



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

PERSONEELS@VALVAS

H.HART SERVICES
DIENSTENCHEQUES & GEZINSZORG



SLUITING SERVICEKANTOREN 24/09

Wegens bijscholing zijn onze servicekantoren zijn GESLOTEN op **dinsdag 24/09**. Voor dringende zaken kan u de eerstvolgende werkdag bij ons terecht.

*Gelieve uw klanten ZELF te verwittigen in geval van afwezigheid.

*Arbeidsongevallen moeten worden gemeld via mail.

AANGEPASTE OPENINGSUREN

Servicekantoor MENEN

Gedurende de periode van **2/09 tot en met 11/10** enkel open in de VOORMIDDAG en gans de dag GESLOTEN op **maandag 14/10**.

Permanentie is voorzien door een ander servicekantoor.

Servicekantoor ZWEVEGEM

GESLOTEN gedurende de periode van **16/09 tot en met 20/09**.

Permanentie is voorzien door een ander servicekantoor.

**AANGEPASTE
OPENINGSTIJDEN**



FIT 4 WORK

Vanaf **donderdag 19 september** gaat TEAM Buda Fit terug van start met een nieuwe reeks **HIIT-lesSEN**.
High Intensity Interval Training.

Afspraak aan de Buda Fabriek, Budastraat 30 te Kortrijk. Bij mooi weer gaan de lessen buiten door in de binnentuin van het Zorghotel.

Er kan een 10-beurtenkaart aangekocht worden in Buda Fit voor 50€ (cash of bancontact). (12-lesSEN)

Wie aan alle 12 de lesSEN kan/wil deelnemen kan dan op het moment zelf de extra beurt aan 5 euro betalen (cash).

Opgelet: De beurtenkaarten worden niet terugbetaald.



BUDA FIT

HIIT TRAINING

MET DELPHINE

SHAPE YOUR BODY

- Buda Fabriek
- Donderdag 17.15u
- 12 lesSEN
- 19, 26/9
- 3, 10, 17, 24/10
- 14, 21, 28/11
- 5, 12, 19/12

SCHRIJF JE NU IN

Tel. 056/321.360
budafit@h-hart.be

WELZIJN OP HET WERK

Een gezonde slaap is essentieel voor een goede gezondheid. Maar wat kan je er zelf aan doen? Hieronder enkele tips voor een goede slaaphygiëne:

1 Zorg voor een vast slaapritueel

Ga elke avond op dezelfde manier naar bed. Bouw een routine op met activiteiten en handelingen die je elke avond uitvoert voordat je gaat slapen. Bijvoorbeeld lezen, rustige muziek luisteren of een warm bad nemen. Zo bereiden je lichaam en geest zich voor op het slapengaan.

2 Wacht slaperigheid af

Ga pas slapen wanneer je je slaperig voelt! Signalen zoals geeuwen, in de ogen wrijven, knikkebollen, ... geven aan dat je moe bent.

3 Ga voor regelmaat

Ga zoveel mogelijk op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op. Ook op je vrije dagen. Zo ontwikkel je een vast slaap-waakritme dat de kwaliteit van je slaap bevordert.

4 Wakker? opstaan!

Kun je de slaap niet vatten? Blijf dan niet draaien en woelen. Sta op en doe even iets ontspannend. Ga pas terug naar bed wanneer je je slaperig voelt. Kijk niet voortdurend naar je wekker. Draai hem, indien nodig, van je weg.



5 Gebruik je slaapkamer om te slapen

Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen of te vrijen. Vermijd lezen, studeren, computeren, eten of tv-kijken! Zo leer je je lichaam om het bed opnieuw te associëren met slapen. Zorg voor een rustige, goed verluchte, niet te warme en voldoende verduisterde kamer.

6 Let op je eetpatroon

Eet of drink niets opwekkend tot vier uur voor het slapen. Koffie, thee en alcohol zijn bekende oppeppers. Maar ook cola, chocolade en nicotine (roken) hebben een negatieve invloed op je slaap. Ga niet naar bed met een hongergevoel of overvolle maag. Beide kunnen je nachtrust verstoren.

7 Beweeg voldoende overdag

Voldoende lichaamsbeweging helpt om beter te slapen. Fysieke inspanning werkt mentaal ontspannend. En vergemakkelijkt het inslapen. Maar vermijd intensief sporten net voordat je gaat slapen. Kom overdag voldoende buiten en zorg dat je voldoende daglicht ziet.

