

Kurz und bündig in 30 Minuten

MITTAGS-INFO

am Dienstag

Programm für das Sommersemester 2015

Individuelle Möglichkeiten der Vorsorge

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Dienstag, 12.5.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1- 171 (Standort Wechloy)

Uta Maulick, Sozialdienst katholischer Frauen, Oldenburg

Jeder Mensch kann – durch Unfall, Krankheit oder aber Einschränkungen im Alter – in die Situation kommen, auf die Hilfe anderer angewiesen zu sein. Um sicher zu sein, dass Andere dann im eigenen Sinne handeln, gibt es verschiedene Möglichkeiten der Vorsorge, wie z.B. die Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Diese Veranstaltung bietet einen Überblick und erste Informationen.

Rückenfit

Dienstag, 9.6.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Standort Haarentor)

Jana Rösner, Gesundheits- und Sportwissenschaftlerin,
Stresstrainerin

Rückenschmerzen und Nackenverspannungen kennen fast alle. Durch das ständige Sitzen bei der Arbeit und den damit verbundenen Bewegungsmangel kommt es zu solchen Beschwerden. Mit wenig Aufwand und einfachen Übungen können Sie mehr Abwechslung in Ihren Büroalltag bringen. In der Mittags-Info werden Grundlagen vermittelt und praktische Übungen für einen gesunden Rücken gezeigt.

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen ist nicht erforderlich, aber für die Organisation hilfreich.

Rückfragen an: claudia.batisweiler@uni-oldenburg.de

Zur Anmeldung: <https://personalentwicklung.uni-oldenburg.de>

Digitale Welten

Was Kinder fasziniert ... und Erwachsene manchmal irritiert

Dienstag, 14.7.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Standort Haarentor)

Mario Mohrmann, Jugendschutzbeauftragter im Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg.

Viele Erziehende haben Probleme, die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder zu überblicken und angemessen zu begleiten. Neue Medienangebote, Geräte und Möglichkeiten – die mediale Entwicklung schreitet rasant voran und die Nutzer werden immer jünger. Bei WhatsApp, Facebook, YouTube & Co sind vermutlich auch Ihre Kinder aktiv oder werden es bald sein. Diese Informationsveranstaltung verschafft Ihnen einen ersten Überblick über den „Spielplatz Internet“.

Stress lass nach

Dienstag, 8.9.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
Raum W01 1-117 (Standort Wechloy)

Gisela Runte, Psychologischer Beratungsservice, Universität Oldenburg und Studentenwerk Oldenburg

STRESS ist unvermeidlich!

Er hat so viele Gesichter, wie es Menschen gibt. Was den Einen stresst, ist für die Andere ein Spaß und was die Eine entspannt, ist für den Anderen purer Stress. Drum ist auch Stressbewältigung ein sehr individuell zu betrachtendes Thema.

In diesem kurzen Impulsvortrag wird versucht, Stress, seine Auswirkung und seine Bewältigungsmechanismen so vorzustellen, dass Sie die Inhalte vielleicht auf sich und Ihr persönliches Leben übertragen können.



Personal- und
Organisationsentwicklung



Gesundheitsmanagement



Familiengerechte
Hochschule