

Gesundheitsangebote im Wintersemester 2023/24 für Beschäftigte

Universitäres Gesundheitsmanagement

Fit im Beruf

Hochschulsport	https://www.usv-erfurt.de/vereinssport/erfurter-hochschulsport/ Kursangebot ab 09.10.23 einsehbar Anmeldung ab 18.10.23, 12 Uhr Start der Kurse ab 30.10.23
Aktive Pause	Start: 19.10.2023, immer donnerstags Gotha: 8:30–9:00 Uhr Erfurt: 10:00–10:30 Uhr
Tischtennis	abends: montags, ab 17:30 Uhr mittags: donnerstags, 12–13 Uhr im Audimax-Gebäude, Garderobe
Vorsorgetag	01.11.23 Cardio Scan, Pupillographie, Carotis-Screening
Zeige Mut, spende Blut – Blutspende-Aktion	02.11.2023 11–15 Uhr , Audimax-Gebäude, Garderobe
Gripeschutzimpfung	15.11.2023 9–13 Uhr , UB, Erste-Hilfe-Raum
Gesundheitswoche „Fit in den Advent“	27.11.–01.12.23 Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit
Meditation am Mittag	ab 19.10.2023, donnerstags, 11:50–12:10 Uhr
Mobile Massage	neues Angebot ab 07.11.2023

Hochschulsport

- Veröffentlichung des Kursangebots:** 9.10.2023
- Kursdauer:** 30.10.2023 – 9.2.2024
- Sportpause:** 25.12.2023 – 5.1.2024
- Kursumfang:** 10–12 Veranstaltungen
- Start Einschreibungen:** Mittwoch, 18.10.2023, ab 12:00 Uhr (gestaffelt)
- Auswertung Mindestteilnehmerzahl:** 27.10.2023 (Information/ Kursabsage erfolgt per Mail)
- Austragung/Abmeldemöglichkeit:** bis 3.11.2023, 22:00 Uhr



Aktive Pause

- Langes Sitzen vor dem Computer aber auch einseitige Belastungen können zu muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich führen und Rückenschmerzen verursachen.
- 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 an die Arbeit gehen können.
- Der neue Kurs startet am 19.10.2023 und wird immer donnerstags um 10:00 Uhr durchgeführt. In Gotha findet die „Aktive Pause“ jeweils um 8:30 Uhr im Pfeilersaal der Forschungsbibliothek statt. Die Anmeldungen vom Sommersemester bleiben aktiv. Neuanmeldungen sind in Moodle möglich:
Kurse/Weiterbildungsangebote/Universitäre Gesundheitsförderung (Einschreibeschlüssel: Aktive Pause)

Tischtennis

„Ping-Pong“ in der Mittagspause

- immer donnerstags von 12:00 bis 13:00 Uhr (30 Minuten werden auf Arbeitszeit angerechnet), Audimax-Gebäude, Garderobe

Tischtennis am Abend

- immer montags von 17:30 bis 20:30 Uhr
- Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen.
- Da das Angebot in der Freizeit stattfindet, besteht kein Versicherungsschutz. Hierfür muss jede/r Teilnehmer*in selbst Sorge tragen.

Vorsorgetag am 01.11.2023

„Cardioscan“ 9:00–16:00 Uhr | AOK PLUS | KIZ 0.10

Aufzeichnung eines EKG-genauen, dreidimensionalen Herzporträts in 120 Sekunden. Der Blick auf die Herzratenvariabilität zeigt dabei, wie flexibel sich der eigene Körper auf Stresssituationen einstellen kann. Anmeldung: gesundheit@uni-erfurt.de

„Pupillographie – Schlafanalyse“ 9:00 – 15:00 Uhr | Die Techniker | UB, Erste-Hilfe-Raum

Schlafprobleme und Schlafstörungen sind in der modernen Berufswelt auf dem Vormarsch. Ziel der Pupillographie ist das Erkennen von Tagesschläfrigkeit und Konzentrationsminderungen sowie das Aufdecken ihrer Ursachen. Im Nachgang erhalten die Teilnehmenden gezielt Empfehlungen zur Optimierung der Schlafgesundheit und Regenerationsfähigkeit. Anmeldung: gesundheit@uni-erfurt.de

