

Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei.

Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 25. September 2009.

Zeitmanagement	11.00 <input type="checkbox"/>	12.00 <input type="checkbox"/>	13.00 <input type="checkbox"/>
Entspannung	11.00 <input type="checkbox"/>	12.00 <input type="checkbox"/>	13.00 <input type="checkbox"/>
Stressmanagement		13.00 <input type="checkbox"/>	14.00 <input type="checkbox"/>
Bewegung – Konzentration	11.00 <input type="checkbox"/>	12.00 <input type="checkbox"/>	
Rückenbeweglichkeit	13.00 <input type="checkbox"/>	14.00 <input type="checkbox"/>	
Hatha-Yoga	10.00 <input type="checkbox"/>	11.00 <input type="checkbox"/>	
Pilates	12.00 <input type="checkbox"/>	13.00 <input type="checkbox"/>	
Life-Kinetik	11.00 <input type="checkbox"/>	11.45 <input type="checkbox"/>	
MBSR-Achtsamkeitstraining		12.30 <input type="checkbox"/>	
Gesunder Schlaf		13.30 <input type="checkbox"/>	
Laufcoaching		14.30 <input type="checkbox"/>	

Anmeldung zu den Workshops „Aktive Pause“ am Stand BGM

Vorname _____ Name _____

Telefon _____

E-Mail _____

Beschäftigungsstelle _____

Bitte Anmeldung an:

Angela von der Heyde

Telefon: 030 / 838-51458

Telefax: 030 / 838-51396/97

E-Mail: avdh@zedat.fu-berlin.de

Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin

Otto-von-Simson-Str. 13 · 14195 Berlin

An Informationsständen im Foyer haben Sie wieder Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung an der Freien Universität Berlin:

- Steuerkreis FUNDament Gesundheit
- Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
- Arbeitskreis Suchtprävention
- Familienbüro
- Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)
- Hochschulsport
- Weiterbildungszentrum
- Betriebsärztlicher Dienst
- Dienststelle Arbeitssicherheit
- Personalvertretung der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Sozialberatung

Gesamtorganisation

Weiterbildungszentrum: Nicholas Hübner

Institut für Kultur- und Medienmanagement: Dagmar Boeck

Ausstellungsdesign: FTWild GmbH, Berlin

Informationsstände der Kooperationspartner



Druck mit freundlicher Unterstützung der



Ihre TK-Ansprechpartnerin vor Ort:

Gabriele Zacher, Telefon: 030 / 400 448 656

Die Freie Universität Berlin bewegt sich!

2. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45

Foyer, angrenzende Seminarräume und Hörsaal 1a

Dienstag, 6. Oktober 2009, 10 bis 15 Uhr



Gestaltung: unicom-berlin.de | Fotos: Stockphoto (huaxiadragon), Fotolia (DoreenSalcher)



Sehr geehrte Damen und Herren,

die große und sehr positive Resonanz im vergangenen Jahr haben das Präsidium, die Akteure des Projekts „Fundament Gesundheit“ sowie die externen Kooperationspartner der Universität bewogen, auch in diesem Jahr einen Gesundheitstag zu veranstalten.

Wir freuen uns ganz besonders, dass wir Professor Dietrich Grönemeyer für den Eingangsvortrag gewinnen konnten – passend zum Motto „Die Freie Universität bewegt sich!“. Mit diesem Motto soll nicht allein die körperliche Bewegung angesprochen werden, sondern vor allem auch die Tatsache, dass sich die Universität und ihre Mitglieder inmitten von Umbrüchen bewegen. Dies geht einher mit Herausforderungen und Gestaltung auf der einen Seite, aber auch mit Belastungen und dem Druck von Veränderung auf der anderen Seite.

