

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. [Klicken Sie hier, um sich anzumelden](#), zudem finden Sie eine [Kurzanleitung für die Anmeldung als PDF-Datei hier](#). Für die Veranstaltungen vor Ort ist keine Anmeldung notwendig.

Mittwoch, 13.09.2023,  
13:00 – 13:30 Uhr  
digital

## Achtsamkeit auf dem Fahrrad

Lisa Pertagnol,  
Achtsamkeitstrainerin,  
[www.powerful-me.de](http://www.powerful-me.de)

Viele Vorteile des Radfahrens sind allgemein bekannt: Durch die sportliche Betätigung können das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und das Immunsystem gestärkt werden. Wenn wir das Auto stehen lassen, leisten wir einen Beitrag zum Klimaschutz und schonen gleichzeitig den Geldbeutel. Die Idee, dass das Radfahren aber auch als Achtsamkeitstraining genutzt werden kann, ist vielen vermutlich neu. Achtsamkeitstrainerin Lisa Pertagnol wird in dieser mittags-info erklären, wie das gelingen kann. Sie stellt vor, was Achtsamkeit bedeutet und wie beim Radfahren der bewusste Fokus auf Atmung, Bewegungsabläufe und die Umgebung wie eine Meditation wirken und zur bewussten Entspannung beitragen können.

Mittwoch, 08.11.2023,  
13:00 – 13:30 Uhr, Campus  
Haarentor Bibliothekssaal  
+ digital (Hybrid-  
Veranstaltung)

## Frauen und Rente

Andrea Serwatka,  
Deutsche Rentenversicherung  
Oldenburg-Bremen

Eingeladen sind alle, vor allem aber diejenigen, die in ihrem Leben nicht immer vollerwerbstätig waren oder beabsichtigen, es nicht zu sein, wie dies bei vielen Frauen der Fall ist. Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit durch Kinderbetreuungszeiten, Pflegezeiten oder Teilzeitbeschäftigungen wirken sich auf die spätere Rente aus. Informieren Sie sich jetzt. Themen dieser mittags-info sind: Auswirkungen von Kinderbetreuungs-, Pflegezeiten und Teilzeitbeschäftigung, die Renteninformation und Gestaltungsmöglichkeiten der Altersrente (Renteneintrittsalter, Abschläge).

Mittwoch, 22.11.2023,  
13:00 – 13:30 Uhr, Campus  
Haarentor Bibliothekssaal  
+ digital (Hybrid-  
Veranstaltung)

## Keine Chance für den „Novemberblues“

Wie eine gesunde  
Ernährung die Stimmung  
positiv beeinflussen kann

Jörg Bambynek, Diplom-  
Ökotrophologe, Treffpunkt Ernährung

Der goldene Herbst ist vorüber und die Feiertage lassen noch auf sich warten. Dagegen werden die Tage dunkler – und das kann auf die Stimmung drücken. In dieser mittags-info erfahren Sie, wie Sie mit einer gesunden Ernährung gezielt dem „Novemberblues“ entgegenwirken können. Diplom-Ökotrophologe Jörg Bambynek zeigt Ihnen dabei auf, welche Lebensmittel im Herbst und Winter besonders zu empfehlen sind und welche Sie eher meiden sollten, um gesund und leistungsfähig der dunklen Jahreszeit zu trotzen.