

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 3/2023

Mit einer erfreulichen Nachricht starten wir in das Semesterfinale. Die Kooperation mit der AOK PLUS wurde um drei weitere Jahre verlängert. Wir haben damit Planungssicherheit und können Ihnen mit Unterstützung unseres Gesundheitspartners weiterhin attraktive Angebote im Bereich der Gesundheitsförderung unterbreiten.

Workshop zur zukünftigen Ausgestaltung der Kooperation mit der AOK PLUS

Am **8. Juni 2023** lädt das Universitäre Gesundheitsmanagement mit Unterstützung der AOK PLUS von 9 bis 12 Uhr zu einem hochschulinternen Zukunftsworkshop ein. Im Mittelpunkt werden dabei die Themen „Studentische Gesundheitsförderung“, „Gesunder Campus“, „Lehrer*innengesundheit“ und „Nachhaltige Gesundheitsförderung“ stehen. Alle interessierten Hochschulangehörigen sind herzlich eingeladen. Für Mitarbeitende wird die Teilnahme auf die Arbeitszeit angerechnet. **Anmeldung** unter Angabe des Themas bitte bis 5. Juni an gesundheit@uni-erfurt.de.

STADTRADELN für eine klimafreundliche Innenstadt

In der Zeit vom 1. bis 21. Juni 2023 heißt es wieder „Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt“. Zur Auftakttour treffen wird am **1. Juni um 17 Uhr auf dem Fischmarkt** in Erfurt eingeladen. 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/erfurt>
Passend zu der Aktion hat das Präsidium der Universität den Beitritt zur „Thüringer Charta für Rad- und Fußverkehr“ beschlossen. <https://infrastruktur-landwirtschaft.thueringen.de/unsere-themen/verkehr-und-strassenbau/thueringer-charta-fuer-rad-und-fussverkehr>.

Umfrage zum Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“

Sie haben den Gesundheitstag „Ein Herz für die Gesundheit“ am 11. Mai 2022 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. Link zur Umfrage: <https://evasys.uni-erfurt.de/evasys/online.php?p=N6ULX>

Stressmanagement, Achtsamkeit und Meditation zum „Dies Academicus“

Unter dem Motto "Partizipation - Resilienz - Innovation. Wie gelingt Universität im 21. Jahrhundert?" lädt die Universität am 7. **Juni 2023** zu einem „Dies Academicus“ ein. Mit Unterstützung des Universitären Gesundheitsmanagements wird ein Workshop zum Stressmanagement angeboten (**14:15 Uhr, LG1/125**). Ganztätig stellt sich auf der Campuswiese das studentische Projekt „Karawane der Stille“ vor, in einer Jurte können Sie zur Ruhe kommen und verschiedene Meditationstechniken kennenlernen. **Mehr Informationen** zum „Dies Academicus“ finden Sie unter: <https://www.uni-erfurt.de/universitaet/aktuelles/veranstaltungsreihen/dies-academicus>

Thüringer Hochschulmeister werden zum 7. Erfurter Campuslauf gekürt

In diesem Jahr lädt die Universität Erfurt am **28. Juni** wieder zusammen mit dem Universitätssportverein (USV) zum Erfurter Campuslauf ein. Ab 17 Uhr gehen die Team-Läufer auf die Strecke. Gelaufen wird auf einem 400 Meter langen Rundkurs um die Campuswiese. Beim Einzelwettbewerb werden auf einem 2 Kilometer-Kurs auf dem Campus fünf Runden absolviert und dabei auch wieder die Thüringer Hochschulmeister im 10-Kilometer-Straßenlauf ermittelt. Und auch die ganz Kleinen können wieder mit dabei sein – beim Bambinilauf um 16:30 Uhr auf der 400-Meter-Strecke. **Weitere Informationen und Anmeldung unter:** <https://www.erfurter-campuslauf.de>

Notfallmappe „Ich bin vorbereitet“

Mit der Notfallmappe "Ich bin vorbereitet" der berufundfamilie Service GmbH bietet das Gleichstellungs- und Familienbüro den Beschäftigten auf der Website eine kostenlose konkrete Hilfestellung mit klaren Handlungsanweisungen, Links und Formularen. Angehörige können sich so schnell einen Überblick über die wichtigsten persönlichen Dokumente verschaffen. Sie finden die Mappe zur Pflegenotfallvorsorge hier: https://www.uni-erfurt.de/fileadmin/Hauptseiten/Universitaet/Gleichstellung/2425_Notfallmappe_berufundfamilie_barrierefrei.pdf

Bei weiteren Fragen zum Thema Pflege von Angehörigen können Sie sich an das Gleichstellungs- und Familienbüro, Frau Hunold (Tel. 5065 oder E-Mail gleichstellungsbuero@uni-erfurt.de) und das Dezernat 2: Personal wenden.

Firewall – Hass im Netz begegnen

Diskriminierung und Hassrede nehmen in digitalen Räumen – nicht erst seit der Covid-19-Pandemie – immer mehr zu. Die Folgen auch für die Gesundheit sind gravierend. Mit Unterstützung der AOK PLUS wird im Rahmen des Programms für

Akademische Qualifizierung der Universität am **29. September** ein Online-Workshop für Wissenschaftler*innen angeboten. Durch das gezielte Üben von konkreten Gegenstrategien im geschützten Rahmen werden die Teilnehmer*innen mit dem notwendigen Handwerkszeug ausgestattet, Hass im Netz zu begegnen. Weitere **Informationen und Anmeldung**: <https://www.uni-erfurt.de/forschung/wissenschaftliche-karriere/forschung/wissenschaftliche-karriere/akademische-qualifizierung-und-weiterbildung/workshop-detail/firewall-hass-im-netz-begegnen>

Hinweis zu den Arbeitszeitregelungen bei UGM-Angeboten

Jedem/jeder 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 der/die Mitarbeitende eine Teilnahme zuvor mit dem/der Fachvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten des Gesundheitsmanagements. Somit brauchen Sie sich nicht aus- und einzuloggen. Über die Anmeldung behalten wir den Überblick.

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/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>