

INTENS ROOD

IR

HET MAGAZINE VAN HET ABVV VOOR KAPPERS,
FITNESS EN SCHOONHEIDSZORGEN

ABVV

Kappers, fitness en schoonheidszorgen
Samen sterk

EDITIE 06 | ZOMER 2020

SOS

—

**Zeurende
voetzolen en
nukkige ruggen!**

14

8

Verzoener tussen werkgever en werknemer

**SOPHIE ROSMAN MAAKT
WERK VAN JOUW WERK**

7

**WAT VERANDERT
14 EURO VOOR
JOU?**

—

Fight for € 14

**PHILIP
DEPLAECIE**

Winnaar Hairdresser of
the Games 2019

15

**5 FITNESSSTRENDS
VOOR 2020**

De fitnesssector verkent de
komende jaren boeiende horizons

12

**IN DE
VOETSPOREN VAN**

Freja De Backer,
sociaal-juridisch dienstverlener
ABVV Kappers

19



edito

STILTE NA DE STORM?

– HET MINSTE WAT WE KUNNEN ZEGGEN IS DAT WE NET EEN HECTISCHE PERIODE HEBBEN MEEGEMAAKT. OP 19 MAART, TOEN DE LOCKDOWN VAN START GING, WERD ALLES PLOTS ANDERS. HET LEEK ALSOF WE IN EEN SCIENCEFICTIONFILM TERECHTGEKOMEN WAREN.

Voor werknemers in de kappersbranche was het misverstand en troef. Eerst konden de kapsalons open blijven, omdat ze een 'essentiële activiteit' uitoefenen. Na een periode van politieke besluiteloosheid nam het gezond verstand het weer over: nee, de kapperssector is géén essentiële sector en de gezondheid van de werknemers is veel belangrijker dan een mooie brushing of een onberispelijke kleuring ...

Op het moment dat we dit edito schrijven, wordt de situatie stilaan weer normaal. Stilte na de storm. Het leven komt weer op gang. Een voor een worden alle activiteiten hervat en dat is een goede zaak. Ook al moeten sommigen, zoals de werknemers in de wellnesscentra, nog even wachten.

Tijdens de crisis bleef het ABVV voor jullie klaarstaan. Samen hebben we gevochten om de bedrijven in onze sector tijdelijk te sluiten. Onze teams werkten dubbel zo hard zodat de uitkeringen voor tijdelijke werkloosheid op tijd werden of worden betaald. Zoals na elke storm is het nu tijd om de schade op te meten. Wie zijn de slachtoffers? Vandaag én morgen, want sommige gevolgen zullen pas later zichtbaar zijn. En vooral: wie betaalt de rekening?

Voor het ABVV zijn 2 dingen duidelijk. Ten eerste moeten we meer dan ooit onze sociale zekerheid versterken. Het is dankzij onze sociale zekerheid dat we het relatief beter hebben gedaan dan andere landen. Ten tweede is het uitgesloten dat werknemers de factuur gepresenteerd krijgen. Integendeel. Deze crisis heeft aangetoond hoe moeilijk het is om rond te komen zonder fatsoenlijk loon.

Het ABVV is vastbesloten om tot het uiterste te gaan voor jouw rechten. We willen een sterke sociale zekerheid die alle burgers beschermt en een waardig minimumloon van 14 euro per uur. Bezoek onze Facebookpagina (ABVV Kappers) of onze website (<https://www.accg.be/nl/sector/kappers-fitness-en-schoonheidszorgen>) voor meer informatie.

Jouw ABVV-team voor kappers, fitness en schoonheidsverzorging



4

De beste in je vak met Coach vzw



12

5 fitnessstrends voor 2020



Doe-het-zelf-masker tegen een vette huid



inhoud



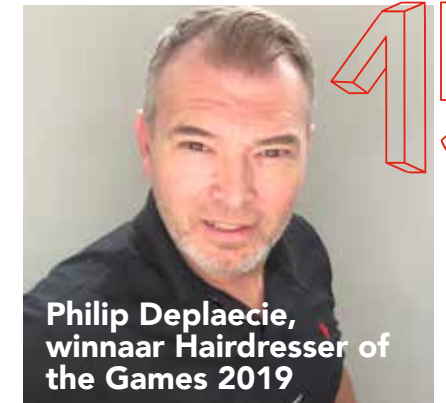
Wat verandert 14 euro voor jou?



SOS Zeurende voetzolen en nukkige ruggen



Sophie Rosman, verzoener tussen werkgever en werknemer



Philip Deplaecie, winnaar Hairdresser of the Games 2019



In de voetsporen van Freja De Backer, sociaal-juridisch dienstverlener ABVV Kappers

De beste in je vak met Coach vzw



— HEB JE GEKOZEN VOOR EEN CARRIÈRE ALS KAPPER OF SCHOONHEIDSSPECIALIST? DAN HEB JE GEKOZEN VOOR EEN LEVENDIGE, TREND-GEVOELIGE SECTOR. DAAROM IS LEVENSLANG LEREN VOOR JOU EEN ABSOLUTE MUST. BIJ COACH VZW VOLGEN ZOWEL GROENTJES ALS ANCIENS PLEZANTE, PRAKTIJKGERICHTE CURSUSSEN. EN SOMS ZUL JE JEZELF VERRASSEN. DIRECTEUR INGRID DE WOLF: “WIJ HADDEN HIER EENS IEMAND DIE KAPSTER WILDE WORDEN IN EEN RUSTHUIS, MAAR NA DE CURSUS HERENKAPPEN IS ZE BARBIER GEWORDEN.”