Die Freie Universität Berlin unterstützt die Beschäftigten deshalb seit 2005 im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung insbesondere durch „Fundament Gesundheit“ (www.fu-berlin.de/gesundheitsfoerderung). Wir laden Sie ein, auf dem Gesundheitstag die vielfältigen Angebote sowie die Personen dahinter kennenzulernen und zu erleben. Ihre Teilnahme gilt als Arbeitszeit.

Wir wünschen Ihnen viele Anregungen, um Ihre Gesundheit zu erhalten oder zu verbessern sowie allen Beteiligten wieder ein gutes Gelingen.

Univ.-Prof. Dr. Dieter Lenzen
Präsident

Peter Lange
Kanzler

Programm

- 10.00 Uhr** Begrüßung durch Prof. Dr. Jochen Schiller, Vizepräsident Freie Universität Berlin, Hörsaal 1a
- 10.15 Uhr** Eröffnungsvortrag „Med. in Germany – Deutschland den Rücken stärken“
Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer, Hörsaal 1a

Veranstaltungen (mit Anmeldungen)

- ab 11.30 Uhr** Aktive Pause, Workshop (jeweils 30 Min), Techniker Krankenkasse/Relax, Raum KL 29/135
- 11, 12, 13 Uhr** Zeitmanagement, Workshop mit Pascale Meyer, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/137
- 13, 14 Uhr** Stressmanagement, Workshop mit Marie Klupp, Weiterbildungszentrum, Raum JK 31/202
- 11, 12 Uhr** Durch Bewegung zur Konzentration, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237
- 13, 14 Uhr** Rückenbeweglichkeit, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237
- 10, 11 Uhr** Hatha-Yoga, Workshop mit Sabine Gehler, Hochschulsport, Raum KL 29/139
- 12, 13 Uhr** Pilates, Workshop mit Caroline Schmidt, Hochschulsport, Raum KL 29/139
- 11, 12, 13 Uhr** Entspannungstechniken, Workshop mit Claudia Kunze, Hochschulsport, Raum KL 29/239
- 11, 11.45 Uhr** Life-Kinetik, Workshop mit Karin Müller-Szelies, BARMER, Raum KL 29/235
- 12.30 Uhr** MBSR-Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Workshop (45 Min.) mit Annette Harms-Böttcher, BARMER, Raum KL 29/235
- 13.30 Uhr** Hinweise zum gesunden Schlaf, Vortrag (45 Min), Annette Harms-Böttcher, BARMER, Raum KL 29/235
- 14.30 Uhr** Informationen zum Laufcoaching, Anke Westphal, KKH-Allianz, Raum KL 29/137

- ab 11 Uhr** Völkerballturnier (bei trockenem Wetter), Parkplatz Otto-von-Simson-Straße, Organisation Gesamtpersonalrat
- 14.30 Uhr** Siegerehrung Völkerballturnier

Angebote an Infoständen im Foyer von 10.45 bis 14.30 Uhr

- AOK** Stresstest mit individueller Beratung
- Arbeitskreis Suchtprävention** „Promille-Parcours“
- Barmer** Cardio Scan
- Betriebsärztlicher Dienst** Gut geschützt reisen – Impf- und Reise-medizinische Beratung
- Debeka & Helios-Kliniken** Gesundheitsparcours: Testen Sie Blutdruck, Blutzucker, Muskel- und Fettmasse. Ernährungsscheck mit praktischen Empfehlungen
- Dienststelle Arbeitssicherheit** Bewegung im Brandfall
Chemikalien im Alltag
Elektronische Chemikalienverwaltung
- Familienbüro** Entlastung von Angehörigen durch Alltags- und Mobilitätshilfen für Menschen mit Pflegebedarf
- KKH-Allianz** Hör- und Sehtest
- New Balance** Fußvermessung
- Unfallkasse Berlin** Hautparcours zu Hautschutz und -pflege bei der Arbeit
- Weiterbildungszentrum & ergophys** Ergonomie am Arbeitsplatz – digitales Vermessen Ihrer Beweglichkeit