



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



PERSONEELS@VALVAS

WEBSITE

Vanaf heden beschikt Dienstencheques H.Hart over een eigen website. Neem vlug eens een kijkje op www.hhartservices.be.



Home

Klantenzone

Vacatures

Servicekantoren

FAQ

Login werknemers

H.Hart Services

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

Bekijk onze servicekantoren



Uw persoonlijk log in werknemer ontvangt u tijdens uw eerstvolgende bezoek aan uw dienstenchequekantoor!

KORTINGSCODES PRETPARK

Als medewerker van Zorggroep H-Hart heb je korting in onderstaande pretparken:



Visitez / Surf naar 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 €*
*Volwastentarieff 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 betalende 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 volwastenticket via uw werkgever.

- VOORWAARDEN -

Surf naar <https://b2b.walibi.net/treechild> 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.

SFEERBEELDEN NIEUWJAARSRECEPTIE

De foto's van de nieuwjaarsreceptie kan u online terugvinden op onze website via de **log in werknemers**, of de foto's liggen ook ter inzage in uw dienstenkantoor.



WERKGROEP 50+ - WORKSHOP ERGONOMIE

De werkgroep 50+ heeft als doel **het werk werkbaar** te houden tot aan de pensioengerechtigde leeftijd. Met enkele collega's volgden wij een **praktijkworkshop ergonomie** gehouden door een preventieadviseur ergonomie van IDEWE. We kregen tips en kregen enkele oefeningen om ons lichaam zo min mogelijk te belasten gedurende het werk.

Onze jobcoaches gaan momenteel langs bij 50-plussers om samen met hen aan de slag te gaan en besteden aandacht aan de **juiste lichaamshouding bij het uitoefenen van de job**.

Heb je zelf medische klachten? **Wil je eens een jobcoach op werkplekbezoek?** Geef een seintje aan de consulenten, dan plannen wij één van onze 3 jobcoaches in!

Let wel: de coaches zijn GEEN controleurs maar een adviseurs...



Opwarming....



Inoefenen van de vouwtechniek



Inoefenen vd wringtechniek

Herprogrammeer jezelf!

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**.



Denk na over je eigen houding en bewegingen



MATERIAALLIJST

Om het werk op een gezonde en veilige manier te kunnen uitvoeren moet je beschikken over het juiste en **degelijk werkmateriaal**.

Uw klanten dienen onderstaand **materiaal ter beschikking** te stellen, **is dit niet het geval**, gelieve ernaar te informeren of uw kantoor te verwittigen.

- ✓ Handschoenen
- ✓ Dweilen
- ✓ Minimum 3 stofdoeken of micro-vezeldoeken
- ✓ Een spons
- ✓ Een kleine trekker (ramen)
- ✓ Een trekker (steel lang genoeg?)
- ✓ Een plumeau
- ✓ Een wc-borstel
- ✓ 2 of meerdere emmers
- ✓ Een veilige trapladder met beugel bovenaan
- ✓ Schoonmaakproducten: alles-reiniger, ontvetter/afwasmiddel (GEEN ammoniak/ chloor,pure javel, HG-producten)
- ✓ Een goed werkende en veilige stofzuiger (+ 1 reserve stofzuigerzak)

