

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 5/2022

Es ist soweit! Das neue Wintersemester startet und wir begrüßen ganz besonders die vielen Erstsemester-Studierenden. Wir, das Team des Universitären Gesundheitsmanagements, haben uns mit Unterstützung der AOK PLUS und weiteren Partner*innen der Universität ein abwechslungsreiches Gesundheits-Angebot für Sie einfallen lassen!

Sportlich aktiv Studieren

Sie wollten schon immer eine neue Sportart ausprobieren oder sind neu an der Uni und suchen eine Gelegenheit andere Menschen kennen zu lernen? Wie wäre es mit einem Kurs beim Erfurter Hochschulsport des Universitätssportvereins? Dort treffen Sie Gleichgesinnte und entdecken vielleicht Ihre neue (sportliche) Passion. Hier gibt es alle wichtigen Fakten in Kürze:

Veröffentlichung des Kursangebots: **07.10.2022**

Kursdauer: **24.10.2022 – 03.02.2023**

Start Einschreibungen: **Mittwoch, 12.10.2022, ab 12.00 Uhr**

Anmeldung und weitere Informationen: www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/

Together we do it

Am **03.11.2022** ist im Raum des Universitären Gesundheitsmanagement (UGM-Raum, Garderobe des 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 Robert Koch Instituts (RKI), welche Impfung empfohlen wird und senden Sie Ihren Terminwunsch unter Angabe des Impfbedarfs **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 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**.

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

Psychisch fit studieren

Am **14.11.2022 von 10:00 bis 12:00 Uhr** lädt Sie das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema ‚Psychische Gesundheit im Studium‘ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

Anmeldung und weitere Informationen:

Moodle-Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung/
Einschreibeschlüssel: **UniErfurt2022WiSe**

Ich hab' da was auf dem Herzen

Das Studium und das private Leben sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Deshalb gibt es an der Universität Erfurt ein Sorgentelefon - von Studierenden für Studierende! Das Sorgentelefon ist unter der Telefonnummer 0361/30252964 i.d.R. täglich von 8 bis 23 Uhr erreichbar. Auf der Website der Uni Erfurt findet sich eine Übersicht, wie das Sorgentelefon jeweils besetzt ist: www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon. Bei Fragen und Interesse an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: sorgentelefon@uni-erfurt.de.

Wer Anregungen, Hinweise oder persönliche Fragen zum Thema Gesundheit hat, kann gern zur Sprechzeit des UGM jeweils **dienstags von 14-15 Uhr oder donnerstags von 10-11 Uhr** bei uns im Büro (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.

Achtsam Studieren

Reichen sieben Minuten täglich, um entspannter und bewusster zu leben? Aber

ja – mit der 7Mind-App! Speziell für Studierende gibt es in der App Achtsamkeitsübungen zu den Themen Lernstress, Prüfungsangst und stressfreies Studieren, die ganz leicht in den Alltag integriert werden können. Mit Unterstützung der BARMER Krankenkasse erhalten alle Studierenden der Uni Erfurt einen kostenfreien Jahreszugang. Melden Sie sich mit Ihrer Uni-Mailadresse auf <https://www.7mind.de/studierende/> an.

Bye Bye Prokrastination

Haben Sie manchmal ein schlechtes Gewissen, weil Sie eine wichtige Aufgabe erledigen wollten, sich dann aber von einer anderen Beschäftigung haben ablenken lassen? Man nennt das auch Prokrastination. Im BARMER-Online-Seminar können Sie sich davon verabschieden. **Am 25.10.2022, am 10.11.2022 oder am 30.11.2022** erfahren Sie jeweils **ab 18:30 Uhr**:

- was Prokrastination eigentlich ist
- was Ihre individuellen Motive zu prokrastinieren sind
- Sie bekommen nachhaltige Tipps
- Sie lernen Übungen gegen Prokrastination kennen
- Sie bekommen Meditationstipps für Einsteiger/innen von 7Mind

Anmeldung und weitere Informationen: <https://www.barmer-campus-coach.de/event-details/bye-bye-prokrastination>

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 „Uni Erfurt 2“ 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.

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