

# GESUNDHEITSMESSE AM 20.09.2017 VON 10:00 BIS 14:00 UHR

## ESA\* WEST, RAUM 2.2.1 UND AUSSENGELÄNDE

Kommen Sie vorbei! Neben attraktiven Teststationen haben Sie hier Gelegenheit sich an Infoständen mit den Akteuren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements an der Universität Hamburg und externen Kooperationspartnern auszutauschen.

Für den Besuch der Messe ist keine Anmeldung notwendig!

Auf Sie warten: Verlosungen und tolle Gewinne an den einzelnen Infoständen, 5-Minuten Wohlfühlmassagen, das Smoothie-Bike für den Vitaminkick zwischendurch, ein Fahrradparcours mit Fahrradsicherheitscheck und Fahrradergonomieberatung, Test mit der Rauschbrille und natürlich Ihre Ansprechpartner aus den Bereichen:

- Stabsstelle Konfliktberatung
- Stabsstelle Betriebliche Suchtberatung und Suchtprävention
- Stabsstelle Sozialberatung
- Arbeitsmedizinischer Dienst
- Stabsstelle Arbeitssicherheit und Umweltschutz
- Stabsstelle Gesundheitsmanagement
- Betriebliches Eingliederungsmanagement BEM
- Personalentwicklung
- Familienbüro
- Kompetenzzentrum Nachhaltige Universität
- Hochschulsport Hamburg

Sowie viele weitere attraktive Kooperationspartner!  
HH-relaxt, BGM UKE Ambulanzzentrum, Studierendenwerk, Techniker Krankenkasse, Barmer, Verkehrswacht Hamburg e.V., Fahrradstation HH,...

\*Edmund-Siemers-Allee 1



Universität Hamburg  
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

### KONTAKT UND ANSPRECHPARTNER

Universität Hamburg  
Stabsstelle Gesundheitsmanagement

**BIRGITTA BÜSCH**  
birgitta.buesch@verw.uni-hamburg.de

**ERIK BOTHMANN**  
erik.bothmann@verw.uni-hamburg.de

### KOOPERATIONSPARTNER:

**BARMER**



# GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN

GESUNDHEITSWOCHE UHH 2017  
18. - 22.09.2017

# GESUND ZUSAMMEN ARBEITEN

Unter diesem Leitsatz wird das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) an der Universität Hamburg als Querschnittsaufgabe von verschiedenen Akteuren entwickelt und gestaltet.

## LIEBE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN,

mit der Gesundheitswoche 2017 wollen wir Ihnen einen Ein- und Überblick zu Gesundheitskursen, den Akteuren des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und den Beratungsangeboten geben, Anregungen schaffen und Ihnen den Nutzen eines nachhaltig gelebten Betrieblichen Gesundheitsmanagements näher bringen.

Vom 18.-22. September 2017 haben Sie die Möglichkeit verschiedene Gesundheitsangebote im Berufsalltag auszuprobieren und zu leben!

Wir hoffen, dass auch Sie Gelegenheit finden an der Gesundheitswoche teilzunehmen und wünschen Ihnen wertvolle Informationen und Momente für Ihre Gesundheit. Viele Anregungen waren bei der Planung der Gesundheitswoche 2017 sehr hilfreich. So werden diesmal eine Online-Anmeldung zu den Vorträgen, Workshops und Testungen eine bessere Planbarkeit bieten und attraktive Angebote zusätzlich an den Außenstandorten der UHH stattfinden. Unsere Akteure des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und Kooperationspartner freuen sich auf Sie und Ihr Interesse!

Mit freundlichen Grüßen

Martin Hecht

*Mensa-Spezial: Mo. bis Fr. gesund und lecker zu Mittag essen mit dem MensaVital-Gericht!*

*Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Um Abstimmung mit den Vorgesetzten wird gebeten.*

## PROGRAMMÜBERSICHT GESUNDHEITSWOCHE 2017

### MONTAG 18.09.2017

#### BIOZENTRUM KL. FLOTTBEK

- 9:30 – 11:00 Anstiftung zu mehr Gelassenheit: Wie Stress mit Nahrungsmitteln negativ kooperiert
- 11:30 – 12:30 *Tipps zur gesunden Ernährung*
- 13:00 – 14:00 *Exzessive Mediennutzung*
- 13:00 – 14:00 / 14:00 – 15:00 Ohrakupunktur zur Entspannung
- 9:00 – 15:00 Sehtest - Bildschirmvorsorgeuntersuchung
- 9:30 – 12:30 Ergonomie-Multiplikatoren-Workshop
- 10:00 – 13:00 *gesund zusammen arbeiten*  
Infostand zu den Beratungsstellen an der UHH