„Carotis-Screening“ 8:00–17:00 Uhr | BARMER | VG 1.37

Der Schlaganfall oder Hirninfarkt ist eine der häufigsten Todesursachen und in vielen Fällen wäre dieser bei frühzeitiger Erkennung zu vermeiden. Bei einem individuellen Carotis-Screening wird die Halsschlagader mittels Ultraschalles untersucht. Anmeldung: gesundheit@uni-erfurt.de

Vortragsreihe: Anmeldung: gesundheit@uni-erfurt.de

Kennen Sie Ihre Versorgungsansprüche? Die Regelungen der Versorgung im öffentlichen Dienst sind nicht immer leicht verständlich. Insbesondere bei lückenhaften Dienstverläufen, wie z. B. Freistellungen wegen Kindererziehung oder Teilzeitbeschäftigung, sind die Versorgungsansprüche nur schwer nachzuvollziehen. Doch mit welchen Leistungen können Sie tatsächlich rechnen, wenn Sie aufgrund von Berufs- oder Dienstunfähigkeit aus dem Berufsleben ausscheiden? Wir unterstützen Sie mit einem kostenlosen Versorgungs-Check und berechnen Ihre individuellen Ansprüche, um bestehende Lücken deutlich zu machen.

„Beamtenversorgung“ 11:00–12:00 Uhr | Debeka | KIZ 0.10

Was versteht man unter Beamtenversorgung? Welche Versorgungsansprüche habe ich? Was sind ruhegehaltsfähige Bezüge und Dienstzeiten? Wie hoch sind die Versorgungsbezüge?

„Angestellte im öffentlichen Dienst“ 13:00–14:00 Uhr | Debeka | KIZ 0.10

Sozialkontenmodell? Weg des Geldes? Was passiert bei Wegfall Lohnfortzahlung? Welche Leistungsanspruch habe ich gegenüber der GKV / GRV?

Vorsorgeangebote

Gripeschutzimpfung

- 15.11.2023, von 9:00 bis 13:00 Uhr, im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek (Zugang über den Personaleingang)
- Auffrischungsimpfungen gegen Tetanus und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) sind auf Wunsch möglich.
- Zur Terminkoordinierung senden Sie bitte eine Mail an gesundheit@uni-erfurt.de.

Zeige Mut, spende Blut

- Am 2.11.2023, 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 – Ihren Blutspendeausweis mit!

Gesundheitswoche „Fit in den Advent“

27.11.–01.12.2023

- verschiedene Angebote zur psychischen und physischen Gesundheit, u.a. **Online-Forum „Psychisch fit studieren“ am 28.11.23, 16–18 Uhr, (deutsch) und am 29.11.23, 17–19 Uhr, (englisch)**
- Das vollständige Programm wird Mitte November auf der UGM-Website veröffentlicht.

Meditation am Mittag

- donnerstags, 11:50–12:10 Uhr, im „Raum der Stille“ (LG2/UG); Beginn: **19.10.2023**
- Der „Raum der Stille“ kann werktags von 8–19 Uhr zur individuellen Meditation und inneren Einkehr genutzt werden.

Mobile Massage – Erweiterung des Angebots

- Der Physiotherapeut Hartmut Göbbels wird an ausgewählten Terminen **dienstags** im Erste-Hilfe-Raum der Universitätsbibliothek individuelle Massagen für Mitarbeiter*innen anbieten.
(Start ab 07.11.2023)
- Folgende Behandlungen werden angeboten: Krankengymnastik (auch auf neurophysiologischer Grundlage), Manuelle Therapie, Lymphdrainage, klassische Massagetherapie, Elektrotherapie)
- **Einzelheiten sowie Terminvergaben können Sie telefonisch unter 0171/2962891 oder per E-Mail an h.goebbels@freenet.de absprechen.**
- Das Angebot muss von den Nutzer*innen selbst bezahlt werden und wird nicht als Dienstzeit angerechnet.
- Wer die mobile Massage nutzen möchte, muss sich mit seiner *Thoska* für diese Zeit abmelden und, sofern die Zeit in die Kernarbeitszeit fällt, zuvor mit seinem/seiner Dienstvorgesetzten abklären, dass dem keine dringenden Arbeitsaufgaben im Wege stehen.

Universitäres Gesundheitsmanagement

