

## Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 19. September. Auch Online unter: [www.fu-berlin.de/bgf](http://www.fu-berlin.de/bgf) möglich.

Hatha-Yoga	10 Uhr <input type="checkbox"/>	11 Uhr <input type="checkbox"/>
Alkohol und Medikamente	11 Uhr <input type="checkbox"/>	12 Uhr <input type="checkbox"/>
MBSR-Stressbewältigung	11 Uhr <input type="checkbox"/>	12 Uhr <input type="checkbox"/>
Gedächtnstraining	11 Uhr <input type="checkbox"/>	12 Uhr <input type="checkbox"/>
Pilates	12 Uhr <input type="checkbox"/>	13 Uhr <input type="checkbox"/>
Gesunde Ernährung	12 Uhr <input type="checkbox"/>	13 Uhr <input type="checkbox"/>
Stressmanagement	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Was ist eigentlich Psychotherapie?	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Den Ruhezustand genießen	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Progressive Muskelrelaxation	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Kreative Potenziale des Alters	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Wenn Eltern älter werden...	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Autogenes Training	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Beruf und Pflegeverantwortung	14 Uhr <input type="checkbox"/>	
Gut sehen	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Stimmtraining	14 Uhr <input type="checkbox"/>	
Flexibar	14 Uhr <input type="checkbox"/>	
Reisemedizin	11 Uhr <input type="checkbox"/>	12 Uhr <input type="checkbox"/>
	13 Uhr <input type="checkbox"/>	

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Beschäftigungsstelle \_\_\_\_\_

### Schriftliche Anmeldung an:

Bettina Gelbe  
Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin  
Otto-von-Simson-Str. 13, 14195 Berlin  
[gesund@weiterbildung.fu-berlin.de](mailto:gesund@weiterbildung.fu-berlin.de)  
Telefon: 030 / 838 514 87  
Telefax: 030 / 838 513 96

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
- die Personalvertretungen der Freien Universität Berlin
- Schwerbehindertenvertretung
- Sozialberatung

### Gesamtorganisation

Nicholas Hübner, Weiterbildungszentrum  
Regina Adolphs, Melanie Utecht, Geschäftsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)  
Dagmar Boeck, Institut für Kultur und Medienmanagement

### Informationsstände Kooperationspartner



Freie Universität Berlin

## „...lernt Hans (n)immer mehr?!“

### 5. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45  
Foyer, angrenzende Seminarräume, Seminarzentrum und  
Hörsaal 1B

Mittwoch 26. September 2012, 9.30 - 15.00 Uhr



Foto Umschlag: © pkruger / www.istockphoto.com



## Sehr geehrte Damen und Herren,

längst hat der demografische Wandel auch die Freie Universität Berlin erreicht. Oft wird der fortschreitende Alterungsprozess, in dem sich unsere Gesellschaft befindet, unter negativen Vorzeichen betrachtet. Doch dass beispielsweise ältere Beschäftigte im Laufe ihres Berufslebens ein umfassendes Erfahrungswissen angesammelt haben, sehr wohl zu lebensbegleitendem Lernen in der Lage sind und dabei exzellente Leistungen erbringen, gerät schnell aus dem Blickfeld. Mit dem diesjährigen Motto „...lernt Hans (n)immer mehr!?“ möchten das Präsidium, der Steuerkreis „FUndament Gesundheit“ ([www.fu-berlin.de/gesundheits](http://www.fu-berlin.de/gesundheits)) sowie die externen Kooperationspartner/innen der Universität unterstreichen, wie wichtig es ist, Lernfähigkeit und Gesundheit bis ins Alter zu fördern. Hierzu wollen wir Ihnen vielfältige Anregungen geben, wie Sie sich selbst bis zum Ruhestand und darüber hinaus geistig und körperlich fit halten können – und damit das Klischee vom „lernunfähigen Hans“ zu widerlegen. Ihre Teilnahme am Gesundheitstag gilt wie immer als Arbeitszeit. Wir wünschen Ihnen neue Impulse sowie allen Beteiligten wieder ein gutes Gelingen.