### DIENSTAG 19.09.2017

#### ZOOLOGISCHES INSTITUT MARTIN-LUTHER-KING-PLATZ

- 9:30 – 11:00 Mit Konflikten leben und gesund bleiben
- 10:00 – 11:00 *Exzessive Mediennutzung*
- 10:00 – 13:00 Ergonomie-Multiplikatoren-Workshop
- 11:15 – 12:45 Anstiftung zu mehr Gelassenheit: Wie Stress mit Nahrungsmitteln negativ kooperiert
- 13:00 – 13:30 Entspannte Augen bei der Bildschirmarbeit
- 14:00 – 15:30 Kalte Küche – Fingerfood am Arbeitsplatz
- 14:30 – 16:00 *Gesundheitsfaktor Kollege/in – wie gelingende Zusammenarbeit uns stark macht!*

### MITTWOCH 20.09.2017

#### ESA\*, ESA WEST & AUSSENGELÄNDE

- 10:00 – 14:00 Gesundheitsmesse: Infostände, Teststationen, Gewinnspiele, 5-Minuten-Wohlfühlmassage und vieles mehr. Kommen Sie einfach vorbei!  
**Für die Messe ist keine Anmeldung notwendig!**
- 10:00 – 10:30 Entspannte Augen bei der Bildschirmarbeit
- 11:00 – 11:45 *Die Heilkraft der Bewegung*
- 9:00 – 15:00 Sehtest Bildschirmvorsorgeuntersuchung
- 10:00 – 16:00 Back-Check®
- 12:00, 12:20 & 12:40 Pausenexpress – 15 Min. bewegte Pause am Arbeitsplatz

- 10:00 – 14:00 Gesundheitsstraße
- 10:00 – 14:00 Fahrradparcours, Fahrradsicherheitscheck & Aussengelände ESA-W  
Fahrrad-Ergonomieberatung  
Teststation Rauschbrille
- 13:00 Get-together:  
Aussengelände ESA-W  
Ehrung der Teilnehmer  
„Mit dem Rad zur Arbeit“
- 14:00 – 17:00 Mobil und gesund mit dem Rad zur Arbeit

#### PRÄSIDENTIALVERWALTUNG, MITTELWEG 177

- 15:00 – 16:30 *Gesundheitsfaktor Kollege/in – wie gelingende Zusammenarbeit uns stark macht!*

### DONNERSTAG 21.09.2017

#### DESY - LURUPER CHAUSSEE, PRÄSIDENTIALVERWALTUNG

- 9:00 – 10:30 Kalte Küche – Fingerfood am Arbeitsplatz
- 11:00 – 12:30 Anstiftung zu mehr Gelassenheit: Wie Stress mit Nahrungsmitteln negativ kooperiert
- 9:00 – 15:00 *gesund zusammen arbeiten*  
Infostand zu den Beratungsstellen an der UHH

#### PRÄSIDENTIALVERWALTUNG, MITTELWEG 177

- 10:00 – 13:00 Ergonomie-Multiplikatoren-Workshop
- 13:00 – 14:30 Mit Konflikten leben und gesund bleiben
- 13:15 – 13:45 Entspannte Augen bei der Bildschirmarbeit
- 11:00 – 14:00 *gesund zusammen arbeiten*  
Infostand zu den Beratungsstellen an der UHH

### FREITAG 22.09.2017

#### RUDERBOOTSHAUS ISEKAI 1B

- 14:00 – 16:30 Entspannt ins Wochenende paddeln

#### SPORTPARK UHH, TURMWEG 2

- 11:00 – 17:00 Spiele für Klein & Groß  
Infostand Familienbüro UHH

**Die Teilnahme an den Vorträgen und Kursen ist gebührenfrei.  
Anmeldung bitte ab dem 01.07.2017 über das KUS-Portal,  
Thema GESUNDHEIT ⇒ GESUNDHEITSAKTIONEN**