

- In dit nummer:
- Extra afhaalpunt voor veiligheidskledij op komst
 - Loonafrekeningen gaan in 2020 digitaal
 - Haven groeit voor zevende jaar op rij
 - Met Tournée Minérale fit aan de dok
 - De 75^{ste} Cepamail wordt gevierd!
 - Drank, drugs of pillen op het werk? Da's goed gek

Beste collega's

Een goede gezondheid: dat hebben we elkaar in januari meerdere malen toegewenst. Een nieuwjaarswens die we gemakkelijk uitspreken, maar die - als je er even bij stilstaat - eigenlijk een belangrijke opdracht inhoudt voor ons allemaal. En in 2020 pakken we die opdracht stevig aan.

Als havengemeenschap hebben we als doel dat elke havenarbeider veilig én gezond na zijn shift kan terugkeren naar huis. Dankzij jullie inzet en samen met de bedrijven ging de veiligheid op kaai er vorig jaar reeds sterk op vooruit, al waren er toen nog 825 arbeidsongevallen. Dat cijfer moet verder dalen en dus blijven we ons onverminderd inzetten op de drie voornaamste risico's in onze haven: slip- en tripongevallen, hand- en vingerletsels én gevaar op aanrijdingen. Ook werken we verder aan het implementeren van een veiligheidscultuur doorheen de hele hiërarchische lijn.

Naast deze veiligheidsinitiatieven nemen we dit jaar ook actie rond welzijn en gezondheid in onze haven. Zo zetten we samen met de werkgevers en de sociale partners sterk in op onderzoek naar



belastingstelsels bij de containerkuijpers. In samenwerking met de Universiteit Antwerpen wordt het werk van deze kuijpers onder de loep genomen. Eerst wordt er gekeken naar de aard en de oorzaken van de belasting op het lichaam en daarna wordt er gezocht naar diverse oplossingen die onze containerkuijpers kunnen gebruiken om hun werk meer ergonomisch te verrichten.

Maar aandacht voor gezondheid stopt niet op het werk. Daarom lanceert CEPA dit jaar de campagne 'Fit aan de Dok'. Onder die noemer promoten we zowel thuis als op het werk een gezonde levensstijl aan de hand van verschillende initiatieven. Benieuwd naar tips om fit aan de dok te staan? Hou deze campagne dan zeker in de gaten!

Paul Valkeniers

IN 'T KORT

Verplichte opfrissingscursus

De haven blijft evolueren. Niet alleen komen er nieuwe technologieën en technieken bij, ook de goederenstromen veranderen. Om ervoor te zorgen dat je op elk moment van je loopbaan altijd over de juiste vaardigheden beschikt, starten vanaf 2020 korte verplichte opfrissingsprogramma's voor alle havenarbeiders. Op geregelde tijdstippen tijdens jouw loopbaan aan onze haven zal je worden uitgenodigd om nieuwe inzichten aan te leren en jouw vaardigheden op te frissen. In januari gingen de eerste tweedaagse opfrissingscursussen van start voor havenarbeiders met de categorie DA, DAK en DAK-st met minstens 5 jaar werkervaring als chauffeur.

Vraag tijdig je vakantie aan

Heb je al vakantieplannen voor 2020? Vergeet zeker niet op tijd jouw vakantiedagen aan te vragen. Dat kan gemakkelijk op de eLoket-app (bij 'Verlof'), of via MyCepa ('Personeelsbeheer' > 'Vakantiedagen' > 'Verlof aanvragen' > selecteer jouw data > 'Aanvragen'). Let op: controleer in je berichtenbox van MyCepa of de aanvraag werd goedgekeurd of geweigerd. Uiteraard kan je ook terecht bij de loketten van afdeling Haven (03 221 97 77).

Wanneer vakantie aanvragen?