JE LEVEN LANG LEREN MET CAMPUS COACH

Terug naar de schoolbanken? Oké, maar dan wel op een leuke manier. Bij Campus Coach leer je constant bij, tegen een lage prijs. Hoe grappig de poedelkapsels uit de jaren 80 ook waren, als moderne kapper wil je je klanten wel wat anders aanbieden. Al eens gehoord van *contouring*? Yep, Kim Kardashian is er een pro in. Maar bij Coach vzw leer je *contouring* toepassen in ... een kapsel! Of waarom kom je je niet eens verdiepen in de wensen van de mannelijke klant? Het *broske* is uit. Anno 2020 leef je je prima uit op een mannenkapsel. Campus Coach is er niet alleen voor kappers, ook voor schoonheidsverzorgers. Directeur Ingrid De Wolf: “Wij organiseren naast de vakspecifieke cursussen algemene opleidingen waar experts uit de beautysector ook heel wat aan hebben. Denk maar aan assertiviteitstraining, een workshop teamwork, aantrekkelijke etalages samenstellen, ...” Geen scharen of poederborstels nodig, iedereen welkom!



opleidingen

COACH4STUDENTS SPECIALISEERT EN INSPIREERT

Ken je dat? Je hebt op de schoolbanken maandenlang geoefend op de damessnit en maar 1 les gespendeerd aan barbieren. Wat vraagt je eerste klant? Juist, zijn baard trimmen. “Bij Coach weten we dat sommige specialisaties door het overvolle leerplan niet veel aandacht krijgen. Maar op de werkvloer blijkt daar dan juist veel vraag naar te zijn”, vertelt Ingrid. Da’s geen probleem. Je leerkracht heeft je een goede basis bijgebracht, Coach4Students doet de rest. Coach4Students is een opleiding voor studenten uit de laatste 2 jaar haartooi. Op het menu staan een tiental populaire cursussen zoals extensions plaatsen, barbieren en zelfs knippen voor shows of wedstrijden. Je lesgevers staan zelf dagelijks in een salon en zijn ervaren in het onderwerp van je cursus. Geen theorie, wel tips uit de dagelijkse praktijk en zelf de handen uit de mouwen steken.

NIET VOOR WATJES: YOUNG HAIRDRESSERS BOOSTCAMP

Pas afgestudeerd als kapper en nul komma nul ervaring? Op het Boostcamp krijgt je zelfvertrouwen een flinke schop onder de kont. Tijdens de zomervakantie word je een week ondergedompeld in de best bewaarde geheimen van de kapperswereld. Je krijgt tips & tricks van oude rotten in het vak. Je leert hoe je mooie foto’s maakt voor je portfolio. Je gaat geblinddoekt knippen (met een oefenhoofd, geen paniek). Je

leert jezelf beter kennen en werkt in team met mensen die heel anders zijn dan jij. “Na ons Boostcamp stap je op een werkgever af met het nodige zelfvertrouwen. Je weet dat je nog niet alles kunt, maar je toont dat je zelfverzekerd bent over je skills en je leergierigheid”, zegt Ingrid De Wolf. Het Young Hairdressers Boostcamp is er ook voor niet-kappers die leerkracht willen worden in een kappersopleiding. In een week tijd krijg je een betere voeling met het kappersvak, zodat je goed onderbouwd voor de klas komt te staan. ➡



INGRID DE WOLF,
DIRECTEUR COACH VZW

“DE BASIS LEER JE OP SCHOOL, VOOR DE SPECIALISATIES KOM JE NAAR COACH VZW.”

opleidingen

EERSTE JOB DANKZIJ BOOSTCAMP



QUINTA (22)

Quinta studeerde 2 jaar geleden af als kapster aan het KTA in Stabroek. Ze won een week Boostcamp voor haar mooie studieresultaten en leerde daar enkele waardevolle lessen. "Het is als beginnende kapper niet makkelijk om een job te vinden. Daardoor ligt er een grote druk op je schouders wanneer je van school komt. Je begint jezelf te vergelijken met anderen: oei, die heeft al een job en ik niet! Maar tijdens Boostcamp kreeg ik meer zelfvertrouwen en besepte ik dat de anderen geen concurrenten, wel collega's zijn. We kunnen veel van elkaar leren." Boostcamp betekende voor Quinta ook het begin van haar carrière. "Ik volgde Boostcamp eind

**"IK TROK
DE STOUTE
SCHOENEN
AAN EN
KREEG MIJN
EERSTE JOB
DANKZIJ
BOOSTCAMP."**

augustus 2019 en was van plan om me daarna in te schrijven voor andere studies.

