



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

Dienstag, 29.04.2025
18:30–20:00 Uhr



Online-Seminar: Nährstoffreich essen im Takt der Schichten – für mehr Energie im Alltag



Inhalt



Schichtarbeit stellt eine echte Herausforderung für eine ausgewogene Ernährung dar. Unregelmäßige Arbeitszeiten machen es schwer, feste Essenszeiten einzuhalten. Doch es gibt Möglichkeiten, auch im Schichtdienst nährstoffreich und wohlüberlegt zu essen. Die Diätologin Petra Hömens zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Essalltag mehr in Balance bringen können – trotz der wechselnden Dienstzeiten. Denn eine ausgewogene Ernährung ist die beste Grundlage für mehr Energie, einen erholsamen Schlaf und ein gesteigertes Wohlbefinden.

Wenn es dann auch noch schmeckt, ist es die beste Investition in die eigene Gesundheit.

Referentin

Petra Hömens ist Diätologin und Sport-Ernährungscoach mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Psychosomatik. Sie ist Autorin des Ratgebers „Ernährung im Schichtdienst“.

Programm

| | | |
|-----------|------------|-----------------------------|
| 18:30 Uhr | Begrüßung | Thomas Bonkowski |
| 18:40 Uhr | Vortrag | Petra Hömens |
| 19:40 Uhr | Fragerunde | Moderation Thomas Bonkowski |

Format & Zubehör

Online-Seminar. Sie benötigen einen Laptop/PC (bitte Stromversorgung sicherstellen) mit Webcam und Mikrofon. Genutzt wird das kostenlose, browser-basierte Programm „Webex“. **Jede Art der Aufzeichnung ist untersagt.**

Gebühren

| | | |
|---------|----------------------|---------------------------------|
| 10,00 € | Teilnahmegebühr | bitte bis 20.04.2025 überweisen |
| 6,00 € | Mitglieder VFFP e.V. | bitte bis 20.04.2025 überweisen |

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag per Post, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

Überweisung nach **vorheriger Anmeldung** auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE 96 750 500 000 780 010 484
BIC: BYLADEM1RBC
Stichwort: „**Schichtdienst**“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 10 Tagen vor der Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an vffp.ev@ukr.de



Anmeldung unter www.vffp.de/anmeldung
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Bei Fragen: Thomas Bonkowski & Thomas Wiesbeck
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478