

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 4/2022

Das Sommersemester ist in vollem Gange. Vor dem Beginn der Urlaubszeit wollen wir Ihnen noch einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So bieten wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **20.06. bis 24.06.2022** verschiedene Maßnahmen zur psychischen Gesundheit an. Jede(r) ist herzlich eingeladen, an den Workshops teilzunehmen. Speziell für Lehrende haben wir in Kooperation mit der Bauhaus-Universität auch einen Workshop in der vorlesungsfreien Zeit organisiert.

Erholung und Entspannung zielgerichtet aktivieren

Montag, 20.06.2022 09:00–12:00 Uhr | MG 1, Senatssaal

Unser hektischer (Berufs-)Alltag lässt kaum Zeit für Muße, Erholung und Genuss. Aber gerade das bewusste Regenerieren kann eine reiche Quelle der Erholung und des Stressabbaus sein. Das gemeinsame Praktizieren mentaler, körperlicher und auf die Atmung ausgerichteter Entspannungsübungen lädt ein, in die Selbsterfahrung zu gehen. Finden Sie heraus, welche Übungen zu Ihnen passen, und erweitern oder aktivieren Sie Ihre Fähigkeit zur Entspannung. Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/view.php?id=11981>

Einschreibeschlüssel: Psychische Gesundheit

Digital Detox

Mittwoch, 22.06.2022, 14:30–16:00 Uhr | KIZ, R 0.10

In diesem Kurs wird den Teilnehmenden anhand von achtsamkeitsbasierten Übungen und Praktiken aus der energetischen Psychologie der Umgang mit Verhaltenssüchten veranschaulicht. Achtsamkeit ermöglicht es, durch Bewertungsneutralität neue Wege aus der Sucht zu finden, Frühwarnzeichen zu erkennen

und neue Lösungen für alte Probleme zu entdecken. Anmeldung unter: moodle <https://elearning.uni-erfurt.de/course/view.php?id=11984>
Einschreibeschlüssel: Psychische Gesundheit

Moving App und Campus Coach

Körperlich & mental rundum fit mit moving! Die von der BARMER geförderte innovative moving-App steht unseren Beschäftigten für ein weiteres Jahr kostenfrei zur Verfügung: <https://app.moving.de/info/uni-erfurt-4125> (Code: uni-erfurt-4125). Die App mit dem Link von der Landingpage auf das Handy downloaden oder am PC installieren. Im Arbeitsalltag können Sie dann immer wieder wenige Minuten „moving-basic“ in den Tagesablauf integrieren, zu Hause das Fokus-Paket (Kraft, Beweglichkeit, Entspannung o.a.) wählen und gezielt trainieren!

Umfrage zum Gesundheitstag

Sie haben den Gesundheitstag „Familie & Gesundheit“ am 19. Mai 22 besucht oder an Gesundheitsvorsorgeangeboten teilgenommen und noch keinen Fragebogen ausgefüllt? Dann sind Sie herzlich eingeladen, an einer kurzen Online-Umfrage teilzunehmen. Mit Ihrer Unterstützung können gesundheitsfördernde Maßnahmen der Universität Erfurt ausgewertet und optimiert werden.
<https://evasys.uni-erfurt.de/evasys/online.php?p=3Y1M9>

BARMER-Basketball-Hochschulcup am 25.06.2022

Erfurt wird zur Basketball-Stadt – mit den Basketball Löwen! Am 25.06.2022 findet auf dem Campus der Universität Erfurt der BARMER-Basketball-Hochschulcup statt. Bei der öffentlichen Veranstaltung kann jede(r) mitspielen. Start ist 10 Uhr auf dem Vorplatz des Audimax.