2 docenten, een koppel met een high-end Antwerps kapsalon, raadden me dat af. Ze zeiden dat ik te goed was in mijn vak om verder te studeren en niets te doen met mijn talent. Toen ben ik heel erg beginnen te twifelen. Verder studeren of werk zoeken? Het nieuwe academiejaar begon bijna. Op aanraden van mijn moeder heb ik de stoute schoenen aangetrokken. Ik belde die 2 docenten en vroeg of ze een job voor me hadden. En ja hoor, even later mocht ik beginnen. Ondertussen werk ik er al 2 jaar tussen lieve, behulpzame collega's en pendel ik elke dag met plezier naar 't stad!"

ONLINE OPLEIDINGSMARATHON OP 29 JUNI VANAF 10 UUR

TWEETALIGE, PRAKTISCHE TRAININGEN VOOR KAPPERS

Schrijf je nog snel in voor de tweede Online Opleidingsmarathon van Coach Belgium. En krijg een dag lang inspiratie en praktische tips rond knippen, kleuren en stylen voor dames en heren. Elk uur staat er een nieuwe coach en een tolk (Frans of Nederlands) voor je klaar. De marathon staat open voor alle leden van Coach Belgium. De eerste editie in mei was alvast een succes. Toen volgden 170 leden de trainingen.



WWW.COACHBELGIUM.BE

START TO CUT EN START TO COLOUR VOOR PAS AFGESTUDEERDEN

Ingrid De Wolf: "Naast de trainingsmarathon voor onze leden wilden we ook iets voor de schoolverlaters doen. Want doordat hun stages zijn geannuleerd, beginnen ze met wat achterstand aan hun carrière. Daarom kunnen ze de eerste 2 weken van september bij ons de onlinetrainingen Start To Cut en Start To Colour volgen. Meer informatie vind je op de website van Coach Belgium."



loon

WAT VERANDERT 14 EURO VOOR JOU?

FACTUREN.

Krijg jij ook wel eens een reminder van een vergeten factuur? Als je bankrekening maar magertjes staat, heb je de neiging om betalingen uit te stellen. En uiteindelijk vergeet je ze. Met een minimumuurloon van 14 euro open je je facturen met een gerust hart. Er staat heus nog genoeg op je rekening.



ADEMRUIMTE.

Met een uurloon van minimaal 14 euro verdien je maandelijks minstens 260 euro netto meer. Bedenk eens wat je daar allemaal mee kunt doen. Je kunt je boodschappen doen zonder je af te hoeven vragen of je saldo toereikend is, de schooluitstappen van de kinderen betalen of een avondje weg naar de bioscoop. Hey, je hebt hard gewerkt. Jij hebt ook recht op een verzetje!

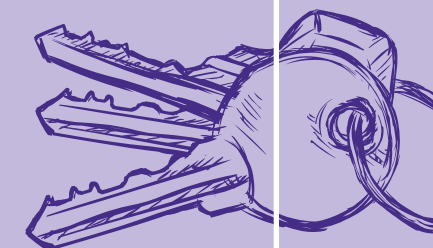
1
3

PENSIOENSPAREN.

Het pensioen, wie denkt daar nu al aan? Heel wat (jonge) mensen, zo blijkt. Minstens een derde van de werkende bevolking legt een pensioenspaarpotje aan. Met een inkomen van 1600 euro netto per maand lukt jou dat ook. Bovendien trekt een hoger uurloon je wettelijke pensioen omhoog.

INVESTEREN.

Ben je huurder en droom je ervan ooit een eigen huis te kunnen kopen? Met een startmaandloon van 1600 euro netto maak je meer kans op een lening. En met zo'n loon hoef je plots een stuk minder lang te sparen voor een nieuw, goed geïsoleerd dak. Of maak een einde aan de romance tussen je oude wagen en het tankstation. Investeer in een recent, zuinig model en doe zowel je portefeuille als het milieu een plezier.



FIGHT FOR € 14

15% van alle werknemers moet het stellen met 1340 euro netto per maand voor een fulltime job. In deze coronacrisis moe(s)ten velen onder jullie het tijdelijk met een nog lagere uitkering doen. Daarmee bouw je geen menswaardig bestaan op. Daarom strijden wij met de actie Fight for € 14 voor een minimumuurloon van 14 euro bruto. Dat levert je een maandloon op van 2300 euro bruto, of 1600 euro netto. Met dat minimumloon kun je tenminste leven. En je houdt nog wat opzij om sterk te blijven staan in onzekere tijden.



Verzoener tussen werkgever en werknemer



jouw rechten, ons werk

— SOPHIE ROSMAN WERKT SINDS 2013 ALS SOCIAAL BEMIDDELAAR BIJ DE OVERHEID. HAAR OPDRACHT? HET OVERLEG TUSSEN VAKBONDEN EN WERKGEVERS IN ONZE SECTOREN GEMAKKELIJKER MAKEN. "DE SAMENWERKING TUSSEN DIE PARTIJEN LOOPT BIJZONDER GOED", ZEGT SOPHIE ROSMAN ENTHOUSIAST AAN HET BEGIN VAN ONS GESPREK.

