

2. Gesundheitstag an der Filmuni

„Gesund am Arbeitsplatz“

Infostände, Mitmachaktionen, Vorträge,
Workshop, Talkrunde, Verlosung und mehr

26. Juni 2018 von 10:00 bis 14:00 Uhr im Atrium

Für alle Hochschulangehörigen und Studierenden



Kontakte:

Mitarbeitersport

Uwe Sorgalla

E-Mail:

u.sorgalla@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-683

Pausenexpress

Susan Berg

E-Mail:

s.berg@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-530

Shiatsu

Sybille Friedmann

E-Mail:

sybshiatsu@web.de

Tel.: 0177 1668631

Yoga

Christiane Großkopf

E-Mail:

c.grosskopf@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-271

Massage

Kerstin Spiekermann

E-Mail:

spiekermannker@aol.com

Tel.: 0177 5816023

Shiatsu

Ute Brandorff

E-Mail:

utebrandorff@gmx.de



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Saskia Jaretzke

E-Mail: s.jaretzke@filmuniversitaet.de

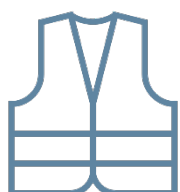
Tel.: 0331 6202-121

Familienbüro

Vreni Kloth

E-Mail: v.kloth@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-535



Sicherheitsbeauftragter

Eckhard Gutschmidt

E-Mail: e.gutschmidt@filmuniversitaet.de

Tel.: 0331 6202-543

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung möchte die Filmuniversität Babelsberg *KONRAD WOLF* am Gesundheitstag Studierende und Mitarbeiter*innen für das Thema Gesundheit sensibilisieren, auf vorhandene Angebote der Hochschule aufmerksam machen und neue Initiativen anstoßen.

Auf Seite 7 finden Sie Infos zu der Verlosung. Mitmachen lohnt sich.

Mitmachangebote und Informationsstände im Atrium

An den Informationsständen im Atrium haben Sie Gelegenheit zum Austausch mit Akteuren der Gesundheitsförderung:

betriebsärztlicher Dienst –

Zentrum für Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit

Station 1: Gesundheitscheck

BMI, Körperfett- und Handkraftmessung

Station 2: Süchte und ihre Auswirkungen

Mit einer sogenannten Rauschbrille auf einem speziellen Parcours können Sie erfahren, welche Einschränkungen bestimmte Alkoholwerte im Blut mit sich bringen.

Bodystreet Fitnessstudios

Wir bieten an:

- 20 Minuten EMS-Training pro Woche bei uns reichen um viele Ziele zu erreichen
- Gelenkschonendes Training ohne Hanteln oder Gewichtsgeräte
- Körperanalyse von Muskel-, Wasser- und Fettanteil, sowie eine Ermittlung des Stoffwechsellalters

Debeka - private Krankenversicherung

Informationen rund um das Thema private Krankenversicherung und Ergänzungsschutz zur gesetzlichen Krankenversicherung

CARE Vision bietet einen Sehtest und Beratung für Augenlaserkorrektur.

Deutscher Diabetiker Bund - Landesverband Brandenburg e. V.

Der Verband hat sich zur Aufgabe gemacht, insbesondere junge Menschen für das Thema Diabetes zu sensibilisieren.

Deutsche Stiftung gegen Leukämie

Stellt sich vor und freut sich auf Ihren Besuch. Wir beantworten gern Ihre Fragen und würden uns besonders freuen, wenn sich Bereitwillige finden und testen lassen, um möglicherweise irgendwann einem Leukämiekranken zum Weiterleben verhelfen zu können.

Familienbüro der Filmuni

Stellt sich und sein Informations- und Beratungsangebot vor.

