gratis toegang voor  
kinderen tem 11j**

**Beleef een unieke ervaring**  
**Eén tarief volwassenen/ kinderen**

**00,00 €**  
i.p.v. 46,50 €\*  
\*Volwassenentarif aan de kassa's

Individueel tickets geldig voor een dag naar keuze tijdens het seizoen 2023 (uitgezonderd de halloweenperiode van 21/10 tot 5/11), volgens de openingsuren van het park. Gratis toegang voor kinderen kleiner dan 1m.

**VOOR ELK BEZOEK TUSSEN 01/04 EN 08/05 TOEGANG GRATIS VOOR 1 KIND \*\* !**

\*\* Aanbod geldig voor een bezoek tussen 1 april en 8 mei 2023. Gratis ticket is op dezelfde dag als het betalend ticket geldig. Aanbod niet cumuleerbaar met andere acties of kortingen. Ticket niet terugbetaalbaar. Aanbod beperkt tot 1 gratis kinderticket (kinderen tot en met 11 jaar) bij aankoop van 1 volwassenenticket via uw werkgever.

**- VOORWAARDEN -**

Surf naar <https://b2b.walibi.net/frechild> om het gratis ticket te verkrijgen.

Geef de cijfers van de barcode van uw betalende ticket in. Vervolgens ontvangt u per mail het gratis ticket.

Ref : WB/US/2018.V.

## IMAGES ATMOSPHÉRIQUES RÉCEPTION DU NOUVEL AN

Les photos de la réception du Nouvel An peuvent être trouvées en ligne sur notre site web via les travailleurs connectés, ou les photos sont également disponibles pour inspection dans votre bureau de service.



## GRUPE DE TRAVAIL D'ERGONOMIE 50+

Le groupe de travail 50+ vise à maintenir **l'employabilité** jusqu'à l'âge de la retraite. Avec quelques collègues, nous avons assisté à un **atelier pratique d'ergonomie** organisé par un conseiller en prévention ergonomique d'IDEWE. Nous avons reçu des conseils et quelques exercices pour réduire le chargement de notre corps pendant le travail.

Nos job coaches rendent actuellement visite aux personnes de plus de 50 ans pour travailler avec elles et prêter attention à **la posture correcte du corps lors de l'exécution du travail**.

Avez-vous vous-même des problèmes de santé ? **Souhaitez-vous qu'un coach professionnel se rende sur votre lieu de travail**? Appelez les consultants et nous programmerons l'un de nos 3 job coaches!

Attention: les coachs ne sont PAS des contrôleurs mais un consultant.



Réchauffement....



Pratiquer la technique du pliage...



Pratiquer la technique de l'essorage...

## Reprogrammez-vous !

Als je kinderen hebt, let dan eens op wanneer ze iets van de grond tillen. **Ze zakken door de benen, houden een rechte rug, en hetgeen wat ze optillen houden ze dichtbij hun lichaam. Zelfs het hoofd blijft netjes in een neutrale positie** en ze doen alles zónder erbij na te denken!

Helaas raken we door de jaren heen deze beweeglijkheid kwijt. We verruilen diepe squat houdingen voor stoelen en banken, worden lui en zien geen juiste voorbeelden meer om ons heen.

Op het moment dat we onze eerste job krijgen is het te laat! Die vakken die we moeten vullen, vuilniszakken die we moeten verplaatsen of steigers die we opbouwen, dat doen we gewoon, net als toen je een kind was, zonder er over na te denken. Alleen dit keer **niet meer met de juiste bewegingen**. We hebben onszelf opnieuw geprogrammeerd en dit heeft **consequenties**.

Gestrekt bovenlichaam

Natuurlijke rondingen blijven behouden



Knieën buigen niet verder dan de tenen

Gewicht steunt op de hielen

Positie voeten op schouderbreedte

*Si vous avez des enfants, faites attention lorsqu'ils soulèvent quelque chose du sol. **Ils s'enfoncent dans leurs jambes, gardent le dos droit et gardent tout ce qu'ils soulèvent près de leur corps. Même la tête reste dans une position neutre** et ils font tout cela sans réfléchir! Malheureusement, nous perdons cette agilité au fil des ans. Nous remplaçons les positions de squat profondes par des échalières et des bancs, nous devenons paresseux et nous ne voyons plus de bons exemples autour de nous. Dès que nous obtenons notre premier emploi, il est trop tard. Ces boîtes que nous devons remplir, ces sacs poubelles que nous devons déplacer ou ces échafaudages que nous construisons, nous les faisons tout simplement, comme lorsque nous étions enfants, sans y penser. Sauf que cette fois, on **ne fait plus les bons gestes**. Nous nous sommes reprogrammés et cela a des **conséquences**.*

# Denk na over je eigen houding en bewegingen



*Réfléchissez à votre propre posture et à vos mouvements:*

*Se tenir en équilibre - Gardez les articulations en zone neutre - Travailler avec les mains près du torse - Utilisez le poids du corps et les muscles des jambes - Déployer le mouvement en douceur - Déplacer les mains et les pieds dans la même direction*

## LISTE DES ÉQUIPEMENTS

Pour effectuer un travail de manière saine et sûre, vous devez disposer de **l'équipement de travail adéquat et approprié.**

Vos clients devraient vous fournir **le matériel** ci-dessous, **Si ce n'est pas le cas**, veuillez vous renseigner ou informer votre bureau.

- ✓ Gants
- ✓ Vadrouilles
- ✓ Minimum 3 époussettes ou chiffons en microfibre
- ✓ Une éponge
- ✓ Une petite raclette (fenêtres)
- ✓ Une raclette (manche assez long?)
- ✓ Un plumeau
- ✓ Une brosse de toilette
- ✓ 2 seaux ou plus
- ✓ Un escabeau sûr avec des renforts en haut de l'échelle
- ✓ Produits de nettoyage: nettoyant multi-usage, dégraissant/détergent pour lave-vaisselle (PAS d'ammoniaque/chlore, javel pure, produits HG)
- ✓ Un aspirateur en bon état de marche (+1 sac d'aspirateur de rechange)

