



## Welzijn 2023 – 2024

Elke dag draag je zorg voor anderen,  
daarom **zorgen wij voor jou.**

## MENTAAL welzijn van onze medewerkers

- Aanbod **psychosociale ondersteuning**
- Aanbod **thematische info-sessies** mét netwerkmoment, aangevuld met in house expertise en/of infotainment:
  - Jongeren & alcohol
  - Belang van slaap
  - Zelfzorg
- **Initiatieven, acties:**
  - Mindfull wandelen
  - 10-dagen challenge i.k.v. geestelijke gezondheid
  - ...
- Aanbieden **reïntegratiecoach** tijdens herstel- en herstarttraject
- Aanbieden **tips & trics** doorheen het jaar tijdens blok, verlof, ...

### 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

We zien onze medewerkers graag in goede doen.  
**Doe jij 10 dagen lang een uitdaging mee?**

<b>1 oktober</b> <b>Wandel 10.000 stappen</b> Houd je dit 10 dagen vol?	<b>2 oktober</b> <b>Neem een adempauze</b> Vind een oefening op het intranet	<b>3 oktober</b> <b>Voorrang aan energiegevers</b> Plan pas daarna wat moet gebeuren
<b>4 oktober</b> <b>Trek de natuur in</b> Luister, zie, voel en ruik rondom jou	<b>5 oktober</b> <b>Doe een relaxatie-oefening</b> Inschrijven voor workshops via link onderaan	<b>6 oktober</b> <b>Geef een compliment</b> Zie hoe iemand daarvan geniet
<b>7 oktober</b> <b>Breek los van je gsm</b> Tips om schermtijd te limiteren via intranet	<b>8 oktober</b> <b>Zoek hulp bij rookstop</b> Onze tabakoloog steunt je graag	<b>9 oktober</b> <b>Ga voor een goede nachtrust</b> Lees tips op het intranet
<b>10 oktober</b> <b>Wens je meer hulp?</b> Vind onze psycholoog en andere collega's via intranet	<b>Meer info en volledige programma op <a href="http://azg.site/mentaalgezond">azg.site/mentaalgezond</a></b>	

# We zien jullie graag in goede doen.

Overzicht van psychosociale ondersteuning voor medewerkers in az groeninge



## Heb je zorgen over je huisvesting, administratie, financiën of familie?

Bv door problemen met opvang/school/werk, geweld binnen het gezin, zorg voor je ouders of andere familieleden...



Richt je tot **onze sociaal werker voor medewerkers.**

### Wat kan je verwachten?

- » Luisterend oor
- » Advies en informatie
- » Hulp bij het invullen van documenten
- » Doorverwijzing indien nodig
- » Kosteloos
- » Vertrouwelijk

### Hoe neem je contact op?

socialiedienst@azgroeninge.be

056 63 68 80

versie: januari 2023

## Ervaar je problemen op het werk?

Bv door stress, conflicten, agressie, schokkende gebeurtenissen en/of grensoverschrijdend gedrag op het werk



Richt je tot **de interne vertrouwenspersonen of de externe arbeidspsycholoog van Liantis.**

### Wat kan je verwachten?

- » Luisterend oor
- » Effectieve interventies zoals coaching, bemiddeling..., op voorwaarde dat je hiermee akkoord gaat
- » Kosteloos
- » Vertrouwelijk

### Hoe neem je contact op?

#### Liever interne ondersteuning?

Neem contact op met één van de vertrouwenspersonen van az groeninge. Je vindt ze terug via het telefoonboekje.

#### Liever externe ondersteuning?

Maak een afspraak bij de arbeidspsycholoog van Liantis:

psy@liantis.be

078 15 02 00

## Voel je je niet goed in je vel?

Bv door relationele problemen, angsten, piekeren, stress...



Richt je tot **onze klinisch psycholoog voor medewerkers.**

### Wat kan je verwachten?

- » Luisterend oor
- » Psychologisch ondersteuning: waarom zit je niet goed in je vel, hoe kan je omgaan met emoties en situaties ...
- » Doorverwijzing indien nodig
- » Kosteloos
- » Vertrouwelijk

### Hoe neem je contact op?

psymedewerkers@azgroeninge.be

056 63 90 25



**?** Weet je niet zeker tot wie je je best richt?



Spreek één van de diensten aan, zij verwijzen je door wanneer nodig.

## FYSIEK welzijn van onze medewerkers

- Versterken van onze **fietsmobiliteit**
  - **Fietsvergoeding op dagbasis** via badgesysteem in fietsenstalling
  - **Groepsaankoop** fietsen
  - Versterken **infrastructuur** (pendelfonds):
    - Veiliger maken aanrijstrook ondergrondse fietsenstalling
    - Installatie extra capaciteit ondergrondse fietsenstalling
    - Voorzien bijkomende oplaadpunten.
  - **Fietsplan** (pendelfonds):
    - Aanbod fietsaccessoires:
      - fietshelm
      - fietstas
      - regenjas
      - regenbroek
      - fluohesje
  - **1 elektrische en 3 gewone fietsen beschikbaar** (fietsenstalling Notenhof)
  - **Fietsleasing**: op te starten 2025



## FYSIEK welzijn van onze medewerkers

- **Nudging-initiatieven ter bevordering welzijn, gezondheid, beweging**
  - **Beweegsessie core stability** (week van de medewerker)
  - **Beweegsnacks** op de werkvloer
  - **Loopbaanpad** i.s.m. Sport Vlaanderen @cKL
  - Kleine acties op **complimentendag**
  - **Attenties/gadgets** bij realisaties: cupcakes, octopuskabel (Zorgwerkgever van het jaar), fruit/gezond drankje (week van de medewerker), sinterklaasattentie, ...
- **Sportactiviteiten** die we vanuit ons ziekenhuis organiseren/actief mee ondersteunen
  - Triatlon Kortrijk
  - 1000 km van Kom op tegen Kanker
  - Dauwwandeling Dadizele
  - Voetbalwedstrijd artsen - medewerkers
  - Levensloop
  - ...



---

## Activiteiten om de SFEER & VERBONDENHEID te versterken

- **Evenementen**

- Familiefeest 'Tournée Familiale'
- Week van de medewerker
- Afterwork drink eind mei/begin juni
- Personeelsfeest 'Tournée Générale'
- Sinterklaasfeest
- Acties Warmste Week
- Winterwandeling en –markt Hoeve te Coucx

- **Goe bezig budget**

---

## VOORDELEN voor onze medewerkers

- Aanbod **sportkledij**
- **Kinderopvang** groot verlof
- **Geschenken** bij belangrijke gebeurtenissen: pensioen, geboorte, samenlevingscontract/huwelijk, verjaardag, ...
- **Benefits@work**
- **Voordelen bij lokale handelaars**
- Aanbod kortingskaart voor **tankstations**
- **Bring-me-boxen**

---

**Volg ons:**



[www.twitter.com/azgroeninge](https://www.twitter.com/azgroeninge)



[www.facebook.com/azgroeningekortrijk](https://www.facebook.com/azgroeningekortrijk)



[www.instagram.com/azgroeninge](https://www.instagram.com/azgroeninge)



[www.linkedin.com/company/azgroeninge/](https://www.linkedin.com/company/azgroeninge/)