- Reeks 1 Vanaf 10/02/2020 om 08.00 u.
- Reeks 2 Vanaf 17/02/2020 om 08.00 u.
- Reeks 3 Vanaf 24/02/2020 om 08.00 u.
- Reeks 4 Vanaf 02/03/2020 om 08.00 u.

Breng je factuur van ambulancevervoer bij ziekte of afgewezen arbeidsongeval naar de werkgever

Sinds 1 januari 2019 kost een ambulancevervoer in Vlaanderen standaard 60 euro, ongeacht de afstand of het ziekenhuis. Bij ziekte op het werk of een afgewezen arbeidsongeval, komt die factuur van het ambulancevervoer door Siwha tot bij jou in de brievenbus. Om het standaardbedrag van 60 euro te recupereren, moet je niet langer naar afdeling Haven komen. Je brengt jouw factuur nu gewoon naar de betrokken werkgever. Voor een ambulancevervoer bij een arbeidsongeval verandert er niets: de betaling verloopt rechtstreeks via de verzekering en de werkgever.

Extra afhaalpunt voor veiligheidskledij op komst

In maart opent er een extra afhaalpunt voor veiligheidskledij op kaai 606. Net zoals in SCHAFT Kallo, zal je ook hier jouw bestelde kledij 24/7 met jouw Alfapass kunnen afhalen uit beveiligde lockers. Bestel online via MyCepa, en je pakketje wordt een paar dagen later geleverd op het afhaalpunt. Je kan de bestelling afhalen wanneer het jou het beste past én je hoeft niet langer naar het kledijbedelingscentrum komen om jouw veiligheidsuitrusting aan te schaffen. Uiteraard blijft de Kledijbedeling wel gewoon geopend.

We houden je op de hoogte wanneer dit nieuw afhaalpunt voor jou beschikbaar wordt.

Let op: online kledij bestellen via 'Uitrusting' op MyCepa kan enkel als je recht hebt op kledijpunten van Cepa. Heb je wel recht op kledijpunten, maar heb je geen Alfapass? Dan kan je voorlopig enkel het kledijbedelingscentrum selecteren als afhaalpunt voor jouw bestelling. Nog even geduld: binnenkort zullen de andere afhaalpunten ook voor jou toegankelijk worden.

PERSONEELSBEHEER

Loonafrekeningen gaan in 2020 digitaal

Al dat papierwerk met jouw maandelijkse loonafrekeningen en de bijlagen ook beu? Op MyCepa staan ze voor jou klaar op één centrale plek. Een simpele klik op de knop en je ontvangt je loonafrekening voortaan enkel digitaal. Die digitale versie is online overal en altijd te raadplegen. Onder de app 'Documenten' op MyCepa vind je al jouw afrekeningen vanaf 1 januari 2016 terug. Heb je een

oudere loonafrekening nodig? Vraag hem op bij de loketten van afdeling Haven.

Jouw voordelen:

- Minder administratie
- Jouw loondocumenten op 1 plek
- Enkel voor jou zichtbaar
- Sneller beschikbaar

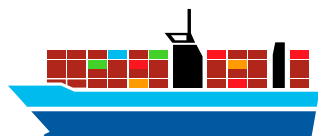
Die paperassen ook beu? Ontvang je maandelijkse loonafrekening voortaan digitaal!

Klik hier.

HAVENCIJFERS

Haven groeit voor zevende jaar op rij

Al is de vertraging van de wereldeconomie ook bij ons te merken, voor het 7de jaar op rij sloot de Antwerpse haven af met groeicijfers. In 2019 werd er maar liefst 238 miljoen ton goederen verscheept via onze kaaien, een stijging van 1,3% tegenover 2018. Bij de containeroverslag en de droge bulk stegen de cijfers, terwijl in de breakbulk en het vloeibaar massagoed de economische groeivertragingen voelbaar waren. In het aantal gewerkte taken was er een daling te merken bij de logistieke medewerkers (-0,5%), terwijl de tewerkstelling van vaklui (+1,7%) en havenarbeiders van de pool (+1,2%) in 2019 steeg.