ONDERHANDELINGEN OVER JE LOON EN VOORWAARDEN

Sophie Rosman: "Ik ben voorzitter van het paritair comité voor de sectoren kappers, fitness en schoonheidszorgen. Vertegenwoordigers van werknemers en de werkgevers – zeg maar de sociale partners – komen daar samen. Ze onderhandelen over essentiële zaken voor jou als werknemer, zoals je loons- en arbeidsvoorwaarden. Om de 2 jaar leggen ze die belangrijke afspraken vast in een collectieve arbeidsovereenkomst, of cao, voor de sector. En een paar keer per jaar komen ze samen voor nieuwe initiatieven."

"Uit zo'n overleg is bijvoorbeeld de vergoeding voor de kinderopvang gegroeid – op initiatief van de vakbonden. Als je kinderen hebt jonger dan 3 jaar die naar de kinderopvang gaan, dan heb je per opvangdag recht op een tussenkomst van 5 euro uit de fondsen voor bestaanszekerheid. Met die opvangvergoeding spelen de sociale partners in op de behoefte van jonge ouders en maken ze de sector aantrekkelijk om er te werken."

NIET OPLEGGEN, MAAR VERZOENEN

“Als sociaal bemiddelaar neem ik zelf geen beslissingen en leg ik niets op. Ik ben een neutrale tussenpersoon die ervoor zorgt dat werknemers en werkgevers goed overeenkomen – ook in de moeilijke dossiers. Uiteindelijk zijn zij het die tot een akkoord komen, uiteraard binnen de wettelijke afspraken.” Hoe verloopt de samenwerking bij de kapperszaken, fitnesscentra en schoonheidsverzorging? “Het sociaal overleg werkt en dat zorgt voor goede resultaten. De sector, met vooral ambachtslieden, bestaat uit veel kleine werkgevers die heel dicht bij hun personeel staan. Dus willen ze afspraken en regels waar iedereen bij wint. De sociale partners zien elkaar ook buiten de vergaderingen van het paritair comité. Ze hebben dus vaak al heel wat besproken voor ze mij inschakelen in het overleg.”

LUISTEREN EN MEELEVEN

Maar wat doet Sophie dan precies om de gesprekken tussen werkgevers en werknemers vlotter te doen verlopen? “Als ze het niet met elkaar eens zijn, doe ik mijn best om standpunten naar elkaar toe te laten groeien. Als ze dat vragen, kan ik ook juridisch advies voor hen inwinnen. Een sociaal bemiddelaar is iemand die goed kan luisteren, die de sector met zijn verleden en speciallekes kent, en zich in de schoenen van de sociale partners kan plaatsen, zonder zich te laten meeslepen. Als sociaal bemiddelaar is het ook belangrijk dat je het vertrouwen hebt van alle partijen.”

Waarom koos Sophie ooit voor de job van sociaal bemiddelaar? “Omdat ik er altijd in heb geloofd dat dialoog boven conflict gaat bij onderhandelingen. Ik heb lang rond arbeidsrecht gewerkt in de privésector. Na 22 jaar vond ik het tijd voor een overstap naar de overheid, om er als neutrale tussenpersoon de sociale dialoog te verbeteren.”

**SOPHIE ROSMAN,
SOCIAAL BEMIDDELAAR
BIJ DE OVERHEID**

Loopbaan van Sophie Rosman:

- Sophie behaalde haar master in de rechten in 1989 aan de universiteit van Luik en verhuisde daarna naar Brussel.
- Ze werkte 8 jaar in een sociaal secretariaat waar ze werkgevers adviseerde over arbeidsrecht en hen begeleidde bij de uitvoering van cao's.
- In 1998 stapte ze over naar GSV, de beroepsvereniging van de staalbedrijven in België. Daar zetelde ze als sociale partner in de paritaire comités, en in enkele beheerraden en fondsen zoals de Nationale Arbeidsraad, het Fonds voor Arbeidsongevallen en de Rijksdienst voor Jaarlijkse Vakantie.
- Sinds 2010 werkt Sophie Rosman als sociaal bemiddelaar bij de FOD Werkgelegenheid. Ze zit er verschillende paritaire comités voor, waaronder die van de olie-industrie, sector van de dienstencheques, schoen- en lederwarenindustrie, groothandelaars in geneesmiddelen, tabakssector, sector van de certificeringsbedrijven. En natuurlijk ook die van de kappers, schoonheidsverzorging en fitnesscentra.

**“DE SECTOR, MET
VOORAL AMBACHTS-
LIEDEN, BESTAAT
UIT VEEL KLEINE
WERKGEVERS DIE
HEEL DICHT BIJ HUN
PERSONEEL STAAN. DUS
WILLEN ZE AFSPRAKEN
EN REGELS WAAR
IEDEREEN BIJ WINT.”**

FINANCIËLE EXTRAATJES VOOR JOU

— HEB JIJ AL GEHOORD OVER DE AANVULLENDE VERGOEDINGEN?
ALS KAPPER, SCHOONHEIDSVERZORGER OF FITNESSPROFESSIONAL
HEB JE RECHT OP 3 BIJKOMENDE VERGOEDINGEN. MISLOOP ZE NIET!