8 Zorg voor ontspanning

Creëer rustmomenten overdag. Bouw je dag af door jezelf te ontspannen. Neem bewust de tijd om tot rust te komen! Ben je een piekeraar en kun je moeilijk je gedachten loslaten? Zorg voor een vast piekerkwartier overdag. Leer te relativeren!

9 Vermijd computer, tablet of smartphone net voor het slapengaan

Deze moderne media houden je wakker door de mentale activiteit die ze oproepen. Het sterke licht dicht bij de ogen heeft ook een slechte invloed op je slaaphormoon melatonine. Schakel de toestellen uit één uur voordat je naar bed gaat.

10 Slaap zoveel als nodig en volgens je eigen behoefte

Er is geen vaste regel voor de hoeveelheid slaap die je nodig hebt. Voel je je 's morgens uitgerust? Kun je overdag functioneren zonder slaperig te voelen? Dan heb je voldoende geslapen. Dat is voor iedereen verschillend.



Zoek op tijd hulp! Praat erover met je huisarts of met de arbeidsarts.

Om het welzijn op het werk te bevorderen kan je ook steeds terecht bij:

Uw meter

Dit is de consulent die aan u werd toegewezen bij aanvang van de tewerkstelling. Zij kan je helpen met problemen aangaande uw klanten, de planning, werkrooster of familiale gebeurtenissen ...

Contacteer uw servicekantoor voor een afspraak!

De vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon is gebonden aan het beroepsgeheim en mag geen info delen met derden. Bij haar kan je terecht voor vragen rond stress, burn-out, ongewenst gedrag ...

Contacteer Sameyn Ulrike voor een afspraak – 056/321 051!

De mental coach (welzijnscoach)

Voel je je niet goed in je vel. Ervaar je heel wat problemen en wil je er met iemand over praten, dan kan je op gesprek bij de mental coach Julie Dewilde (IDEWE). De coach brengt je dicht bij jezelf en je doelen.

Op basis van jouw persoonlijke vragen en wensen reikt een de coach je analyses, methodes en nieuwe inzichten aan. Zo kom je lichamelijk en geestelijk helemaal in balans. (Let wel: max 3 gratis sessies).

Contacteer uw servicekantoor of de vertrouwenspersoon voor een afspraak!

WERKSCHOENEN

Het dragen van veilige werkschoenen op de werkvloer is verplicht. Zijn uw schoenen aan vervanging toe, neem dan contact op met uw dienstenkantoor, zij bezorgen je een nieuwe bon. De werkschoenen kunnen worden afgehaald bij:

Tric NN, Vijverhoek 41-43, 8520 Kuurne

056/357 656

info@tric.be

Ref : WB/US/2018.V.



Openingsuren: Ma-Vr 8u-12u & 13u-18u. Za 9u-12u

OMSCHAKELING NAAR ELEKTRONISCHE DIENSTENCHEQUES

Er is sprake dat de **papieren dienstencheques vanaf 2025** zullen worden **afgeschaft**. Daarom bezorgen wij onze klanten nu al een folder met instructies betreffende de omschakeling van papieren naar elektronische cheques.

Is de klant niet thuis in de digitale wereld of wenst hij meer uitleg omtrent deze werkwijze, vragen wij om telefonisch contact op te nemen met onze consulenten of een afspraak te maken op kantoor.

Heb je zelf nog vragen omtrent de omschakeling, aarzel niet om ons te contacteren!



pluxee



| Hoe stapt u over naar de elektronische dienstencheque?

- 1 Meld uw overstap aan uw erkende onderneming en uw huishoudhulp.
- 2 Surf naar www.dienstencheques.vlaanderen.be
- 3 Klik in de menubalk bovenaan op **"Mijn dienstencheques beheren"** en meld u aan met uw login en paswoord
- 4 Kies het tabblad **"persoonlijke gegevens"** in het menu aan de linkerkant.
- 5 Klik op **"mijn gegevens wijzigen"** onderaan de pagina.
- 6 Kies bij uw type dienstencheques voor **"elektronisch"**
- 7 Klik op **"Bewaren"**

| Wenst u dienstencheques om te ruilen, te annuleren of uw persoonlijke gegevens te wijzigen?

Ga dan naar www.dienstencheques.vlaanderen.be en klik op **"Documenten en formulieren"**



Sodexo4you

Als dienstenchequegebruiker kan u genieten van de voordelen en kortingen van Pluxee genieten. Of deelnemen aan leuke wedstrijden.

Schrijf u snel in op www.sodexo4you.be

Contacteer:

Pluxee – Afdeling Dienstencheques Vlaanderen

Alle werkdagen van 8 tot 18 uur

Tel : 02 401 31 30 - www.dienstencheques.vlaanderen.be