



H. Hart Services

Budastraat 30, 8500 Kortrijk

Tel. : 056/321 000

[www.hhartservices.be](http://www.hhartservices.be)

Like us on Facebook: Zorggroep H.Hart

PERSONEELS@VALVAS



#### FERMETURE DES BUREAUX DE SERVICE 24/09

En raison d'une formation supplémentaire, nos bureaux de service sont **FERMÉS le mardi 24/09**. Pour les questions urgentes, vous pouvez nous contacter le jour ouvrable suivant.

\*Veuillez informer vos clients VOUS-MÊME en cas d'absence.

\*Les accidents du travail doivent être signalés par e-mail.

#### HEURES D'OUVERTURE AJUSTÉES

##### Bureau de service MENIN

Pendant la période du 2/09 au 11/10 ouvert uniquement le MATIN et toute la journée  
FERMÉ le lundi 14/10.

La permanence est assurée par un autre bureau de service.

##### Bureau de service ZWEVEGEM

FERMÉ pendant la période du 16/09 au 20/09.

La permanence est assurée par un autre bureau de service.

AANGEPASTE  
OPENINGSTIJDEN



## FIT 4 WORK

À partir du jeudi 19 septembre, TEAM Buda Fit reprendra avec une nouvelle série de cours de HIIT.  
**Entraînement par intervalles à haute intensité.**

Rendez-vous au Buda Fabriek, Budastraat 30 à Courtrai. Lorsqu'il fait beau, les cours ont lieu à l'extérieur dans la cour de l'hôtel de soins.

Une carte de 10 accès peut être achetée à Buda Fit pour **50 €** (en espèces ou bancontact). (12 leçons)

Ceux qui peuvent/veulent participer aux 12 leçons peuvent alors payer le tour supplémentaire à 5 euros (en espèces) à l'heure même. Attention : les cartes d'entrée ne sont pas remboursables.



**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](mailto:budafit@h-hart.be)**

## BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Un sommeil sain est essentiel pour une bonne santé.

Mais que pouvez-vous y faire ?

**Voici quelques conseils pour une bonne hygiène de sommeil :**



### 1) AYEZ UN RITUEL DE SOMMEIL RÉGULIER

Couchez-vous de la même façon tous les soirs. Établissez une routine avec des activités et les actions que vous effectuez tous les soirs avant de vous coucher. Par exemple: Lisez, écoutez de la musique douce ou prenez un bain chaud. Comment préparer votre corps et se prépare pour l'heure du coucher.

### 2) ATTENDEZ LA SOMNOLENCE

Ne vous endormez pas avant d'avoir sommeil ! Signaux tels que bâillements, dans les yeux, frotter, hocher la tête, ... indiquent que vous êtes fatigué.

### 3) OPTEZ POUR LA RÉGULARITÉ

Couchez-vous à la même heure autant que possible et levez-vous à la même heure. Aussi sur votre jours de repos. De cette façon, vous développez un rythme veille-sommeil fixe qui améliore la qualité de votre sommeil favorise.

### 4 RÉVEILLÉ ? SE LEVER!

Vous n'arrivez pas à vous endormir ?

Ensuite, ne continuez pas à tourner et bêche. Levez-vous et faites quelque chose relaxant. Retournez uniquement à lit quand vous avez sommeil. Ne vous regardez pas tout le temps réveille-matin. Si nécessaire, faites-le pivoter, loin de vous.

### 5) UTILISEZ VOTRE CHAMBRE POUR DORMIR

N'utilisez votre chambre que pour dormir.

### 6 FAITES ATTENTION À VOTRE ALIMENTATION

Ne mangez ni ne buvez rien de revigorant jusqu'à quatre heures avant le coucher. Café, thé et alcool sont des remontants bien connus. Mais aussi le cola, le chocolat et la nicotine (fumer) ont un impact négatif sur votre sommeil. Ne vous couchez pas en ayant faim ou estomac trop plein. Les deux peuvent perturber votre sommeil nocturne.

### 7 FAITES BEAUCOUP D'EXERCICE PENDANT LA JOURNÉE

Un exercice adéquat aide à mieux dormir. L'effort physique fonctionne relaxant mentalement. Et facilite l'endormissement. Mais évitez intensivement. Faire de l'exercice juste avant d'aller dormir. Sortez suffisamment pendant la journée et assurez-vous de lumière du jour suffisante.