1 TIJDELIJKE WERKLOOSHEID DOOR COVID-19

Wie door het coronavirus op tijdelijke werkloosheid werd gezet, krijgt automatisch 10 euro bijpassing per dag in de periode van 1 maart tot 30 juni 2020.

2 LANGDURIGE WERKONBEKWAAMHEID

Als je meer dan 30 dagen niet kunt werken, ben je langdurig werkonbekwaam. Je hebt recht op een aanvullende vergoeding als je werkonbekwaam bent door:

- Gewone ziekte
- Privéongeval
- Arbeidsongeval
- Ongeval op weg naar en van het werk
- Beroepsziekte
- Zwangerschapsverlof

Je krijgt al een uitkering, zeg je? Goed nieuws: de aanvullende vergoeding komt boven op je wettelijke uitkering. Als je voltijds werkt, krijg je bij afwezigheid 5 euro per dag, 6 dagen per week. En dat tot 120 dagen per jaar.

3 DERMATOLOGIE

Elke werknemer die ingeschreven is in PC 314, krijgt 1 keer per jaar een vergoeding voor een consultatie bij de dermatoloog. Je krijgt dan 20 euro terug.

4 KINDEROPVANG

Een job én jonge kinderen: niet altijd makkelijk, hè? Gelukkig bestaat er zoiets als kinderopvang. En een tussenkomst voor die kinderopvang. Yep, dat lees je goed. Je krijgt 5 euro per opvangdag voor elk kind jonger dan 3 jaar. Per kind krijg je maximaal 600 euro per jaar. Daar kun je al wat leukers mee doen.

LET OP!

Behalve voor punt 1 krijg je deze vergoeding niet automatisch.

Dien je aanvraagformulier in via je afdeling.
Meer informatie vind je terug via
www.fbz-pc314.be/nl/vergoedingen.

5 fitnessstrends voor 2020

— FARID KEMPENAEERS IS AL 15 JAAR CONSULENT VOOR DE FITNESSSECTOR. IN DIE 15 JAAR ZAG HIJ HEEL WAT VERANDEREN. VAN AEROBICSLESSEN EN FITNESSFABRIEKJES NAAR PERSONALISERING EN DIGITALISERING: DE SECTOR VERKENT DE KOMENDE JAREN BOEIENDE HORIZONTEN.

“VIA SPORTHORLOGES EN ALLERLEI APPS COMMUNICEERT DE TRAINEE MET ZIJN COACH ÉN DE TOESTELLEN IN HET FITNESSCENTRUM.”

FARID KEMPENAEERS,
CONSULENT VOOR DE FITNESSSECTOR



gezondheid

Trend 1:

KLEINSCHALIGHEID

Farid Kempenaers: “Een belangrijke trend is kleinschaligheid. Klanten houden duidelijk van training in kleine groepjes. In grootstedelijk gebied zijn ‘boutiques’ erg populair: kleine clubs met een specialisatie, bijvoorbeeld spinning. Meestal waai je daar ook niet zomaar binnen, maar kom je op afspraak. Door de opkomst van die kleinschalige clubs ontstaat er een diverser aanbod.”

Trend 2:

INDIVIDUALISERING

Dankzij big data is personalisering dé trend van onze tijd. Ook de fitnesssector springt gretig op de kar. “Naast de lowbudgetketens die louter infrastructuur aanbieden, zien we kleine centra die zich onderscheiden door een individuele aanpak. Zo’n intensieve begeleiding is veel minder vrijblijvend, waardoor klanten vaker hun doelen behalen.” Die kleine centra kiezen dikwijls voor een holistische aanpak met aandacht voor voeding en mindfulness. “In veel clubs werken nu ook diëtisten, kinesisten en yogaleraars.”

Trend 3:

DIGITALISERING

Digitale tools zijn onmisbaar bij persoonlijke begeleiding. Ze personaliseren niet alleen het sporttraject, maar verbinden de klant ook rechtstreeks met zijn trainer. Via sporthorloges en allerlei apps communiceert de trainee met zijn coach én de toestellen in het fitnesscentrum. Even verbinden en het toestel kent meteen je ideale instellingen. “Tijdens de lockdown is de fitnesssector massaal op de livework-outs en onlinetrainingen gesprongen. Nu de fitnesscentra hun deuren weer mogen openen, verwacht ik toch dat het online- en offlineaanbod nog een hele tijd parallel zullen lopen. Bijvoorbeeld de instructeur met een kleine groep in de fitness en veel andere sporters die de les live online volgen.”

Trend 4:

GAMIFICATIE

Klanten haken meestal af wanneer fitness saai wordt, maar een competitief spelelement of virtual reality houdt het boeiend. “Roeien is helemaal terug. Nu roeit men in groep voor een groot feedbackscherm dat je in real time vertelt wie voorop ligt. Of je fietst met een VR-bril. Wanneer je een helling op rijdt, voel je écht een verhoogde weerstand.” Als we fitnessbeurzen mogen geloven, zal gamificatie de toekomst domineren.