Flyer und Anmeldung unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung/barmer-basketball-hochschulcup>

weitere Infos unter: <https://basketball-loewen.com/>

6. Erfurter Campuslauf am 29.6.2022

Wir freuen uns wieder auf spannende und faire Wettkämpfe im Einzel- und Teamlauf – diesmal auf dem Campus der Fachhochschule Erfurt in der Leipziger Straße. Im Rahmen des 10-Kilometer-Einzellaufs wird auch diesmal wieder der Thüringer Hochschulmeister im 10-Kilometer-Straßenlauf gekürt. In Kooperation mit dem Universitätssportverein Erfurt e.V. (USV Erfurt) bieten wir den Läuferinnen und Läufern sowie dem Publikum einen sportlichen und unterhaltsamen Nachmittag auf und an der Strecke.

Weitere Informationen und Anmeldung unter: <https://www.erfurter-campuslauf.de>

„Mit dem Rad zur Uni“ und Stadtradeln

Auch in diesem Jahr findet wieder vom 1. Mai bis 31. August die von unserem Gesundheitspartner AOK PLUS veranstaltete Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ statt. Anmeldung und weitere Informationen: <https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de>

In der Zeit vom 05. bis 25.09. 2022 heißt es „Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt“. STADTRADELN ist ein Wettbewerb, bei dem es darum geht, 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Dabei ist es egal, ob Sie bereits jeden Tag fahren oder bisher eher selten mit dem Rad unterwegs sind. Jeder Kilometer zählt. Unterstützen Sie das „Uni Erfurt Team“: <https://www.stadtradeln.de/home>

Für Lehrende: Impulsworkshop „Bewegungsaktivierende Lernmethoden“

30.06.2022, 9–12:30 Uhr | online

Der Workshop vermittelt Ihnen einen erfahrungsorientierten Einstieg in einen innovativen und erprobten Lehransatz, der leichte (Mikro-)Bewegung einfach und lernzeitwährend in die Präsenz- und Online-Lehre integriert. Jede Mikrobewegung ist ein kleiner gesundheitsfördernder Beitrag für Lernende und Lehrende. Seminare werden lebendiger, kurzweiliger und produktiver. Im Mittelpunkt des Online-Workshops steht die Präsentation und Erprobung ausgewählter bewegungsaktivierender Lehrmethoden für eine erste Orientierung. Die Methoden sind ganz einfach, benötigen wenig Zeit und lassen sich ganz unkompliziert in Ihre Präsenz- und Online-Seminare integrieren.

Anmeldung per E-Mail an: gesundheit@uni-erfurt.de

Für Lehrende: „Einführung in das Heidelberger Modell der bewegten Lehre“

22.09.2022, 9 – 16 Uhr | IBZ, Belvederer Allee 25, 99423 Weimar

Der ganztägige Präsenz-Workshop baut auf den Impulsworkshop auf und führt Sie in ein innovatives und erprobtes Lehr-Lernkonzept ein, das mit ganz einfachen kleinen Maßnahmen für mehr körperliche Aktivität und Sitzunterbrechung in Lehrveranstaltungen sorgt. Die Bewegungszeit ist dabei gleichzeitig Lernzeit! Neben der grundständigen Einführung in die didaktischen Grundlagen und Prinzipien des Heidelberger Modells wird ein breites Spektrum bewegungsaktivierender Methoden präsentiert und erprobt – für den Einsatz in der Präsenzlehre wie auch für eine bewegte Gestaltung von digitalen Lehr-Lernformaten.

Anmeldung per E-Mail an: gesundheit@uni-erfurt.de

Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Maßnahmen

Jedem/jeder Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einer offiziellen Maßnahme des UGM einmal pro Woche eine halbe Stunde auf die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss der/die Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit dem/der Dienstvorgesetzten abstimmen. In

der „Woche der Psychischen Gesundheit“ können Sie einen Workshop während der Arbeitszeit nutzen. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten des Gesundheitsmanagements.

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter: <https://www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:

AOK PLUS 

Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de

www.uni-erfurt.de/interner-service/service/gesunde-universitaet/angebote-der-gesundheitsfoerderung