

Zeit für Gesundheit

Nach einem erfolgreichen Auftakt in 2018 lädt die Universität alle Beschäftigten auch in diesem Jahr wieder zu dem **Gesundheitstag 2019 Campus in Bewegung** ein. Verbringen Sie gemeinsam mit uns einen „bewegten Vormittag“ mit viel Austausch sowie unterhaltsamen und informativen Aktivitäten rund um das Thema Gesundheit.

Nach einem gemeinsamen Auftakt und Frühstück sind Sie eingeladen, die Informations- und Beratungsangebote auf dem Marktplatz wahrzunehmen, verschiedene Gesundheits-Checks durchführen zu lassen, an unterhaltsamen Mitmach-Angeboten (T-Wall, Pedalo Parcours, Human Table Soccer) oder sportlichen Aktivitäten (Probetraining im Uni-Fit, Fitnessparcours „Campus in Bewegung“) teilzunehmen und das vielfältige Kursangebot zu nutzen. Enden werden wir mit einem gemeinsamen Mittagessen.

Der Gesundheitstag 2019 ist ein Angebot im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an der UdS.

Wir freuen uns, Sie am 28. August begrüßen zu dürfen!



Ihr Roland Rolles

Ihre Ansprechpartnerin

Dr. Birgit Michel-Dittgen
 Personalentwicklung und -vermittlung
 Projektleiterin BGM
 Tel.: +49 (0) 681 302 2719
 bgm@univw.uni-saarland.de
 Standort Meerwiesertalweg

Die Akteure des BGM:

die Personalentwicklung und -vermittlung • die betriebsärztlichen Dienste Campus Saarbrücken und Campus Homburg • das Hochschulsportzentrum • der Personalrat des wissenschaftlichen Personals • der Personalrat des Verwaltungs- und technischen Personals • die/der Schwerbehindertenbeauftragte • die Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks • die Stabsstelle Arbeits- und Umweltschutz • die Gleichstellungsbeauftragte • die Personalabteilung • die/der Präventionsbeauftragte • die Techniker Krankenkasse

Weitere Informationen unter:

www.uni-saarland.de/bgm



GESUNDHEITSTAG 2019

Campus in Bewegung
Check your Back: Gesunder Rücken

Human Table Soccer •
 Probetraining im Uni-Fit •
 Pedalo Parcours • vielfältiges
 Kursprogramm • Gesundheits-
 Checks • Marktplatz •
 gesundes & leckeres
 Catering uvm.

An der Universität des Saarlandes
Mittwoch, 28. August 2019 • 9–13 Uhr
Gebäudekomplex E 2.2 & E 2.5



Das BGM an der UdS

Im November 2017 wurde die Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) an der UdS beschlossen. Das Ziel des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ist die systematische sowie nachhaltige Schaffung und Gestaltung von gesundheitsförderlichen Strukturen und Prozessen im Hinblick auf die Gesamtorganisation, die Arbeit und das individuelle Verhalten am Arbeitsplatz.

Die Angebote im Rahmen des BGM richten sich an alle Mitarbeitenden. Es handelt sich bei den Maßnahmen um Pilotprojekte, die nach und nach erweitert werden sollen.

Wenn Sie Anregungen oder Fragen zum Thema BGM haben, kommen Sie jederzeit gerne auf uns zu!

Das Programm

9 – 9.30 Uhr	Auftakt und Begrüßung Prof. Dr. Manfred Schmitt <i>Präsident der UdS</i> Dr. Roland Rolles <i>Vizepräsident für Verwaltung und Wirtschaftsführung der UdS</i> Dr. Birgit Michel-Dittgen <i>Personalentwicklung und -vermittlung</i>
9.45 – 10.45 Uhr	Kurs: Starker Rücken* Hochschulsportzentrum
10 – 13 Uhr	Probetraining im Uni-Fit Hochschulsportzentrum
10.30 – 11.15 Uhr	Workshop: Zurück zum Gefühl* Präventionsbeauftragter
10.45 – 12 Uhr	Kennenlernen Fitnessparcours „Campus in Bewegung“* Hochschulsportzentrum
11 – 12.30 Uhr	Workshop: Achtsamkeit* Psychologisch-Psychotherapeutische Beratungsstelle
12.30 – 13 Uhr	Hochschulsport Online – Fit am Schreibtisch Hochschulsportzentrum
13 Uhr	Veranstaltungsende und Möglichkeit zu einem gemeinsamen Mittagessen

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite unter:
www.uni-saarland.de/bgm

Marktplatz / ab 9.30 Uhr

- Info- und Beratungsstände rund um das Thema Gesundheit
- Gesundheits-Checks: Überprüfen Sie Ihre Gesundheitswerte! (Blutdruck, Blutzucker, Lungenfunktion*, ABI Messung*)
- Back Check: Testen Sie Ihren Rücken!
- T-Wall: Testen Sie Ihre Reaktionsgeschwindigkeit!
- Bildschirmarbeit ist Einstellungssache: Überprüfen Sie Ihren Arbeitsplatz!
- Pedalo Parcours: Testen Sie Ihren Gleichgewichtssinn!
- Human Table Soccer*: Seien Sie selbst die Spieler im überdimensionalen Tischkicker!

*Achtung: Anmeldung erforderlich!

Die Anmeldung

- Die Teilnahme an der Veranstaltung gilt als **Arbeitszeit**.
- Die Anmeldung ist **verbindlich**.
- Melden Sie sich bitte sowohl für den Gesundheitstag als auch für die Kurse, Workshops und Aktionen, an denen Sie teilnehmen möchten, an.
- Melden Sie sich und Ihr Team (max. 5 Personen) für den Human Table Soccer an.
- Die Teilnehmerzahlen für die Kurse und Aktionen sind begrenzt!



Anmeldung per Mail an:
bgm@univw.uni-saarland.de

Anmeldeschluss: 16. August 2019