

## Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter\*innen

Nr.: 4/2023

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Wann	Informationen
<a href="#">Meditation am Mittag</a>	ab 19.10.2023 (Do, 11:50 Uhr)	Raum der Stille/ LG 2, UG
<a href="#">Aktive Pause</a>	ab 12.09.2023 (Di, (8:30 Uhr)	FB Gotha, Pfeilersaal
	ab 19.10.2023 (Do, 10:00 Uhr)	Garderobe AMG
<a href="#">Vorsorgetag</a>	01.11.2023	Cardio Scan, Pupillographie, Carotis-Screening
<a href="#">Zeige Mut, spende Blut</a>	02.11.2023 9:00 – 15:00 Uhr	Garderobe Audimax
<a href="#">Gripeschutzimpfung</a>	15.11.2023 9:00 – 13.00 Uhr	UB, Erste-Hilfe-Raum
<a href="#">Gesundheitswoche "Fit in den Advent"</a>	27.11.– 01.12.2023	Verschiedene Angebote zur psychischen und phy- sischen Gesundheit -in Vorbereitung-

Das neue Wintersemester startet und wir freuen uns über viele neue Gesichter auf dem Campus. Wir, das Team des Universitären Gesundheitsmanagements, haben uns mit Unterstützung der AOK PLUS und weiteren Partner:innen der Universität erneut ein abwechslungsreiches Gesundheitsangebot für Sie einfallen lassen. Zudem gibt es in unserem Gesundheits-Newsletter wieder Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können.

## Meditation am Mittag

Immer **donnerstags um 11:50 Uhr** wird im „Raum der Stille“ (Untergeschoss, LG 2) abwechselnd von unseren achtsamen Hochschullehrenden Birgit Jäpelt, Beate Walter, Theres Werner und Elisabeth Mantel eine 20-minütige Meditation angeboten. Der „Raum der Stille“ kann wochentags täglich von 8-19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

## Aktive Pause

Langes Sitzen vor dem Computer aber auch einseitige Belastungen können zu muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen und Rückenschmerzen verursachen. Die „Aktive Pause“ kann Abhilfe schaffen. Unsere Übungsleiterin Susanne Wolter wird gemeinsam mit Ihnen Übungen zur Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit sowie Dehn- und Entspannungsübungen durchführen, damit Sie wieder mit neuer Energie an die Arbeit gehen können. Der neue Kurs startet am **19.10.2023** und wird immer **donnerstags um 10:00 Uhr** durchgeführt. In Gotha findet die „Aktive Pause“ **jeweils um 8:30 Uhr** im Pfeilersaal der Forschungsbibliothek statt. Die Anmeldungen vom Sommersemester bleiben aktiv. Neuanmeldungen sind möglich: Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung **Einschreibeschlüssel:** Aktive Pause

## Vorsorgetag am 1. November 2023

Das Universitäre Gesundheitsmanagement organisiert zusammen mit der AOK PLUS und anderen Gesundheitskassen einen Vorsorgetag am **1. November 2023**. Bei dem Cardio Scan der AOK PLUS können Sie ein dreidimensionales Herzportrait erstellen lassen. Bei der Pupillographie können Konzentrationsminderungen und Schlafstörungen sowie das Aufdecken ihrer möglichen Ursachen festgestellt werden. Beim Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschalles untersucht.

9:00 – 16:00 | AOK PLUS | KIZ 0.10

### „Cardioscan“

Aufzeichnung eines EKG-genauen, dreidimensionalen Herzportraits in 120 Sekunden. Der Blick auf die Herzratenvariabilität zeigt dabei, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Zusätzlich wird der individuelle Fit-Level der Teilnehmenden angegeben.

*Alle Plätze vergeben!*

9:00 – 15:00 | Die Techniker | UB, Erste-Hilfe-Raum

### „Pupillographie - Schlafanalyse“

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Laut aktuellen Studien schläft jede:r Dritte nur unzureichend. Dies führt auf Dauer zu erhöhtem Stress, reduzierter Konzentration und verminderter Leistungsfähigkeit. Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten die Teilnehmenden gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Die Mess- und Beratungszeit dauert 20 Minuten. *Alle Plätze vergeben!*

8:00 – 17:00 | BARMER | VG 1.37

### **„Carotis-Screening“**

Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden. Bei einem individuellen Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschalles untersucht. Die Teilnehmer:innen erhalten nach der Untersuchung eine schriftliche Auswertung der Messung, eine persönliche Kurzberatung zu den Ergebnissen und ggf. eine konkrete Handlungsempfehlung zur Verbesserung des Status quo oder zu weiterführenden Untersuchungen durch den Haus- oder Facharzt. Insgesamt sind ca. 15 Minuten einzuplanen.

