

## Gesundheits-Newsletter für Studierende

### 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. **Anmeldung** unter Angabe des Themas bitte bis 5. Juni an [gesundheit@uni-erfurt.de](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de).

### STADTRADELN für eine klimafreundliche Innenstadt

In der Zeit vom 1. bis 21. Juni 2023 heißt es „Stadtradeln für eine klimafreundliche Innenstadt“. Zur Auftakttour 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> 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, Resilienz und Achtsamkeit zum „Dies Academicus“**

Unter dem Motto "Partizipation - Resilienz - Innovation. Wie gelingt Universität im 21. Jahrhundert?" lädt die Universität Erfurt am 7. Juni 2023 zu einem Dies Academicus ein. Mit Unterstützung des Universitären Gesundheitsmanagements wird ein Workshop zur **Resilienz (10:30-12 Uhr, LG1/125)** und zum **Stressmanagement (14-15 Uhr, LG1/125)** angeboten. 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 2023** 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 2023 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. **Anmeldungen und weitere Informationen:** <https://www.erfurter-campuslauf.de>

### **Sorgentelefon auch in der Prüfungszeit erreichbar**

Das Studium und das private Leben bzw. deren Vereinbarkeit sind nicht immer leicht. Es gibt Situationen, in denen man ein offenes Ohr braucht und sich einfach mal Dinge von der Seele reden möchte. Das Sorgentelefon von Studierenden für Studierende ist auch in der Prüfungszeit 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](http://www.uni-erfurt.de/go/sorgentelefon). Bei **Fragen und Interesse** an einer Mitarbeit wenden Sie einfach per Mail an: [sorgentelefon@uni-erfurt.de](mailto:sorgentelefon@uni-erfurt.de).

### **BARMER 3x3 Hochschulcup macht wieder Station in Erfurt**

3x3 Basketball ist der Inbegriff von schnellem, dynamischem und taktischem Streetball. Hier geht es darum, in einem 3 gegen 3 Spielformat mit nur einem Korb auf begrenztem Raum seine Skills und sein Teamplay unter Beweis zu stellen. Ob auf dem Court oder beim Urban-Festival, 3x3 Basketball verspricht Spannung, Action und jede Menge Adrenalin! Studierende der Universität sind am **24. Juni** herzlich zum Hochschulcup auf dem Willy-Brandt-Platz in Erfurt eingeladen. **Anmeldung und weitere Informationen:** <https://basketball-joewen.com/barmer-3x3-hochschultour/>

## **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](mailto:gesundheit@uni-erfurt.de)

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