

Hi! Νέα από  
τη VebeGo

Δωρεάν για τους  
εργαζόμενους  
της VebeGo

## Τώρα νέο: Ανακαλύψτε το μυστικό μιας υγιούς εργασιακής καθημερινότητας – einfach und ohne Stress!

Είστε κι εσείς από αυτούς στη Γερμανία που κάνουν καθιστική ζωή; Αναρωτηθήκατε ποτέ πότε θα πρέπει να ασκείστε κατά τη διάρκεια μιας πιεστικής ημέρας στη δουλειά σας; Τότε εγγραφείτε για την 60λεπτη διαδικτυακή διάλεξή μας με θέμα «Σε φόρμα χωρίς πίεση στον εργασιακό χώρο».

Σε συνεργασία με την Υγειονομική Υπηρεσία Εργασίας AMD TÜV, με χαρά προσφέρουμε σε όλους τους εργαζόμενους της VebeGo αυτή τη δωρεάν διαδικτυακή διάλεξη. Μαζί θα εξερευνήσουμε τη δύναμη της κίνησης για μια πιο υγιή εργασιακή ζωή. Γιατί ας είμαστε ειλικρινείς: Στον σύγχρονο κόσμο που ζούμε συχνά κινούμαστε πολύ λίγο. Αντίθετα, περνάμε πολλές ώρες καθιστοί στο σπίτι, το αυτοκίνητο και το γραφείο. Οι πιθανές συνέπειες: παχυσαρκία, κακή στάση του σώματος ή μειωμένη πνευματική απόδοση.

### Συμβουλές και τρόποι για περισσότερη άσκηση

Οι ειδικοί μας σε θέματα υγείας από την TÜV Rheinland θα σας δώσουν πολύτιμες πληροφορίες για το πώς μπορείτε να συμπεριλάβετε περισσότερη άσκηση στην πιεστική εργασιακή σας καθημερινότητα. Ανακαλύψτε τους κινδύνους που συνεπάγεται η έλλειψη άσκησης και μάθετε απλές αλλά αποτελεσματικές συμβουλές και τρόπους για να βελτιώσετε την υγεία σας. Λάβετε πρακτικές οδηγίες για το πώς μπορείτε να καθιερώσετε και να εδραιώσετε μακροπρόθεσμα τις νέες συνήθειες στην καθημερινότητά σας.

Έτοιμοι να κάνετε κάτι καλό για το σώμα και το πνεύμα σας; Τότε εξασφαλίστε τη θέση σας σήμερα κιόλας. Προσβλέπουμε στη συνεργασία μαζί σας για την επίτευξη ενός πιο υγιούς και δραστήριου μέλλοντος!

Επιλέξτε την ημερομηνία που σας βολεύει καλύτερα:

19 Ιουνίου, 8:00 π.μ.

2 Ιουλίου, 4:00 μ.μ.

3 Ιουλίου, 1:00 μ.μ.

Πώς να εγγραφείτε:

Στείλτε απλώς ένα σύντομο e-mail στο οποίο θα αναφέρετε την ημερομηνία που θα θέλατε να παρακολουθήσετε τη διάλεξη:  
[gesundheit@vebeGo.de](mailto:gesundheit@vebeGo.de)

Στη συνέχεια, θα λάβετε ένα e-mail με την επιβεβαίωση της ημερομηνίας και τον σύνδεσμο πρόσβασης για τη συμμετοχή σας.

Η VebeGo γίνεται **50 ετών**:

Λάβετε μέρος στους **εορτασμούς και στείλτε την αγαπημένη σας συνταγή για το επετειακό βιβλίο μαγειρικής**



Η VebeGo Deutschland θα κλείσει πενήντα χρόνια λειτουργίας τον Νοέμβριο! Για να γιορτάσουμε αυτή την ιδιαίτερη περίπτωση, σχεδιάζουμε να εκδώσουμε ένα βιβλίο μαγειρικής με τις αγαπημένες σας συνταγές.

Σας προσκαλούμε θερμά να μας στείλετε την προσωπική σας αγαπημένη συνταγή, ώστε να γίνετε μέρος αυτού του ιδιαίτερου βιβλίου μαγειρικής. Είτε αυτή αφορά γλυκά ή αλμυρά, αρτοποιία ή μαγειρική, γερμανική κουζίνα ή κουζίνα από άλλες χώρες – θα χαρούμε να λάβουμε τη συνταγή σας!

Μπορείτε να υποβάλετε τη συνταγή σας στη μητρική σας γλώσσα. Θα τη μεταφράσουμε στα γερμανικά. Θα χαρούμε επίσης να λάβουμε φωτογραφίες από εσάς, από το πιάτο σας ή μια προσωπική ιστορία σχετικά με το γιατί είναι το αγαπημένο σας πιάτο.

Ως ευχαριστώ για τη συμμετοχή σας, θα λάβετε ένα αντίτυπο του βιβλίου μαγειρικής που θα εκδοθεί το φθινόπωρο.

Στείλτε τη συνταγή σας, αναφέροντας το όνομά σας, έως τις 30 Ιουνίου στην ηλεκτρονική διεύθυνση [iris.leclair@vebego.de](mailto:iris.leclair@vebego.de) ή ταχυδρομικώς στη διεύθυνση:

VebeGo Facility Services  
Iris le Claire  
Konsumstr. 45  
42285 Wuppertal

Πρόσθετα νέα εν συντομία

Πρόσθετα νέα εν συντομία  
Μαθητευόμενη της VebeGo συμπράττει με επαγγελματικό κολέγιο

Η Jeanne Dolezal, μαθητευόμενη στο Βούπερταλ, συμμετείχε μαζί με περίπου άλλους 100 σπουδαστές του επαγγελματικού κολεγίου Barmer-Europaschule σε μια δράση συλλογής απορριμμάτων με το σύνθημα «Καθαρή πόλη, Χωρίς σκουπίδια». Μαζί με τον δήμο του Βούπερταλ και άλλους χορηγούς, η VebeGo υποστήριξε αυτό το έργο.

Μετά τη δίωρη δράση συλλογής απορριμμάτων, η ομάδα διαχείρισης έργων χαίρεται όλα τα άτομα που βοήθησαν. Τους ευχαρίστησαν όλους για τη σημαντική συμβολή τους και μίλησαν για αυτή τη σπουδαία δράση, απολαμβάνοντας ποτά και εδέσματα που δόθηκαν από τους χορηγούς.

**συντακτική ομάδα του Hi!:**

VebeGo Facility Services  
Iris le Claire  
Konsumstr. 45, 42285 Wuppertal  
+49 202 94794395  
[iris.leclair@vebego.de](mailto:iris.leclair@vebego.de)