

8. UNI-GESUNDHEITSTAGE



DebeKa Versichern und Bausparen

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Beratung & Psychotherapie
Praxis für seelische Gesundheit

St. Vincenz-Krankenhaus GmbH
Akad. Lehrkrankenhaus der Universität Göttingen
St. Vincenz-Krankenhaus Paderborn

UNIVERSITÄT PADERBORN
Die Universität der Informationsgesellschaft

GESUNDHEITSPASS
für Mitarbeitende

2015

Denken Sie an Ihren Mitarbeiter-Gesundheitspass und lassen sich die Teilnahme an Aktionen oder Ihren Besuch abstempeln!

Arbeitskreis Gesunde Hochschule
Melissa Naase
Tel.: 0 52 51/60-4305
Melissa.Naase@zv.upb.de

Impressum
Herausgeber: Arbeitskreis „Gesunde Hochschule“
Design: KOMMA Design, Paderborn
Universität Paderborn 2015

8. UNI-GESUNDHEITSTAGE



GESUNDHEIT ZUM ANFASSEN

19./20. MAI 2015 | 10.00 BIS 15.30 UHR
CAMPUS DER UNIVERSITÄT PADERBORN

GRUSSWORT

Gute Chancen, gesund zu bleiben, hat, wer sich bewusst und auch selbstverantwortlich mit dem Thema auseinandersetzt.



Die Universität Paderborn übernimmt mit ihrem Gesundheitsmanagement eine Vorbildfunktion und ist damit ein Beispiel für andere Hochschulen in Deutschland.

Die Gesundheit von Mitarbeitenden und Studierenden liegt der Hochschulleitung sehr am Herzen.

Am 19. und 20. Mai gibt es an der Universität Paderborn die 8. Uni-Gesundheitstage mit verschiedenen Aktionen zum Informieren und Ausprobieren. Zahlreiche regionale Aussteller bieten auch in diesem Jahr interaktive Aktionen an, wie z. B. einen Seh- oder Hörtest, verschiedene Messungen oder die Möglichkeit zur Blutspende.

Nutzen Sie die Chance, um mehr über Ihre persönliche Gesundheit zu erfahren und entdecken Sie neue Möglichkeiten, mit denen Sie ihr Wohlbefinden auf Dauer verbessern können.

Ich wünsche Ihnen einen interessanten Tag mit vielen Gesprächen und wertvollen Gesundheitstips.

Vielen Dank schon jetzt an alle Aussteller und Beteiligte für ihr Engagement.

Simone Probst

Vizepräsidentin für Wirtschafts- und Personalverwaltung der Universität Paderborn



8. UNI-GESUNDHEITSTAGE

GESUNDE HOCHSCHULE PADERBORN

Koordination der 8. Uni Gesundheitstage



APOTHEKE SCHÖNE AUSSICHT

Gesund mit uns. Unter anderem Ausschank eines isotonischen Getränks

AUGENOPTIK TÖLLE

Kostenloser Sehtest



BARMER-GEK - DIE GESUND EXPERTEN

t-wall (Wand für Reaktionstests)



MEIN BENEFIT@UPB.DE

Gesund und erfolgreich in Paderborn studieren, Lungencheck Messung

BETRIEBSÄRZTLICHES ZENTRUM BETHEL

Blutzuckermessung



BLOCBUSTER KLETTERHALLE PADERBORN

Anschauungsmaterial und Gewinnspiel rund um das Thema Bouldern

DEBEKA

Informationen zu Krankenabsicherungen für Lehramtsstudierende, zur Beihilfesituation und zu Krankenzusatztarifen

DEUTSCHES ROTES KREUZ

Blutspende im Audimax und im Innenhof der Universität



GERMETA HEIL- UND MINERALQUELLEN

Verkostung von Mineralwasser und natürlichen Erfrischungsgetränken

HOCHSCHULSPORT PADERBORN

Wir beantworten Ihre Fragen rund um das Sportangebot und zur Anmeldung



HÖRAKUSTIK VOLLBACH

Kostenloser Hörtest im Innenhof der Universität und Informationen zum Gehörschutz

KOPS

Informationen zum Umgang mit Suchtgefahren am Arbeitsplatz

PLAZ

Informationen zum Profilstudium „Gute gesunde Schule“

8. UNI-GESUNDHEITSTAGE

PRAXIS FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Monika Bien

Kurzworkshop zum Thema „Kühler Kopf statt Blackout“ mit kurzen Übungen und Denkanstößen, Lampenfieber, Ängste überwinden, praktische Tipps

STUDENTENWERK PADERBORN

Gesundes Essen und Trinken, schonende und fett-reduzierte Zubereitung der Speisen in der Mensa, vegane Kost, Kostprobe und Verkauf von Smoothies

St. VINCENZ KRANKENHAUS

Ultraschall der Halschlagader, Blutdruckmessung, Informationen zu Therapien zur Behandlung von Venenleiden, z. B. Sklerotherapie (Verödung), operative Therapie und Radiofrequenztherapie



TECHNIKER KRANKENKASSE

Informationen zu Krankenversicherungen für Mitarbeitende und Studierende, kostenloser Allergietest, Balance-Check



VERBRAUCHERZENTRALE NRW

Kosmetik-Check für beigegeführte Produkte von Standbesuchern

WESTFALENTHERME

Verlosung von Wellness-Gutscheinen

ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Informationen zum Studium mit Beeinträchtigung und psychosoziale Beratungsangebote



„KÜHLER KOPF STATT BLACKOUT“

Monika Bien, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Rational-Emotive Verhaltenstherapeutin
Ein mulmiges Gefühl vor der Präsentation, Blackout vor der Klausur? Vermutlich kennen Sie alle Situationen, in die Sie sich ungern begeben, die Unbehagen, ja Angst auslösen können. In diesem Kurzworkshop erfahren Sie wie Angst entsteht, sich bemerkbar macht und aufrechterhalten wird. Sie unterscheiden sinnvolle, gesunde, von ungesunder Angst, und erproben erste konkrete Strategien Ängste in den Griff zu bekommen. Eine ausgewogene Life-Work-Balance setzt neue Energie frei und hilft ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Nichtarbeit herzustellen.

19.05.2013 | 11:45 – 12:45 Uhr | Raum: B 3.231
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.