Univ.-Prof. Dr. Peter-André Alt  
Präsident

Peter Lange  
Kanzler

## Programm

### Eröffnung im Hörsaal 1b

- 9:30 Uhr Begrüßung
- 9:45 Uhr „Ersteigern Sie sich einen Alten!“ -  
Die Theatergruppe Spätzunder präsentiert:  
Hartz IX - Die Senioren-Schnäppchen-Show

### Veranstaltungen (mit Anmeldung)

- 10, 11 Uhr Hatha-Yoga, Workshop mit Sabine Gehler,  
Hochschulsport, Raum L 116 (Seminarzentrum)
- 11 Uhr Stressmanagement, Workshop mit Claudia Kunze,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 11 Uhr Was ist eigentlich Psychotherapie? Vortrag,  
Hochschulambulanz, Raum KL 29/235
- 11, 12 Uhr Gedächtnistraining mit Michael Gloschewski,  
BKK-VBU, Raum KL 29/137
- 11 Uhr Den Ruhestand genießen, Workshop mit  
Dr. Max Rotter, Hochschulambulanz, Raum 29/237
- 11, 12 Uhr Alkohol und Medikamente – Gebrauch – Miss-  
brauch – Abhängigkeit, Vortrag mit Film und  
Diskussion, Oberarzt Dr. Thomas Reuter,  
DRK Kliniken Berlin, Raum KL 29/139
- 11, 12 Uhr MBSR-Stressbewältigung, Workshop mit Annette  
Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum L 115 (SZ)
- 12 Uhr Progressive Muskelrelaxation, Workshop mit  
Claudia Kunze, Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 12 Uhr Kreative Potenziale des Alters - ein Projekt stellt  
sich vor: hier erobert die Generation 50plus Berli-  
ner Theaterbühnen und belebt den Rhythmus der  
Stadt. Raum KL 29/237
- 11, 12, 13 Uhr Reisemedizin: Tipps und Hinweise, Dieter Weigel,  
Arzt für Arbeitsmedizin, Betriebsärztlicher Dienst,  
Raum KL 29/239
- 12, 13 Uhr Gesunde Ernährung - Mythen, Fakten, Ansätze,  
Vortrag, Dr. Ute Gola, Dr. Gola - Institut für Ernäh-  
rung und Prävention Raum L 113 (SZ)
- 12, 13 Uhr Pilates, Workshop mit Caroline Schmidt, Hoch-  
schulsport, Raum L 116 (Seminarzentrum)
- 13 Uhr Autogenes Training, Workshop mit Claudia Kunze,  
Hochschulsport, Raum KL 29/111
- 13 Uhr Wenn Eltern älter werden... Altersspezifische  
Veränderungen und Erkrankungen, Vortrag,  
Bärbel Theis, Familienbüro, Raum KL 29/235

- 13 Uhr Gut sehen, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski,  
Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- 14 Uhr Zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Pflege-  
verantwortung, Vortrag, Bärbel Theis, Familienbü-  
ro, Raum KL 29/235
- 14 Uhr Stimmtraining, Workshop mit Dr. Georg Kwiat-  
kowski, Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- 14 Uhr Flexibar, Workshop, Hochschulsport, Raum L 116  
(Seminarzentrum)

ab 11 Uhr Begehbare Gehirn

ab 11 Uhr Wii®-Olympiade, Organisation Geschäftsstelle BGM  
in Zusammenarbeit mit der Jugendvertretung und  
Schwerbehindertenvertretung

14.30 Uhr Siegerehrung Wii®-Olympiade

### Angebote an Infoständen im Foyer, 10.30 bis 15.00 Uhr

- AOK Nordost: Umgang mit Stress – individuelle Kurzberatung  
Challenge Disc: Messung der Koordinationsfähigkeit
- BARMER-GEK: Venenscreening  
T-Wall: Testen Sie auf spielerische Art und Weise Reak-  
tion, Ausdauer und Koordination!
- Betriebsärztlicher Dienst: Reisemedizinische Beratung  
(bitte bringen Sie Ihren Impfpass mit)
- BKK-VBU: Lungenfunktionstest
- DAS: Räumungssimulation  
Gefährdungsbeurteilung im technischen Arbeitsschutz
- DRK KV Müggelspree e.V.: Infos und Übungen zur Erste Hilfe
- Gesamtpersonalrat: Gesund durch „gute Arbeit“? Wir fragen  
nach Ihren Erfahrungen mit Arbeit – Lernen – Gesund-  
heit an der FU
- Hochschulsport: Belastungstest mit dem Fahrradergometer &  
herzfrequenzgesteuertes Ausdauertraining mit der Polaruhr
- KKH-Allianz: Kleiner Gesundheitstest: Blutdruck, Zuckertest,  
BMI & Hörtest (Hörtest in Raum KL 29/110)
- Margrit Dähndel: Mobile Massage
- Techniker Krankenkasse: Bio-Impedanz-Analyse (BIA)  
Individuelle Messung der Körperzusammensetzung  
Auswertung der Ergebnisse in Raum KL 29/110
- Unfallkasse Berlin: „ALLES GEHECKT: Mein Fahrzeug,  
Meine Sicherheit“ mit Quiz und Gewinnspiel