

Die Sorge für sich – die Sorge für andere

4. GESUNDHEITSTAG DER FREIEN UNIVERSITÄT BERLIN

Habelschwerdter Allee 45
Foyer, angrenzende Seminarräume und Hörsaal 1B

Donnerstag 29. September 2011, 10 - 15.30 Uhr



Anmeldung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist gebührenfrei. Da die Kapazität begrenzt ist, bitten wir um Anmeldung bis zum 19. September.

Hatha-Yoga	10 Uhr <input type="checkbox"/>	11 Uhr <input type="checkbox"/>
Herzinfarktrisiko	11 Uhr <input type="checkbox"/>	12 Uhr <input type="checkbox"/>
Pilates	12 Uhr <input type="checkbox"/>	13 Uhr <input type="checkbox"/>
Autogenes Training	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Ich übe mich in Gelassenheit	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Selbstmanagement / Philosophie	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Beruf und Pflegeverantwortung	11 Uhr <input type="checkbox"/>	
Progressive Muskelrelaxation	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Abschalten nach dem Arbeitstag	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Wenn Eltern älter werden...	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Rückenbeweglichkeit	12 Uhr <input type="checkbox"/>	
Gesunder Schlaf	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Krebsprävention	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Pausenmanagement	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Praktische Pflegetipps	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
Gut sehen	13 Uhr <input type="checkbox"/>	
MBSR-Achtsamkeitstraining	14 Uhr <input type="checkbox"/>	
Stimmtraining	14 Uhr <input type="checkbox"/>	

Vorname Name

Telefon

E-Mail

Beschäftigungsstelle

Bitte schriftliche Anmeldung an:

Bettina Gelbe
Weiterbildungszentrum der Freien Universität Berlin
Otto-von-Simson-Str. 13, 14195 Berlin
Bettina.Gelbe@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



Druck mit freundlicher Unterstützung der



Ihre TK-Ansprechpartnerin vor Ort:
Gabriele Zacher, Telefon: 400 448 656



Sehr geehrte Damen und Herren,

bereits zum vierten Mal findet der Gesundheitstag an der Freien Universität Berlin statt. Mit dem diesjährigen Motto möchten das Präsidium, der Steuerkreis „Fundament Gesundheit“ (www.fu-berlin.de/gesundheit) sowie die externen Kooperationspartner/innen der Universität unterstreichen, wie wichtig das Prinzip der Sorge mit ihren unterschiedlichen Möglichkeiten für das Gelingen guter Arbeit ist. Bereits in der Antike formulierte Epikur lange vor dem Einzug von Begriffen wie „Selbstmanagement“ und „Work-Life-Balance“ das Prinzip der Selbstsorge: „Für keinen ist es zu früh und für keinen zu spät, sich um die Gesundheit der Seele zu kümmern.“ Selbstsorge ist heute unerlässlich, um den persönlichen und beruflichen Herausforderungen gewachsen zu sein und zu bleiben und sich z. B. effektiv vor Burn-Out zu schützen. Damit dieses Prinzip jedoch nicht zu einem reinen Egoismus führt, bedarf es ebenso der Fürsorge, des Blicks für den Anderen und des Achtens aufeinander, was nicht zuletzt auch für ein gutes kollegiales und respektvolles Arbeitsklima von erheblicher Bedeutung ist. Hinzu kommt schließlich die Vorsorge, die für den Erhalt der Gesundheit unerlässlich ist. Diese Trias aus Selbst-, Für- und Vorsorge bildet damit einen wesentlichen Bestandteil betrieblicher Gesundheitsförderung. Mit dem diesjährigen Gesundheitstag möchten wir Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Sorge näherbringen und Sie anregen, diese in Ihrer täglichen Arbeit ein- und umzusetzen. Ihre Teilnahme gilt wie immer als Arbeitszeit. Wir wünschen Ihnen viele neue Impulse sowie allen Beteiligten wieder ein gutes Gelingen.

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

Peter Lange
Kanzler

Programm

Eröffnung im Hörsaal 1b

- 10 Uhr Begrüßung durch Peter Lange,
Kanzler der Freien Universität Berlin
- 10.15 Uhr Improvisationstheater
mit den „Verstörten Wunschkindern“

Veranstaltungen (mit Anmeldungen)

- 10, 11 Uhr Hatha-Yoga, Workshop mit Sabine Gehler,
Hochschulsport, Raum KL 29/139
- 10-11 Uhr &
ab 13 Uhr Testen Sie Ihre Entspannungsfähigkeit mithilfe
eines Biofeedbackgeräts! Claudia Kunze, Weiter-
bildungszentrum, Raum KL 29/137 (Anmeldung
am Tag selbst im Raum)
- 11 Uhr Autogenes Training, Workshop mit Claudia Kunze,
Hochschulsport, Raum KL 29/137
- 11 Uhr Ich übe mich in Gelassenheit, Workshop mit Marie
Klupp, Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237
- 11 Uhr Selbstmanagement heute und die philosophische
Tradition der „Sorge um sich selbst“, Vortrag,
Dr. Jörg Volbers, FU Berlin, Raum KL 29/235
- 11 Uhr Zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Pflege-
verantwortung, Vortrag, Bärbel Theis, Familien-
büro, Raum KL 29/239
- 11, 12 Uhr Herzinfarkttrisiko bei Männern und Frauen, Vor-
trag mit Fragemöglichkeiten, Dr. Natascha Hess,
AOK Nordost, Raum KL 29/111
- 12 Uhr Progressive Muskelrelaxation, Workshop mit
Claudia Kunze, Hochschulsport, Raum KL 29/137
- 12, 13 Uhr Pilates, Workshop mit Caroline Schmidt, Hoch-
schulsport, Raum KL 29/139
- 12 Uhr Gut abschalten nach dem Arbeitstag, Workshop
mit Marie Klupp, Weiterbildungszentrum, Raum
KL 29/237
- 12 Uhr Wenn Eltern älter werden... Altersspezifische Ver-
änderungen und Erkrankungen, Vortrag, Bärbel
Theis, Familienbüro, Raum KL 29/239
- 12 Uhr Rückenbeweglichkeit, Workshop mit Dr. Georg
Kwiatkowski, Weiterbildungszentrum, Raum L 115
(Seminarzentrum)
- 13 Uhr Hinweise zum Gesunden Schlaf, Vortrag, Annette
Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum KL 29/235

- 13 Uhr Beginnen bevor Krebs beginnt – primäre und se-
kundäre Prävention, Dr. Hubert Bucher, Berliner
Krebsgesellschaft, Raum KL 29/111
- 13 Uhr Pausenmanagement, Workshop mit Marie Klupp,
Weiterbildungszentrum, Raum KL 29/237
- 13 Uhr Pflegen, ohne selber zum Pflegefall zu werden –
praktische Tipps zur häuslichen Pflege,
Karoline Dimroth, Familienbüro, Raum KL 29/239
- 13 Uhr Gut sehen, Workshop mit Dr. Georg Kwiatkowski,
Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- 14 Uhr MBSR-Stressbewältigung, Workshop mit Annette
Harms-Böttcher, BARMER-GEK, Raum KL 29/235
- 14 Uhr Stimmtraining, Workshop mit Dr. Georg Kwiat-
kowski, Weiterbildungszentrum, Raum L 115 (SZ)
- ab 11 Uhr Begehrter Darm – Führung mit Dr. Michael Mayr,
L-Straße; Organisation und Anmeldung Geschäfts-
stelle BGM
- 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 14.30 Uhr

- AOK: Erfolgreicher Umgang mit Stress – individuelle Kurz-
beratung
- BARMER-GEK: Spiraldynamische Bewegungsübungen
- Betriebsärztlicher Dienst: Gesunde Bildschirmarbeit – Sehtest
und ärztliche Beratung
- DAK: Balance Board Gleichgewichtstest
- Gesamtpersonalrat in Kooperation mit der Siemensbetriebs-
krankenkasse (SBK): Schokoriegel oder Apfel? Tipps für eine
gesunde Pause
- Geschäftsstelle BGM: Anmeldung zum begehrten Darm
- Margrit Dähndel: Mobile Massage
- Techniker Krankenkasse: Messtationen mit Herz-Check,
Rückencheck, Knochendichte-Messung, Fußvermessung
- Unfallkasse Berlin: Fahrradfahren mit Helm, Quiz