

Gesundheits-Newsletter für Mitarbeiter*innen

Nr.: 5/2022

Es ist wieder Leben auf unserem Campus eingekehrt und wir hoffen, dass wir unser Programm in Wintersemester wieder weitgehend in Präsenz umsetzen können. Damit alle Mitarbeiter*innen auch bei niedrigeren Temperaturen im Büro möglichst fit bleiben, haben wir mit Unterstützung der AOK PLUS und weiterer Partner*innen wieder ein abwechslungsreiches Angebot vorbereitet.

Wer Anregungen, Hinweise oder persönliche Fragen zum Thema Gesundheit hat, kann gern zur Sprechzeit jeweils **dienstags von 14-15 Uhr oder donnerstags von 10-11 Uhr** im Büro des Universitären Gesundheitsmanagement (Verwaltungsgebäude R 1.21) vorbeikommen. Außerhalb dieser Zeiten kann man seine Anliegen in die „Wünsche-Box“ (Briefkasten neben dem Büro R 1.21) werfen oder in einer E-Mail an gesundheit@uni-erfurt.de loswerden.

Aktive Pause startet wieder im November

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. Mit der Unterstützung unseres Gesundheitspartners AOK PLUS ist weiterhin eine kostenfreie Nutzung gewährleistet. 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 in die Arbeit starten können. Die neuen Kurse starten am **03.11.2022** und werden immer **donnerstags um 10:00 Uhr und 10:30 Uhr** (als Hybridveranstaltung auch digital) im UGM-Raum (Garderobe unter dem Audimaxgebäude) stattfinden. In Gotha findet die Aktive Pause **jeweils um 8:30 Uhr** im Pfeilersaal der Forschungsbibliothek statt.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe

Hochschulsport im Wintersemester

Das Angebot des Hochschulsports ist wegen des Umbaus der Uni-Sporthalle leider aktuell eingeschränkt. Sportangebote für Mitarbeitende finden aber im Wintersemester in den Räumen der Fachhochschule in der Altonaer Straße statt. Hier kann man nach Büroschluss z.B. Kurse für Aroha, Pilates und Yoga besuchen oder mit einem Semesterticket den Fitnessraum nutzen. Vielleicht wäre auch der Quick-Yoga-Morning-Online-Kurs am Donnerstag etwas für Sie?

Informationen zum Programm und zur Anmeldung: <https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/>

Tischtennis-Mittagspause

„Ping-Pong“ in der Mittagspause - immer **donnerstags von 12:00 bis 13:00 Uhr** bietet das UGM diese Form der „Aktiven Pause“ an. An zwei Tischtennisplatten kann man sich im UGM-Raum (Garderobe unter dem Audimaxgebäude) im Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel betätigen und dabei mit den Kolleg*innen ins Gespräch kommen. Eine halbe Stunde wird wie bei der „Aktiven Pause“ auf die Arbeitszeit angerechnet. Wer das Angebot länger nutzen möchte, muss sich mit seiner Thoska für diese Zeit abmelden und mit seiner/seinem Dienstvorgesetzten abklären, dass keine dringenden Arbeitsaufgaben im Wege stehen.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle: Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung

Einschreibeschlüssel: UniErfurt2022WiSe

Together we do it

Am **03.11.2022** ist im UGM-Raum im Audimax-Gebäude von 10.00 bis 14.00 Uhr ein Covid-19-Impfangebot (Grundimmunisierung und Auffrischungsimpfungen mit mRNA-Impfstoffen) durch ein mobiles Impfteam der Kassenärztlichen Vereinigung Thüringen geplant. Bitte informieren Sie sich vorab auf der Seite des RKI, welche Impfung für Sie empfohlen wird und senden Ihren Terminwunsch unter Angabe der gewünschten Impfung per Mail an: gesundheit@uni-erfurt.de.

Weitere Information: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile

Auch für die Gripeschutzimpfung gibt es in diesem Jahr wieder ein Angebot auf dem Campus. Die Impfung findet am **09.11.2022 in der Zeit von 9:00 – 14.00 Uhr** im 1. Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek (Zugang über den Personaleingang) statt und wird von der Hausarztpraxis Dr. Winkler 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**. Da für Über-60-Jährige ein anderer Impfstoff verwendet wird, bitten wir ggf. um Information.

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

Erweiterung des Angebots für die mobile Massage

Aufgrund der Nachfrage haben wir uns um eine Erweiterung der Kapazitäten für die mobile Massage bemüht. Der Physiotherapeut Martin Hettstedt wird an ausgewählten Terminen am Donnerstag und Freitag im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek individuelle Massagen für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter*innen anbieten. Bei Interesse wenden Sie sich **per Mail** direkt an info@keltischemassagen.de.

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

Mit dem Rad zur Uni

Am 31. August ist diesjährige Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ unseres Gesundheitspartners AOK PLUS zu Ende gegangen. Die beiden Uni-Teams belegten mit insgesamt rund 4000 Kilometern an insgesamt 379 Tagen die Plätze 63 bzw. 242 im Ranking der 678 Teilnehmer*innen. Im September schloss sich das „Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt“ an. Das 17-köpfige „Uni Erfurt Team“ erradelte dabei mit 2.237 Kilometern zwei Bäume, die durch das Umweltamt gepflanzt werden und belegte Platz 50 unter den 285 Teams in der Stadt Erfurt. Auch im nächsten Jahr wird wieder gemeinsam geradelt. Am **27.04.2023** findet an der Uni Erfurt der Auftakt zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ statt. Der Termin für das „Stadtradeln“ steht noch nicht fest.

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 Dienstvorgesetzten abstimmen. Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten 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/>

Terminvorschau

21.11. – 25.11.2022	Gesundheitswoche „Fit in den Advent“
11.05.2023	Gesundheitstag
28.06.2023	Erfurter Campuslauf

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:



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