

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 1/2024

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Wann	Informationen
Mobile Massage	ab 31.01.2024 (Mi, 8-15 Uhr)	UB, Erste-Hilfe-Raum
Hochschulsport im Ferien- Wintersemester	12.02.-19.04.2024	FHE-Sporträume und wei- tere Sportstätten in Erfurt
Tischtennis-Mittagspause	Do 12 -13 Uhr	Garderobe Audimax
Tischtennis-Feierabendtreff	Mo 17-19 Uhr	
MHFA-Schulung (Ersthelfer Psychische Gesundheit)	08.02.-14.03.2024 (jeweils Do 13-15 Uhr)	Online
Zeige Mut, spende Blut	07.02.2024 11-15 Uhr	Garderobe Audimax

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr gestartet? Seine Fitness kann man auch in der vorlesungsfreien Zeit beim Hochschulportprogramm des USV trainieren. Für die Stärkung der Rückengesundheit haben wir wieder eine Physiotherapeutin gewinnen können und mit einer Blutspende oder der Ausbildung zum Ersthelfer Psychische Gesundheit können Sie einen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge leisten. Zudem gibt es in unserem Gesundheits-Newsletter wieder Tipps, wie Sie Ihre Gesundheit stärken können.

Neu: Mobile Massage

Mit einer neuen Physiotherapeutin wollen wieder vor Ort ein Angebot im Bereich Rückengesundheit schaffen. Der Physiotherapeutin Sandra Oppermann wird an ausgewählten Terminen **mittwochs (Start ab 31.01.2024) in der Zeit von 8:00 bis 15:00 Uhr** im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek individuelle Massagen für Mitarbeiter:innen anbieten. **Die Terminvergabe erfolgt über ein Portal.** Den Link zu diesem Portal finden sie unter [Gesunde Universität](#). 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.

Hochschulsport im Ferien-Wintersemester

Der Erfurter Hochschulsport bietet auch in der vorlesungsfreien Zeit wieder ein abwechslungsreiches Programm für die Studierenden und Mitarbeitenden von Universität und Fachhochschule an. So gibt es eine "Individuelle Rückenschule für Mitarbeitende" im Kraftsportraum an der Fachhochschule. Wer etwas Neues ausprobieren möchte, kann das beispielsweise bei „Power Pilates“, „Yin Yoga“ oder der Mannschaftssportart „Peteca“, eine Mischung aus Badminton und Volleyball, tun. Die Anmeldung für die Kurse startet am 31.01.2024. Der Kurszeitraum ist vom 12.02.-19.04.2024.

[Weitere Informationen und Einschreibung](#)

Tischtennis in der Mittagspause

Auch unser beliebten Tischtennis-Angebote machen in der vorlesungsfreien Zeit keine Pause. Immer **donnerstags von 12:00 bis 13:00 Uhr** kann man sich mit den Kolleg:innen die kleinen weißen Bälle zuspiesen und wer noch mehr spielen möchte kann dies auch immer **montags von 17:30 bis 19:00 Uhr** beim Feierabend-Tischtennistreff in der Alten Garderobe unter dem Audimax. Anmeldung:

Ersthelferschulung Psychische Gesundheit

Jeder vierte Deutsche ist von einer psychischen Störung betroffen. Fast jede:r kennt einen Menschen aus dem privaten oder beruflichen Umfeld, der:die psychische Probleme hat. Oft sind Angehörige, Kolleg:innen oder Freunde unsicher, wie er/sie helfen und Erste Hilfe für psychische Gesundheit leisten kann. In dem **Mental Health First Aid (MHFA) Ersthelfer-Kurs**, werden Fallbeispiele diskutiert und Fragen beantwortet. Das Gesundheitsmanagement organisiert eine MHFA-Ersthelfer:innen-Schulung für Mitarbeitende. Die Schulung findet online, wöchentlich zwei Stunden statt und dauert insgesamt 6 Wochen.

Bei Interesse und Fragen, schreiben Sie bitte an 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 **07.02.2024 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.

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:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement

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

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