Trend 5:

BACK TO BASICS

Alle gesofisticeerde wearables ten spijt, houdt de fitnessklant ook van no-nonsensetrainingen. En het mag best wat steviger zijn. “Tegenwoordig zijn crossfithallen, waar je met autobanden en touwen kunt sleuren, enorm in. Back to basics, zeg maar. Ook korte high intensity- en bootcampachtige trainingen buiten de muren van het fitnesscentrum zijn bijzonder populair. Die outdoortrainingen hebben nog een extra boost gekregen toen de versoepeling van de coronamaatregelen veel sneller kwam voor de buitensporten. We hadden dan ook geluk met het mooie weer. Zo bleken én blijven die outdoortrainingen echt een succes.”

Trend 6:

VEILIG TRAINEN

How to train safe and boost your immunity. Je hoeft het maar in te tikken op Google en je krijgt websites en video's vol tips. Door corona krijgt veilig trainen een heel andere invulling. “Alles draait nu om hygiëne, afstand en ventilatie op de fitnessvloer. Het worden cruciale argumenten om de sporters van achter hun computerscherm weer in de fitnesszaal te krijgen.

SOS

zeurende voetzolen
en nukkige ruggen

— 8 UUR PER DAG ZITTEN IS NIET GEZOND, MAAR 8 UUR PER DAG RECHTOP STAAN ÓÓK NIET.
ALS KAPPER OF SCHOONHEIDSVERZORGER ONTSNAP JE ER HELAAS NIET AAN.
ENKELE NUTTIGE TIPS EN OEFENINGEN OM JE LICHAAM TOCH WAT TE SPAREN.

VERVELENDE KWAALTJES

Als je urenlang rechtop staat in dezelfde houding, zakt al het bloed naar je benen. Je lichaam moet zich dan hard inspannen om het bloed weer naar je hart te pompen. Lang staan veroorzaakt vervelende kwalen zoals lage rugpijn, beenkrampen, pijnlijke voeten en spataders. In het allerergste geval kan het zelfs leiden tot een hartaandoening. Genoeg redenen om regelmatig een oefening in te lassen.



STRETCH DIE KUITEN

Strek je ene been naar achteren en buig je andere knie. Zorg dat je voeten allebei plat op de grond staan. Hou deze houding dertig seconden vol en wissel dan van been. Herhaal een paar keer.

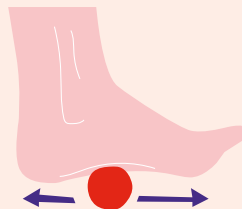


REK JE RUG

Ga op een stoel zitten en zet je voeten verder dan heupbreedte uit elkaar. Je knieën zijn naar buiten gebogen. Laat je kin op je borst rusten. Buig rustig naar voren tot je handen de grond raken. Blijf zo 30 seconden zitten.

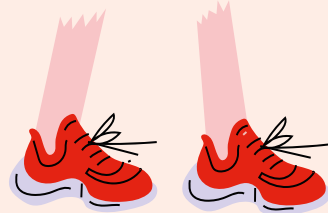
ROLLEN MAAR

Heb je het gevoel dat je voeten 'platgelopen' zijn? Gooi je schoenen en sokken even aan de kant, ga zitten en rol met je voeten over een klein balletje (bv. een pingpongbal). De spanning in je voeten vermindert meteen.



BEENTJES OMHOOG

Even pauze? Zit. Zet je voeten op een verhoogje zodat je er even alle druk afhaalt. Of ga even liggen met je benen omhoog. Je bloedsomloop is je dankbaar. En als je je voeten ook nog wat frisse lucht geeft, ben je helemaal goed bezig (al vinden je collega's misschien van niet).



VERDEEL JE GEWICHT

Een oefening om de hele dag door op te letten. Zet je voeten niet altijd naast elkaar, maar zet de ene voet voor de andere. Of gebruik een voetenbankje van een vijftiental centimeter hoog. Mag het wat meer kosten? Vraag je baas om een sta- of zadelstoel: best of both worlds.

VOORKOMEN IS BETER ...

Natuurlijk kun je al heel wat dingen doen om je rug en voeten te sparen vóór je werkdag start. Alles begint bij de juiste schoenen. Ga schoenen passen op het einde van de dag, wanneer je voeten al wat gezwollen zijn. Kies voor schoenen met een hak van 6-12 mm. Juist ja, millimeter. Hoe mooi je stiletto's ook zijn, ga toch maar voor die comfy sneakers met brede neus. Steunkousen en steunzolen alleen iets voor bomma's? Nee hoor, het zijn uitstekende redmiddeljes voor wie een staand beroep heeft. Vergeet op het einde van de dag je voetenbadje niet en vraag je allerliefste om een voet- en beenmassage (yay!).



in de schijnwerpers

Philip
Deplaeciewinnaar Hairdresser
of the Games 2019

— TOT HUN EIGEN VERBAZING WONNEN PHILIP DEPLAECIE EN ZIJN TEAM VORIG JAAR DE FELBEGEERDE AWARD VOOR HAIRDRESSER OF THE GAMES 2019. ONDANKS ZIJN DRUKKE AGENDA MAAKT PHILIP GRAAG TIJD VOOR EEN GESPREK OVER INSPIRATIE, BIJBLIJVEN EN DE TOEKOMST VAN HET KAPPERSVAK.