*Alle Plätze vergeben!*

11:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 14:00 Uhr | Debeka | KIZ 0.10

### **Vortragsreihe „Beamtenversorgung“ und „Angestellte im öffentlichen Dienst“**

Kennen Sie Ihre Versorgungsansprüche? Die Regelungen der Versorgung im öffentlichen Dienst sind nicht immer leicht verständlich. Insbesondere bei lückenhaften Dienstverläufen, wie z. B. Freistellungen wegen Kindererziehung oder Teilzeitbeschäftigung, sind die Versorgungsansprüche nur schwer nachzuvollziehen. Doch mit welchen Leistungen können Sie tatsächlich rechnen, wenn Sie aufgrund von Berufs- oder Dienstunfähigkeit aus dem Berufsleben ausscheiden? Wir unterstützen Sie mit einem kostenlosen Versorgungs-Check und berechnen Ihre individuellen Ansprüche, um bestehende Lücken deutlich zu machen.

**„Beamtenversorgung“** 11:00 – 12:00 Uhr | Debeka | KIZ 0.10

Was versteht man unter Beamtenversorgung? Welche Versorgungsansprüche habe ich? Was sind ruhegehaltsfähige Bezüge und Dienstzeiten? Wie hoch sind die Versorgungsbezüge?

Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

**„Angestellte im öffentlichen Dienst“** 13:00 – 14:00 Uhr | Debeka | KIZ 0.10

Sozialkontenmodell? Weg des Geldes? Was passiert bei Wegfall Lohnfortzahlung? Welche Leistungsanspruch habe ich gegenüber der GKV / GRV?

Anmeldung: [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

### **Zeige Mut, spende Blut**

Zur Gesundheitsvorsorge zählt auch die regelmäßige Kontrolle der Blutwerte. Wer Blut spendet, erhält zudem vorab einen allgemeinen Gesundheitscheck durch einen Arzt und unterstützt das Gesundheitssystem, indem wertvolle Blutkonserven angelegt werden können, die Mitmenschen das Überleben ermöglichen. Das Gesundheitsmanagement hat deshalb einen Termin des Blutspendedienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **2.11.2023 von 11:00 bis 15:00 Uhr** besteht die Möglichkeit zur Blutspende in der Garderobe unter dem Audimax.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis und - soweit vorhanden – Blutspendeausweis mit.

### Grippeschutzimpfung

Auch für die Grippeschutzimpfung gibt es in diesem Jahr wieder ein Angebot auf dem Campus. Die Impfung findet am **15.11.2023 in der Zeit von 9:00 bis 13:00 Uhr** im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek (Zugang über den Personaleingang) statt und wird von der Hausarztpraxis Dr. Winkler aus Jena angeboten. Auch gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch Auffrischungsimpfungen möglich. Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine **Mail an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)**.

Schützen Sie sich und andere und stärken Sie damit den Gesundheitsschutz an der Universität Erfurt!

### Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

Vor Beginn der Weihnachtszeit wollen wir Ihnen dann einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS in der Woche vom **27. November bis 1. Dezember 2023 die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“**. Der Veranstaltungsplan wird separat veröffentlicht und kann dann auf unserer Website eingesehen werden.

### Mobile Massage – Erweiterung des Angebots

Der Physiotherapeut Hartmut Göbbels wird an ausgewählten Terminen **diens-tags (Start ab 07.11.2023)** im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek individuelle Massagen für Mitarbeiter:innen anbieten. Folgende Behandlungen können Angeboten werden: Krankengymnastik (auch auf neurophysiologischer Grundlage, Manuelle Therapie, Lymphdrainage, klassische Massagetherapie, Elektrotherapie). **Einzelheiten sowie Terminvergaben bitte telefonisch unter 0171/2962891, oder per E-Mail [h.goebbels@freenet.de](mailto:h.goebbels@freenet.de) absprechen.**

Das Angebot muss von den Nutzer:innen selbst bezahlt werden und wird nicht als Dienstzeit angerechnet. Wer die mobile Massage nutzen möchte, muss sich mit seiner *Thoska* für diese Zeit abmelden und sofern die Zeit in die Kernarbeitszeit fällt, zuvor mit seinem:seiner Fachvorgesetzten abklären, dass keine dringenden Arbeitsaufgaben im Wege stehen.

### Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Allen Mitarbeitenden wird für die Teilnahme an einem Angebot des Universitären Gesundheitsmanagements einmal pro Woche eine halbe Stunde auf die Arbeitszeit angerechnet. Findet der Kurs während der Kernarbeitszeit statt, muss die:der Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit der:dem Fachvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements. Sie brauchen sich nicht aus- und einzuloggen; über die Anmeldung behalten wir den Überblick.

### Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet im Internet umfangreiche Informationsangebote: <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

**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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>