

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 1/2025

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Informationen
Umfrage „Beratung für Beschäftigte“	https://ww3.unipark.de/uc/Studenten/5606/
Zeige Mut, spende Blut	08.01.2025 11-15 Uhr, Garderobe Audimax
AOK-Beratung	http://www.mein-aokberater.de
Aktive Pause	https://elearning.uni-erfurt.de/course/view.php?id=8987
Klang- und Entspannungstherapie	https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profile/gesunde-universitaet

Wir wünschen allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen der Universität Erfurt ein erfolgreiches und gesundes neues Jahr! Das Gesundheitsmanagement möchte Sie auch 2025 gern dabei unterstützen, gute Vorsätze für eine gesündere Lebensweise umzusetzen und dadurch Ihre Gesundheit zu stärken. Um unser Angebot für Sie zu optimieren, benötigen wir aber auch Ihre Unterstützung und Mitwirkung, z.B. bei einer Umfrage zu unserer neueingerichteten Beratung für Beschäftigte. Ihr Feedback ist uns wichtig, denn nur gemeinsam können wir ein gesundheitsförderndes Umfeld an der Universität schaffen.

Umfrage zur „Beratung für Beschäftigte in Stress- und Krisensituation“

Im Rahmen seiner Masterarbeit beschäftigt sich Ben Elias Schneider, Studierender im Master Gesundheitskommunikation, mit der mentalen Gesundheit der Beschäftigten der Universität Erfurt. Dazu führt er eine kurze Umfrage durch, die nur **5 Minuten** Ihrer Zeit in Anspruch nimmt. Die Umfrage ist Teil des Projekts „Beratung für Beschäftigte in Stress- und Krisensituationen“ sowie Bestandteil der Implementierung und Evaluation der Beratungsstelle. Auch wenn Sie sich noch

nicht mit dem Angebot beschäftigt haben, wäre eine Teilnahme an der Befragung für uns hilfreich. Hier geht es **direkt zur Umfrage**: <https://ww3.unipark.de/uc/Studenten/5606/>

Weitere Informationen zu dem Angebot: <https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet/newsdetail/neues-beratungsangebot-fuer-beschaeftigte-der-universitaet-erfurt>

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 Blutspendendienstes Suhl auf dem Campus organisiert. Am **08.01.2025 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.

AOK-Beratungsangebot

Als Gesundheitspartner der Universität möchte die AOK PLUS im neuen Jahr eine Informationsmöglichkeit zur gesetzlichen Krankenversicherung vor Ort auf dem Campus anbieten. An folgenden Donnerstagen können Sie sich von 09:30 Uhr bis 11.00 Uhr und von 11:30 bis 14:00 Uhr im KIZ, Raum 0.09, durch Frau Sandra Tischer beraten lassen: 09.01.2025, 30.01.2025, 13.02.2025, 27.02.2025, 27.03.2025.

Schwerpunktthemen sind u.a.:

- Bonusprogramm und Wahltarif der AOK PLUS
- AOK PLUS Online Filiale und Meine AOK-App (Hilfe bei der Registrierung und bei technischen Problemen)
- Präventionsleistungen
- Krankenkassenwechsel

Weitere Informationen/Kontakt: <http://www.mein-aokberater.de>

Aktive Pause macht keine Pause

Nach Abschluss der ersten Staffel im Wintersemester wollen wir keine große Pause einlegen und stattdessen mit Schwung im neuen Jahr starten. Unsere „Aktive Pause“ findet ab **21.01.2025** wieder **dienstags um 10 Uhr in der ehemaligen Garderobe unter dem Audimax bzw. um 8:30 Uhr im Pfeilersaal der Forschungsbibliothek in Gotha** statt. Die Teilnehmer erwarten ein abwechslungsreiches 30-minütiges Kurzprogramm mit Übungen zur Entspannung, Mobilisation und Bewegung unter Anleitung unserer Übungsleiterin Susanne Wolter. Neuanmeldungen über Moodle sind jederzeit möglich. **Einschreibeschlüssel: Aktive_Pause**

Neu: Klang- und Entspannungstherapie

Nachdem die Klang- und Entspannungstherapie in der Gesundheitswoche eine sehr gute Resonanz gefunden hat, würde die Praktikerin Sabine Kalkofe-Roth diese gern regelmäßig im UGM-Raum im KIZ (R 0.09) für interessierte Hochschulangehörige anbieten. Viele Beschwerden, physischer und psychischer Art können durch ein Leben, das der Mensch in Einklang mit sich und seiner Umwelt führt, gelindert oder behoben werden. Die Anwendungsbereiche der Klangschale sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen ein. Frau Kalkofe-Roth wird zunächst am 16.01., 20.02. und am 20.03, von 9:30 bis 15 Uhr Termine zur Klang- und Entspannungstherapie anbieten. **Terminvereinbarung:** gesundheit@uni-erfurt.de

Hinweis: Das Angebot muss von den Nutzer:innen selbst bezahlt werden (30 Minuten kosten 25 Euro) und wird nicht als Dienstzeit angerechnet. Wer die Klang- und Entspannungstherapie nutzen möchte, muss sich mit seiner *Thoska* für diese Zeit abmelden (ZEUS Webterminal) 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 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/>

Weitere Termine

16. April 2025, Audimaxgebäude (AMG) Garderobe

Blutspende

29. April 2025, Campus

Fahrradaktionstag

22. Mai 2025, KIZ

9. Gesundheitstag der Universität Erfurt

25. Juni 2025, Campus

9. Erfurt Campuslauf

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>