238 miljoen ton (+1,3%)
totale goederenoverslag 2019



CONTAINERS

138,9 miljoen ton
behandelde goederen (+6,2%)

11,87 miljoen TEU
behandelde containers (+6,9%)

MASSAGOED

13,5 miljoen ton
droog massagoed (+3,4%)

72,5 miljoen ton
vloeibaar massagoed (-4,4%)

BREAKBULK

1,22 miljoen wagens
roro verkeer (-5,9%)

8,35 miljoen ton
conventioneel stukgoed (-18%)

Met Tournée Minérale fit aan de dok



Februari is dé maand van Tournée Minérale: vier weken zonder alcohol. Die maand is bijna afgelopen, dus tijd om de eindbalans op te maken en eens stil te staan wat zo'n maand zonder voor jou betekende. Misschien ben je wat gewicht kwijt en voel je je een pak fitter? Of heb je ondanks je goede voornemens toch niet meegedaan? Geen probleem! Je kan van elke dag, elke week of elke maand jouw persoonlijke Tournée Minérale maken en zelf ervaren wat de voordelen zijn van een periode zonder alcohol.

- 1. Je slaapt beter.** Hoewel je misschien beter inslaapt wanneer je onder invloed bent, blijkt de kwaliteit van die slaap sterk ondermaats. Na een nachtrust van 10 uur met alcohol ben je zelfs minder uitgerust dan na een nuchtere nacht met slechts 5 uur slaap!
- 2. Je vermagert.** In alcohol zitten immers veel verborgen calorieën. Een avondje bier drinken komt overeen met twintig boterhammen met choco! Ook krijg je meer zin in vettig eten wanneer je onder invloed bent.
- 3. Je ziet er jonger uit.** Alcohol droogt jouw huid uit en vermindert de elasticiteit ervan, waardoor de huid sneller verouderd. Een maand zonder alcohol geeft je huid de tijd om nieuwe cellen aan te maken en haar natuurlijke elasticiteit te herstellen, waardoor je er frisser uitziet.
- 4. Je hebt meer energie.** Doordat je geen alcohol meer drinkt zal je lichaam minder afvalstoffen moeten verwerken. Daardoor heeft je systeem meer tijd om voedingsstoffen op te nemen die een positieve werking hebben op je energieniveau, zoals vitamines en mineralen.
- 5. Je wordt minder snel ziek.** Alcohol heeft een negatieve invloed op het aantal bloedcellen die essentieel zijn om virussen en bacteriën af te weren, waardoor je weerstand kleiner wordt. Minder drinken betekent dus minder snel ziek worden. Ook verlaag je de kans op ernstige ziektes zoals hart- en vaatziekten, kanker, diabetes en alvleesklierziekten wanneer je een tijdje niet drinkt.

Meer informatie en tips vind je op www.tourneeminerale.be.