Um 13:00 Uhr Talkrunde in Raum 2501
zum Thema Mutterschutzgesetz

Konfliktbeauftragte

Von 10:00 bis 10:45 Uhr Workshop in Raum 2502
„Einfache Kommunikationshilfen für ein gesundes Miteinander“

Mimi Hearing Technologies

ist ein Digital Health Unternehmen, das mit seinen Apps Mimi Hörtest und Mimi Music Ansätze für ein gesundheits-verantwortliches digitales Hören entwickelt hat. Die Besonderheit ist, dass damit das digitale Hören auf dem Smartphone an die individuelle Hörfähigkeit eines jeden Gehörs angepasst werden kann.

MiShu - Gesundes ergonomisches Sitzen

Ergonomisches gesundes Sitzen. Ob am Esstisch, am Schreibtisch, am PC, beim Musizieren und sogar beim Meditieren - MiShu lädt zum gesunden Sitzen ein! Die ganze Wirbelsäule atmet spürbar auf.

Pflegestützpunkt Potsdam

Hier erhalten Sie individuelle, trägerneutrale und kostenlose Beratungen – zu allen Fragen der Pflege, bei Pflegebedürftigkeit und Behinderung.

Von 11:00 bis 12:00 Uhr Vortrag in Raum 2502
„Pflege was nun – was tun?“

Satori Fitness Club

Elektronische Körperanalyse, die ca. 1 Minute dauert, um den Nutzern eine Sport- und Ernährungsempfehlung zu geben.

Shiatsu

Shiatsu möchte die Selbstheilungskräfte des Menschen stärken und die Einheit zwischen Körper, Seele und Geist herstellen und aufrechterhalten. Es fördert die Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen Menschen. Es hilft gegen Stress, Erschöpfung, Verspannungen und ist eine wirksame Therapieform bei vielen körperlichen und seelischen Beschwerden.

Studentenwerk Potsdam

„Leistungstiefs ade! – mit gemüsebetonten (Zwischen)-mahlzeiten“
Wir möchten den Gästen unser Filmriss-Cafeteria-Sortiment unter ernährungsphysiologischen Aspekten vorstellen. Wir stellen Brotaufstriche zum Verkosten vor. Kleine Präsentation über eine ausgewogene Zwischenverpflegung.

Techniker Krankenkasse (TK) – gesetzliche Krankenversicherung

Die TK bietet nach vorheriger Anmeldung am Stand die Möglichkeit einer

Muskeltonusmessung: Nach kurzer Messdauer wird der sogenannte Muskeltonus einzeln und im Seitenvergleich ausgewertet. Je nach Ergebnis werden daraus Maßnahmen gegen Verspannungen abgeleitet.

Ausdauer-Check: Mit einem geeigneten Cardiogerät wird in nur wenigen Minuten Ihre Grundlagenausdauer überprüft. Der Check ist nur moderat anstrengend, dauert nur wenige Minuten und kann in Alltagsbekleidung durchgeführt werden.

Zentrum für Hochschulsport

Pausenexpress: Unter Anleitung werden Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen durchgeführt, die Ihnen helfen werden, vom stressigen Arbeitsalltag abzuschalten und eine aktive Entspannung zu erfahren.

Treffpunkt ist jede halbe Stunde am Tresen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.





Bild Renate Jaretzke

6 Tätigkeiten,
die deine Seele erfreuen:

schöne Musik hören,
in die Natur gehen,
deinen Körper verwöhnen,
mit Freunden ein gutes Essen genießen,
einen Menschen umarmen,
ausmisten.

Teilnahme an der Verlosung

Besuchen Sie mindestens sechs der Angebote, sammeln Sie je einen Stempel und geben Ihren Zettel am Tresen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ab.

Zu gewinnen gibt es unter anderem:

1 x Shiatsu-Anwendung

1 x Strandpaket
inkl. Sonnenschirm,
Bluetooth-Lautsprecher,
Powerbank, Skat-Spiel

1 x hochwertiges Kugelschreiberset



Viel Spaß 😊

Herzlichen Dank an alle Beteiligten!



Betriebliches Gesundheitsmanagement
Saskia Jaretzke