

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der mittags-info auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit, das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten benötigen Sie nicht. Für die Teilnahme an den Digital- bzw. Hybridveranstaltungen sowie für den Erhalt der Infomails ist eine einmalige formlose [Anmeldung über Stud.IP](#) erforderlich. Informationen dazu finden Sie in unserer [Kurzanleitung \(PDF-Datei\)](#). Für die Veranstaltungen vor Ort ist keine Anmeldung notwendig.

Donnerstag, 19.09.2024
13:00 – 13:30 Uhr
Bibliothekssaal + digital
(Hybrid-Veranstaltung)

Fahrrad-Ergonomie

Mit der richtigen Einstellung
ans Ziel

Hermann Henning, Inhaber von
„Die Speiche“ in Oldenburg

Es ist unbestritten, dass Fahrradfahren einen positiven Beitrag für die Gesundheit (und die Umwelt) leisten kann. Während des Radfahrens werden die Muskeln aktiviert und gleichzeitig die Gelenke geschont. Auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann dadurch vorgebeugt werden.

Durch eine ungünstige oder falsche Einstellung des Fahrrads kann es jedoch auch zu Fehlbelastungen kommen, die wiederum gesundheitliche Probleme nach sich ziehen können. Wichtig ist daher, dass Mensch und Fahrrad optimal aufeinander abgestimmt sind. Auf welche Punkte es dabei genau ankommt, wird Ihnen Fahrradexperte Hermann Henning in dieser mittags-info erläutern.

Donnerstag, 24.10.2024
13:00 – 13:30 Uhr
digital

Weil Worte wirken

Diversität, Diskriminierung
und Sprache

Nele Kuhn, Leitung der
Arbeitsstelle Diversität, Universität
Bremen

Sprache prägt unseren Alltag. Oftmals ist es jedoch so, dass unbewusst Begriffe genutzt werden, die andere Menschen diskriminieren, ausgrenzen und verletzen können.

Wie können wir unsere Sprache und Sprachroutinen diskriminierungskritisch und inklusiv gestalten? Und warum ist Sprache überhaupt so wichtig? Zu diesen Fragen werden Ihnen in dieser mittags-info erste Impulse vermittelt. Darüber hinaus erhalten Sie praktische Hinweise, die zum (Ver)Lernen motivieren!

Mittwoch, 04.12.24
13:00 – 13:30 Uhr
Seminarraum V03 0-D003
+ digital
(Hybrid Veranstaltung)

Begleitung am Lebensende

Wege aufzeigen

Susan Gohr, Geschäftsführerin
Palliativwerk Oldenburg
Andreas Wagner, Geschäftsführer
Hospiz St. Peter, Oldenburg

„Wenn ich das vorher gewusst hätte,
wäre mir so viel erspart geblieben!“

Schwerstkranke Menschen und ihre Familien sind mit vielfältigen Fragen konfrontiert. Die körperlichen, psychischen und sozialen Belastungen und Herausforderungen sind oft sehr hoch und viele Betroffene und Angehörige fühlen sich gerade in der letzten Phase einer unheilbaren Erkrankung mit ihren Fragen und Unsicherheiten allein gelassen.

Hier greift das Konzept der Palliativ Care. In der mittags-info werden Leitgedanken vermittelt. Es wird aufgezeigt, welche Unterstützung es gibt und wie familiäre und professionelle Hilfe sowie ehrenamtliche Tätigkeit ineinandergreifen können mit dem Ziel, die noch verbleibende Lebenszeit bewusst und würdevoll gestalten zu können.