Fit aan de Dok

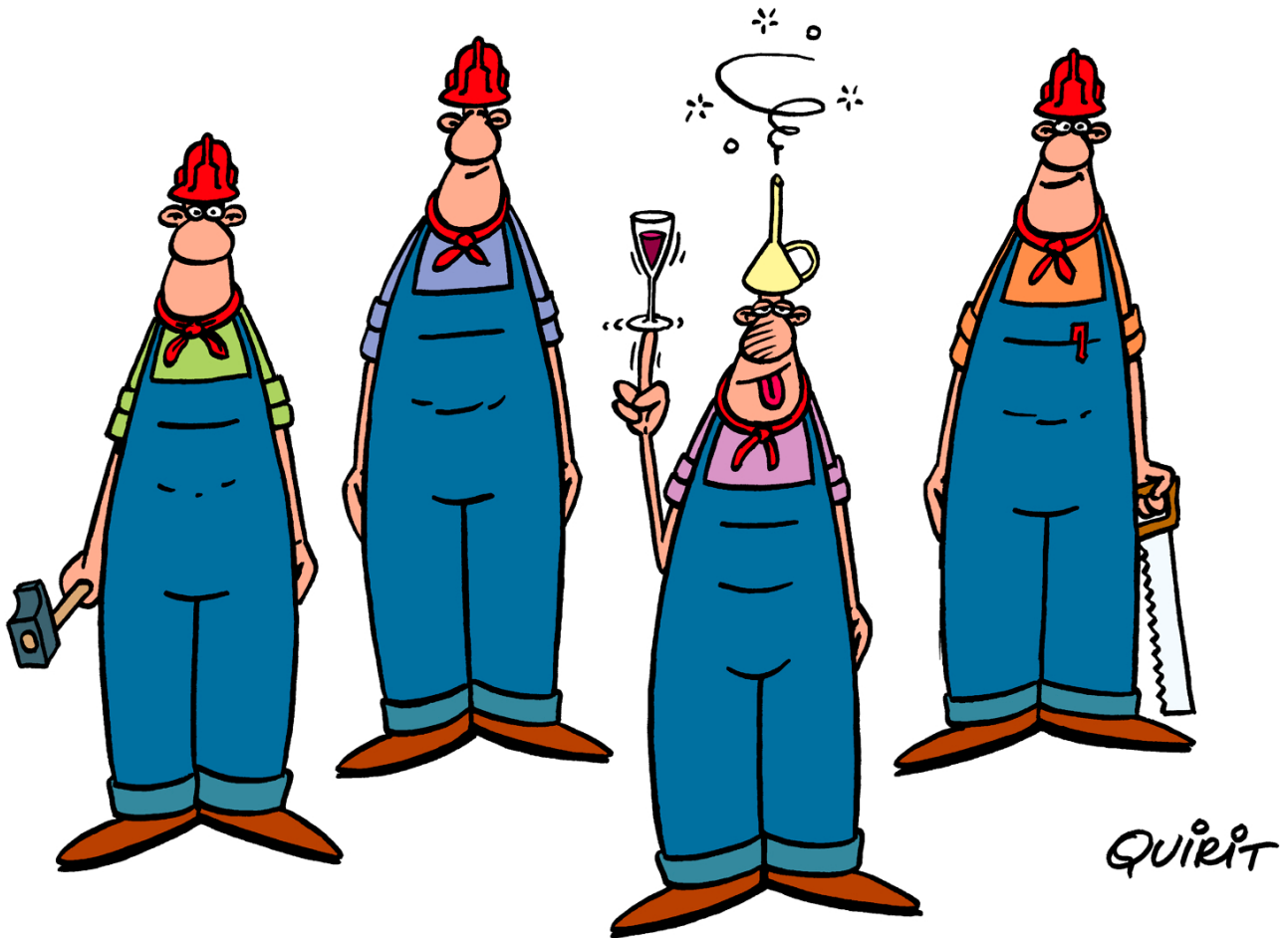
Cepa lanceert in 2020 'Fit aan de Dok'. De campagne wil een gezonde levensstijl promoten, zowel op het werk als thuis. Om jou op weg te helpen, worden jaarlijks verschillende gezondheidsinitiatieven in de kijker gezet. Doe je mee?

ACTUALITEIT

De 75^{ste} Cepa-mail wordt gevierd!

In 2006 kwam de eerste Cepa-mail uit. Ondertussen zitten we al aan editie 75, en dat mag gevierd worden. De eerste 75 havenarbeiders die een mailtje sturen naar communicatie@cepa.be met als onderwerp '75ste Cepa-mail' winnen een mooi geschenk. Zo kan je bijvoorbeeld een boekenpakket of het bordspel 'Zeereuzen' in de wacht slepen. Waag je kans!

Drank, drugs of pillen op het werk?



Da's goed gek

 **cepa**
voor een haven die samenwerkt

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen of gokken. Anoniem en objectief.
Bel 078 15 10 20. Mail, Skype of chat via druglijn.be

de druglijn