



Budastraat 30  
8500 Kortrijk  
Tel: 056/321 120  
Ref.: WB/CH/11-2023

# PERSONEELS@VALVAS

## H.HART SERVICES DIENSTENCHEQUES & GEZINSZORG

# GEZINSZORG



### WIJKWERKING

|                |                 |
|----------------|-----------------|
| Dinsdag 10/9   | 14.00 - Vitrine |
| Donderdag 12/9 | 14.00 - Vitrine |

### INTERVISIE

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Groepje Bieke | 19/09 - 14u30-15u30 - Parketzaal |
|---------------|----------------------------------|

### OPENINGSUREN KANTOOR ZOMERVERLOF

Op **maandagvoormiddag 23/09 & dinsdag 24/09** is ons kantoor uitzonderlijk **GESLOTEN** wegens bijscholing. Voor dringende zaken kan men terecht op de gsm van wacht.

### BADEN IN WELLNESS

Er zijn folders beschikbaar voor onze dienstverlening 'Baden in Wellness'. Heb je cliënten die mogelijks interesse hebben om op onze site een bad te komen nemen, haal dan gerust een foldertje op kantoor!



#### - KOSTPRIJS -

Huur bad voor interne cliënt: gratis  
Huur bad voor externe cliënt: 3€

Begeleiding: gebruikersbijdrage gezinszorg per uur  
(min. 1 uur dienstverlening + verplaatsingstijd)

## TEAMBUILDING DONDERDAG 3/10

Gezinszorg H.Hart nodigt jullie uit voor een ... teambuilding!!!

We hopen jullie allen talrijk te mogen ontvangen. Ook al kan je niet deelnemen, vragen we om dit te registreren **via de qr-code of via de link** <https://forms.office.com/e/VFVyKJfZTU>.

Gelieve zelf je cliënten te verwittigen dat je die namiddag niet aanwezig zal zijn!

We verzamelen om 13u30 aan de **receptie van het Zorghotel...**



# TEAMBUILDING

## GEZINSZORG H. HART

03.10.2024 | 13:30-17:00

INSCHRIJVEN VIA:



[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/VFVYKJFZTU](https://forms.office.com/e/VFVyKJfZTU)



VERZAMELEN OM  
13:30 STIPT AAN  
ONTHAAL WOON-  
EN ZORGHOTEL



AAN- OF AFWEZIGHEID BEVESTIGEN  
VOOR 23-09-2024

WAT NEEM JE MEE?  
AANGEPASTE KLEDIJ AAN DE  
WEERSOMSTANDIGHEDEN - OPGELADEN  
GSM - STAPSCOENEN - DRINKFLES

OP HET EINDE GENIETEN WE SAMEN  
VAN EEN KOFFIE EN EEN STUKJE  
TAART

## 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.



**10 Tips voor een goede nachtrust**

### 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.



## FIT 4 WORK

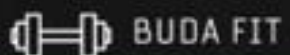
Vanaf **donderdag 19 september** gaat TEAM Buda Fit terug van start met een nieuwe reeks HIIT-lessen. (**High Intensity Interval Training**)

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.



# **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)**