

OVG **UND** GESUNDHEIT

12. NOVEMBER 2012

GESUNDHEITSTAG

»GEKONNT AUFTANKEN –
SPIELRÄUME ERKENNEN UND NUTZEN«

10:00 UHR - 15:00 UHR/OBERGESCHOSS MENSA



ARBEITSKREIS **GESUNDHEIT**



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.



OTTO VON GUERICKE
UNIVERSITÄT
MAGDEBURG



»GEKONNT AUFTANKEN – SPIELRÄUME ERKENNEN UND NUTZEN«

Gekonnt auftanken, das wird in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit immer wichtiger für jeden Einzelnen. Steigende Anforderungen, Zeitdruck, Mehrfachbeschäftigungen, sind nur einige der Faktoren, die unseren Akku schnell entladen lassen. Ist der Akku leer, funktioniert vieles nicht mehr, was früher überhaupt kein Problem war. Müdigkeit, Burnout, Konzentrationsmangel und andere Symptome zeigen an, dass wir etwas für uns tun müssen.

Also gilt es, diesen Akku schnell wieder aufzuladen, aber wissen wir auch, wie das funktioniert, welche Spielräume wir überhaupt haben und wie wir diese nutzen können?



UNSERE ANGEBOTE

Workshop des Humorbüros

Hier können Sie in einem Workshop von 10:30 Uhr bis 12:30 Uhr in der Universitätsbibliothek erfahren, wie Lachen Körper und Geist gesund erhält.

Workshop zur Vermeidung und zum Abbau von Stress, Umgang mit den Burnout-Symptomen

Dieser Workshop soll helfen, den täglichen Stress soweit als möglich zu verhindern und Ihnen helfen, mit einem Burnout richtig umzugehen.

Diese Fragen muss sich jeder selbst beantworten, aber die Angebote unseres diesjährigen Gesundheitstages sollen Ihnen helfen, sorgsam mit sich selbst umzugehen und mögliche Spielräume zu nutzen, um fit und gesund zu bleiben.

Der Gesundheitstag 2012 bietet Ihnen u. a. einen Workshop des Humorbüros, um zu erfahren, wie der Humor Körper und Geist gesund entfaltet und erhält. Sicher gibt es dabei auch viel zu lachen.

Ein Workshop zur Vermeidung und zum Abbau von Stress und dem Umgang mit Burnout soll Ihnen helfen, stressfrei über das ganze Jahr zu kommen.

Diesen Workshop können Sie in der Zeit von 13:00 Uhr bis 13:30 Uhr und von 13:45 Uhr bis 14:15 Uhr im Besprechungsraum der Universitätsbibliothek besuchen.

Yoga auf dem Stuhl /Bewegungsimpulse für den Büroarbeitsplatz

Für diese Veranstaltungen ist eine Voranmeldung erforderlich. Bitte vereinbaren Sie im Vorfeld einen Termin unter: www.ovgundgesundheit.ovgu.de.

Zwischen 10:00 Uhr und 14:00 Uhr können Sie im Besprechungsraum des Per-

Zur Entspannung bieten wir Ihnen von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr im Besprechungsraum des Personalrates „Yoga auf dem Stuhl“ und „Bewegungsimpulse für den Büroarbeitsplatz“ an. Hierzu ist eine Voranmeldung erforderlich.

Wie in den letzten Jahren auch, gibt es natürlich wieder die Möglichkeit, sich gegen Grippe impfen zu lassen, Blutzucker, Blutdruck und BMI bestimmen zu lassen, Ihr Gehör zu testen, Ihre Lungenvitalkapazität bestimmen zu lassen und vieles andere mehr.

Wir laden Sie ein, die beschriebenen Angebote am 12.11.2012 in der Zeit von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr zu nutzen und freuen uns auf Sie. *Ihr Arbeitskreis Gesundheit*

sonalrates, Gebäude 18, Raum 231, diese Übungen erlernen, um diese dann auch im Büro anwenden zu können.

Außerdem: Gripeschutzimpfung von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr; Blutzuckermessung, Blutdruckmessung; BMI; Körperfettanalyse; Hörtest und Information über neueste Hörsysteme; Messung der Lungenvitalkapazität; Bestimmung der Sehleistung in Nähe und Ferne; Massagen am Arbeitsplatz; Stroop-Test; Simulationen des Seh- und Hörvermögens; Altersanzug; Muster-Bildschirmarbeitsplatz; Infoangebote zum Thema BEM



Der Gesundheitstag wird im Rahmen des Gesundheitsmanagements an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg organisiert. Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten sowie Anmelde-möglichkeit unter:

WWW.OVGUNDGESUNDHEIT.OVGU.DE



oder direkt bei:

SABINE LISOWSKI

Koordinatorin des Gesundheitsmanagements (in Vertretung)

Telefon: 67-12902

E-Mail: sabine.lisowski@ovgu.de

HINWEIS

Laut Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der Gesundheitsförderung ist der Besuch des Aktionstages während der Arbeitszeit möglich, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden.