

GRUSSWORT DER VIZEPRÄSIDENTIN

In diesem Jahr finden an unserer Universität die 11. Gesundheitstage statt. Damit ist diese Veranstaltung mehr als nur eine bewährte Tradition. Schließlich greift sie ein facettenreiches und bedeutendes Thema auf, das unseren Alltag stetig bestimmt.



Foto: Besim Mazhici

Das diesjährige Motto der zweitägigen Veranstaltung – „GESUND UND BUNT“ – steht sinnbildlich für die Vielfalt der Themen und Aktionen, auf die Sie sich freuen dürfen.

Verantwortlich für die Organisation der Gesundheitstage ist die „Gesunde Hochschule“. Die Leiterin, Sandra Bischof, hat mit ihrem Team für ein vielfältiges und gleichermaßen informatives Programm gesorgt und ich danke allen Beteiligten für ihr großes Engagement.

In diesem Jahr empfehle ich insbesondere den Vortrag am 23. Mai um 11.00 Uhr. Der ehemalige Fußballprofi Daniel Engelbrecht spricht unter dem Titel „Herzrasen“ über die 3 Säulen der Zielerreichung und gibt damit sicher wertvolle Impulse.

Es lohnt sich also, die Uni-Gesundheitstage zu besuchen und die Angebote wahrzunehmen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und beste Gesundheit!

Ihre
Simone Probst
Vizepräsidentin
für Wirtschafts- und Personalverwaltung

PARTNER UND AUSSTELLER



STADTRADELN 2023: MITMACHEN!

Wir wollen vom 14.05. bis zum 03.06.2023 gemeinsam Kilometer für den Klimaschutz sammeln. Wer Teil des großen Uni-Teams werden möchte, kann sich schon jetzt anmelden!

INFOS:



KONTAKT

Universität Paderborn
Warburger Str. 100
33098 Paderborn
Ansprechpartnerin: Sandra Bischof
Telefon: 05251/60-4305
E-Mail: bischof@zv.upb.de



GESUND UND BUNT

11. UNI- GESUNDHEITSTAGE

23.-24. Mai 2023
10-15 Uhr
Bibliotheks-Foyer



ANGEBOTE

GESUNDE HOCHSCHULE

Koordination der 11. Uni Gesundheitstage

BETRIEBLICHES EINGLIEDERUNGSMANAGEMENT

Beratung für Beschäftigte der Uni Paderborn

HOCHSCHULSPORT

Infos rund um Hochschulsport und Studentisches Gesundheitsmanagement „mein beneFIT@upb.de“. Wer steht am längsten? Bleib stabil und bezwinde das Wackelbrett.

ZENTRALE STUDIENBERATUNG

Beratung für gesundheitlich beeinträchtigte Studierende

BETRIEBLICHE ANSPRECHPERSONEN PRÄVENTION

Infos rund um das Thema „Mentale Gesundheit“

BETRIEBSÄRZTE

Blutzuckermessung (nur am 23.05.)

STUDIENDENWERK

Zu jeder kalten oder warmen Bowl in der Mensa gibt es einen Apfel gratis dazu (solange der Vorrat reicht)

ASTA FAHRRADWERKSTATT

Informationen rund ums Rad im Innenhof der Uni

TECHNIKER KRANKENKASSE

Icaros – der virtuelle Flugsimulator trainiert mit Hilfe einer VR-Brille Gleichgewicht, Tiefenmuskulatur, Reflexe und Konzentration; Infos zu Krankenversicherungen für Mitarbeitende und Studierende

DEBEKA

Infos zu Gesundheit und Ernährung und Beantwortung von Fragen zu Versicherungen im öffentlichen Dienst

AOK

Informationen zum Thema Organspende; Reaktionsspiel

BARMER

RoxPro (Schnelligkeits- u. Reaktionsspiel); Balance Board

ANGEBOTE

HÖRAKUSTIK VOLLBACH

Hörtest, Gehörschutzberatung, Beratung zur Hörgesundheit

AUGENOPTIK TÖLLE

Sehtest und Informationen zu Korrektionsmöglichkeiten

VERBRAUCHERZENTRALE NRW

Informationen zu unserem Leitungswasser inklusive einer Trinkwasserverkostung

NATURKOST WEDDE

Informationen zu gesunder Ernährung, Verkostung von gesunden Snacks

BPA BÜROEINRICHTUNGS GMBH

Ergonomische Arbeitsplatzlösungen

CARITAS SUCHTKRANKENHILFE

Informationen, Umfrage und ein Quiz zum Thema Suchtkrankenhilfe und Drogenberatung

GESUNDHEITSAMT KREIS PADERBORN

Kontrolle von Impfausweisen; Thema Essstörungen

DRK BLUTSPENDE

Blutspende im Innenhof der Uni

UNI-BASKETS

Die Profis beantworten Fragen zum Thema Gesundheit, Ernährung und Verletzungen im Profisportbereich.

PLAZ

Informationen zum Profilstudium „Gute gesunde Schule“ und zur Lehrer*innengesundheit

APOTHEKE SCHÖNE AUSSICHT

Beratung rund ums Thema Gesundheit; Ausschank eines Erfrischungsgetränks

„HERZRASEN“ –

DIE 3 SÄULEN DER ZIELERREICHUNG

VORTRAG – 23.05.2023 – 11.00 Uhr – B3.321

„HERZRASEN“ – DIE 3 SÄULEN DER ZIELERREICHUNG

Daniel Engelbrecht

In seinem Vortrag Herzrasen spricht Daniel über die drei Säulen der Zielerreichung. Die Säulen, die ihm auf seinem Weg geholfen haben. Über den unbändigen Willen seine Ziele zu erreichen und dennoch die Achtsamkeit nie aus dem Auge zu verlieren, um die Gesundheit nicht zu gefährden.

Daniel Engelbrecht war Fußballprofi und spielte in der 2. Bundesliga. Im Jahr 2013 brach der damals 22-Jährige mit einer Herzrhythmusstörung auf dem Spielfeld zusammen. Daniel überlebte den Vorfall, bekam aber von den Ärzten die Nachricht, dass seine Karriere vorbei sei, da sein Herz bleibende Schäden davongetragen hat. Doch Daniel gab seinen Traum nicht auf und kämpfte sich trotz implantierten Defibrillators zurück auf das Spielfeld. Heute hält er Vorträge zu den Themen Zielerreichung, Achtsamkeit, Motivation und Resilienz, um andere mit seiner Geschichte zu inspirieren.

»» daniel-engelbrecht.de