De weddenschap

Kapper worden was geen jongensdroom voor Philip: zijn avontuur in de kapperswereld kende nogal een eigenaardige start. “In de middelbare school switchte ik van Latijn naar elektromechanica, maar ik voelde me nergens echt thuis. Op een dag vroegen mijn basketvrienden waarom ik niet naar hun school kwam. Ik dacht dat die school alleen kantoorrichtingen aanbood. Daar had ik geen zin in. Maar mijn vrienden vertelden dat ze er ook schoonheidsverzorging en haartooi hadden. Toen begonnen ze me wat uit te dagen: ‘Je durft niet!’ Nu, ik hou wel van een uitdaging. En ik was sowieso altijd de jongen met het speciaalste kapsel. Zo ben ik door een weddenschap in het kappersvak beland. Mijn moeder was meteen in de wolken want zij was graag kapster geworden.”

Levenslang leren

Wanneer we polsen naar het geheim van zijn succes, is Philip heel duidelijk: hij heeft levenslang leren hoog in het vaandel. Ook na 30 jaar in het kappersvak. Hij verdeelt zijn tijd tussen het salon en zijn bezigheden als docent. Zo was hij 18 jaar docent bij Belgium Design Team Joico en is hij momenteel al 10 jaar instructeur bij Coiffure.org. Daarnaast is Philip artdirector bij Gold Haircare Belgium en heeft hij zijn eigen leerplatform opgericht: Coiff To Coiff. Dat zorgt voor een drukke agenda, maar dankzij zijn passie voor het vak houdt Philip het vol. “Ik zet mezelf op de tweede plaats. Op de eerste plaats komt de sector. Er zijn ongeveer 20.000 geregistreerde kappers. Toch tonen weinig kappers interesse voor het nochtans grote aanbod aan bijscholing, meestal door tijdsgedbrek. Dat is toch jammer? Ik wil mensen aansporen om heel hun carrière lang bij te leren.”

Inspiratie is overal

“Het gebeurt steeds vaker dat klanten het kapsalon binnenwandelen met een foto op hun smartphone. Ze willen dan hetzelfde kapsel als een bepaalde beroemdheid of influencer. Copycatgedrag dus. Dat proberen we te vermijden door een persoonlijke toets te geven aan dat kapsel. Eigenlijk zijn mijn klanten op die manier ook een inspiratiebron: zij komen aanzetten met nieuwe trends. Ik probeer hen anderzijds voor te zijn door zelf de trends te volgen op YouTube en Instagram. Buitenlandse collega's die de celebrity's knippen zijn bijvoorbeeld een grote inspiratiebron. Maar ook in eigen land vind ik inspiratie bij collega's. Ik vind het belangrijk om me te omringen met gelijkgestemden, zoals de andere docenten bij sectororganisatie Coiffure.org. Het is een kleine groep, maar ze geven me telkens een enorme boost.”

Coiffure Clinique

Elke dag met een flinke dosis energie erin vliegen: dat vraagt passie. “Je moet echt bevlogen zijn en over een flinke dosis doorzettingsvermogen beschikken. Uit cijfers van de RVA blijkt dat de gemiddelde tewerkstelling bij een kapsalon amper 9 maanden duurt. Jonge kappers denken dat ze na 6 maanden kunnen wat een ervaren kapper opgebouwd heeft in 30 jaar. Als ze zien dat dat niet lukt, zijn ze ontmoedigd.” Wie wel doorzet, krijgt veel energie van de relatie met de klant. “Wederzijds respect en appreciatie zijn voor ons echt belangrijk. Dat moet ook, want we zijn best openhartig tegen onze klanten. Zo durven we bij Coiffure Unique gerust nee te zeggen. Als een klant een kapsel vraagt waarmee ze 20 kg dikker zal lijken, doe ik het niet. Als je uitlegt waarom, apprecieert de klant je eerlijkheid.” Jammer genoeg durft niet elke kapper zijn klanten tegen te spreken. Daardoor moet Philip regelmatig een verkeerde kleuring of snit of een mislukt thuisexperiment rechtekken. “Soms zou ik mijn zaak beter herdopen tot Coiffure Clinique”, grapt Philip.