## 8 SE DÉTENDRE

Créez des moments de repos pendant la journée. Terminez votre journée en vous relaxant. Prenez consciemment le temps de vous détendre ! Êtes-vous inquiet et pouvez-vous difficilement lâcher prise sur vos pensées ? Assurez-vous d'avoir quinze minutes fixes d'inquiétude pendant la journée. Apprenez à relativiser !

## 9 ÉVITEZ L'ORDINATEUR, LA TABLETTE OU LE SMARTPHONE JUSTE AVANT HEURE DU COUCHER

Ces médias modernes vous maintiennent éveillés par l'activité mentale qu'ils évoquent. La forte lumière près des yeux a également une mauvaise influence sur votre hormone du sommeil, la mélatonine. Éteignez les appareils une heure avant d'aller se coucher.

## 10 DORMEZ AUTANT QUE NÉCESSAIRE ET SELON VOS BESOINS

Il n'y a pas de règle absolue pour la quantité de sommeil dont vous avez besoin. Vous sentez-vous reposé le matin ? Pouvez-vous fonctionner pendant la journée sans vous sentir somnolent ? Alors vous avez assez dormi. C'est différent pour tout le monde.

**Demandez de l'aide à temps ! Parlez-en avec votre médecin généraliste ou votre médecin du travail.**

POUR FAVORISER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL, VOUS POUVEZ ÉGALEMENT VOUS ADRESSER À :

---

### VOTRE CONSULTANTE

Il s'agit du consultant qui vous a été assigné au début de l'emploi. Elle peut vous aider avec des problèmes concernant vos clients, la planification, l'horaire de travail ou les événements familiaux... .

*Contactez votre bureau de service pour un rendez-vous !*

---

### LA PERSONNE DE CONFIANCE

Le conseiller confidentiel est tenu au secret professionnel et n'est pas autorisé à partager des informations avec des tiers. Vous pouvez la contacter pour des questions sur le stress, l'épuisement professionnel, les comportements indésirables, etc.

*Contactez Sameyn Ulrike pour un rendez-vous – 056/321 051 !*

---

### LE PRÉPARATEUR MENTAL (COACH BIEN-ÊTRE)

Vous ne vous sentez pas bien dans votre peau. Si vous rencontrez beaucoup de problèmes et que vous souhaitez en parler à quelqu'un, vous pouvez avoir un entretien avec la préparatrice mentale Julie Dewilde (IDEWE). Le coach vous rapproche de vous-même et de vos objectifs. Sur la base de vos questions et souhaits personnels, le coach vous fournira des analyses, des méthodes et de nouvelles perspectives. De cette façon, vous serez complètement équilibré physiquement et mentalement.

*Contactez votre bureau de service ou la personne de confiance pour un rendez-vous !*

## CHAUSSURES DE TRAVAIL

**Le port de chaussures de travail** sécuritaires sur le lieu de travail **est obligatoire**. Si vos chaussures doivent être remplacées, veuillez contacter votre bureau de service et ils vous fourniront un nouveau reçu. Les chaussures de travail peuvent être retirées à l'adresse suivante :

Tric NN,  
Vijverhoek 41-43,  
8520 Kuurne  
056/357 656  
[info@tric.be](mailto:info@tric.be)

*Heures d'ouverture:*

Lundi-Vendredi 8u-12u & 13u-18u.

Samedi: 9u-12u



## PASSAGE AUX TITRES-SERVICES ÉLECTRONIQUES

**On parle de la suppression des titres-services papier à partir de 2025**. C'est pourquoi nous mettons déjà à la disposition de nos clients un dépliant contenant des instructions sur la manière de passer des chèques papier aux chèques électroniques.

**Si le client n'est pas familier avec le monde numérique** ou souhaite plus d'informations sur cette méthode, nous vous demandons de contacter nos conseillers par téléphone ou de prendre rendez-vous au bureau.

**Si vous avez des questions sur le changement, n'hésitez pas à nous contacter !**



### | 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](http://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](http://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](http://www.sodexo4you.be)

#### Contacteer:

**Pluxee** – Afdeling Dienstencheques Vlaanderen

Alle werkdagen van 8 tot 18 uur

Tel : 02 401 31 30 - [www.dienstencheques.vlaanderen.be](http://www.dienstencheques.vlaanderen.be)