Trotseer de concurrentie

Dat het kappersvak in niets nog lijkt op de coiffeur van 50 jaar geleden, weet ook Philip. “De tijd van de wekelijkse brushings is voorbij. Ik ken zelfs kapsalons die met de feestdagen gesloten zijn. Vroeger zou dat ondenkbaar geweest zijn! Maar klanten zitten nu met kerst liever op de luchthaven dan in het kapsalon.” De klant gaat minder naar de kapper, de concurrentie is moordend en de loonkosten zijn hoog. Om te overleven moet een kapper creatief ondernemen, zich bijscholen en de juiste zakelijke beslissingen nemen. Ook Philip koos voor een duidelijke strategie. “Kortingen uitdelen kan voor een kortstondig positief effect zorgen, maar alleen een combinatie van ambacht, beleving en een persoonlijke band met de kapper zorgt ervoor dat klanten terugkomen.”

Weet wat leeft

Philip houdt ook de maatschappelijke trends nauwgezet in het oog. “Meer en meer klanten vroegen naar de ingrediënten in onze producten. Ze waren blij met onze omschakeling naar organische, *cruelty-free* en allergenvrije vegan producten. Daarnaast ben ik veel bezig met onze website en Facebookpagina. Door je naam regelmatig te laten opduiken, blijf je in de gedachten van de klant.”

PHILIPS TIPS VOOR EEN *FUTUREPROOF* KAPSALON

1. Maak tijd voor bijscholing en zorg dat je de technieken perfect onder de knie hebt. Kwaliteit komt altijd bovendien!
2. Wees eerlijk tegen je klant: zo bouw je een langdurige relatie op.
3. Sluit geen compromis als het gaat over prijs-kwaliteitverhouding.
4. Volg de nieuwste trends op social media.
5. Weet wat er leeft in de maatschappij en bij je klant en speel daarop in.
6. Trek een strategische beslissing door in het hele kapsalon, bijvoorbeeld wanneer je de ecologische weg op gaat.
7. Zet in op beleving: bied je klant eens een stukje zelfgemaakte cake aan.
8. Werk aan je zichtbaarheid via social media en een website.

PHILIP
DEPLAECIE

“IK OMRING
ME GRAAG
MET GELIJK-
GESTEMDEN:
ZIJ GEVEN ME
EEN INSPIRATIE-
BOOST.”

DIY

DOE-HET-ZELFMASKER

TEGEN EEN VETTE HUID

“DANKZIJ DE
VITAMINE A
ZIET JE HUID ER
STRALEND UIT
EN WORDT ZE
MINDER SNEL
WEER VET!”



Dit heb je nodig voor 1 masker:

- 1 banaan
- een halve theelepel bakpoeder
- een halve theelepel kurkumapoeder

- 1 Prak de banaan.
- 2 Voeg het bakpoeder en de kurkuma toe en meng goed onder de banaan.
- 3 Laat het masker zo'n 15 minuten intrekken.
- 4 Was het gezicht goed af met lauw water.

**Let op:
dit zelfgemaakte
product kun je niet
langer dan 1 dag
bewaren.**



Het is maandag, 8.15 u. Ik duik in mijn mailbox en werk alvast een deel weg. Sinds we onze deuren sloten op 16 maart krijgen we **2 tot 3 keer zoveel mails!**

“IEDEREEN,
OOK WIE WEL
AL WEER AAN DE
SLAG IS, IS BANG
OM DEFINITIEF
ONTSLAGEN TE
WORDEN.”

Om 18.00 u klap ik mijn laptop dicht en gaat de telefoon uit. Het is tijd voor mijn **powertraining in de openlucht**. Sporten in de frisse lucht: perfect om je gedachten te verzetten. Zo sta ik er morgen weer 100% voor onze leden!

A DAY IN THE LIFE: DE CENTRALE VAN ABVV

**FREJA DE BACKER
SOCIAAL-JURIDISCH
DIENSTVERLENER
ABVV ALGEMENE CENTRALE
ANTWERPEN - WAASLAND**



8.15 u

9.00 u

Om 9.00 u beginnen de telefoontjes binnen te lopen. Ik krijg **veel vragen over tijdelijke werkloosheid**, maar dat is niet mijn expertise dus verwijs ik hen door. Verschillende kappers vertellen me ook dat hun baas vroeg om op maandag en op feestdagen te komen werken. De salons willen natuurlijk hun schade zo snel mogelijk inhalen en stonden te popelen om te openen op maandag 18 mei. Kan dat zomaar? Je kan inderdaad gaan werken, vertel ik, maar je baas kan je nooit verplichten om te komen werken op vrije dagen of feestdagen. Jammer genoeg merk ik dat veel werknemers niet op hun strepen durven staan. Verschillende kappers zitten nog altijd thuis omdat het kapsalon te klein is om iedereen veilig aan het werk te zetten. Iedereen, ook wie wél al weer aan de slag is, is bang om definitief ontslagen te worden. Toch druk ik iedereen op het hart om voor jezelf op te komen. Gratis doorwerken tijdens de pauzes kan bijvoorbeeld echt niet.

18.00 u



+32 471 59 08 63



M.ME/ABVVKAPPERS



FACEBOOK.COM/ABVVKAPPERS



Alles weten over jouw rechten?

Ontdek alle info over jouw
sector, jouw loon en onze
publicaties op
www.abvvkappers.be



download
al onze publicaties via
www.accg.be

