

Kurz und bündig in 30 Minuten

mittags-info

Programm für das Wintersemester 2019/20

Donnerstag, 14.11.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Wie bleibt der Motor gesund?

Das Herz durch Sport fit halten

Lutz Thieschäfer, Institut für Sportwissenschaften,
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Das Herz versorgt unseren Körper mit Blut und somit mit lebensnotwendigem Sauerstoff und Nährstoffen. Es ist die zentrale Pumpe, die unseren Körper antreibt. Man muss jedoch keine „Sportskanone“ sein, um etwas Gutes für die eigene (Herz-) Gesundheit zu tun. Wie lässt sich dieses wichtige Organ durch Sport und Bewegung fit und leistungsfähig halten? Und wieviel Sport ist sinnvoll, um positive Effekte auf das Herz-Kreislauf-System zu erreichen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sportliche Aktivität auf das Herz-Kreislauf-System wirkt und welche Sportarten besonders gut geeignet sind, um „unseren Motor“ gesund zu halten.

Donnerstag, 12.12.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1-171 (Campus Wechloy)

„Angebote für Väter“

Über das Vater-Kind-Café und andere Angebote für Väter und ihre kleinen und größeren Kinder

Guido Mönninghoff, Soz.-Päd., Vater-Kind-Gruppenleiter bei der Evangelischen Familienbildungsstätte Oldenburg

Nach der Geburt eines Kindes gibt es viele Aktionsangebote für den Nachwuchs, die nicht nur der frühkindlichen Anregung dienen, sondern auch den Austausch unter Eltern fördern. Man trifft dort überwiegend auf Mütter. Vielleicht hätten Sie als junger Vater auch gerne die Möglichkeit, mit ihrem Kind Zeit zu verbringen und dabei andere Väter mit ihren Kindern kennenzulernen? Ein lang erprobtes Rezept des Vater-Kind-Cafés: Man nehme mehrere Väter und ihre Kinder, gebe ihnen eine feste Zeit und einen schönen Raum, würze das Ganze mit Humor und Raum zum Spielen, gebe eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken hinzu und verrühre das Ganze mit dem Mut sich auf etwas Neues einzulassen.

Donnerstag, 16.01.2020, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Gemeinschaftlich wohnen – selbstbestimmt leben

Das Wohnprojekt Kaspershof

Helga Wilhelmer, Regierungsdirektorin a.D.,
eh. Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Die Frage, wie gewohnt wird, betrifft Vorstellungen der individuellen Lebensgestaltung und wird von vielerlei Faktoren beeinflusst. In Deutschland wohnen immer mehr Menschen allein oder in Klein- und Kleinstfamilien. Kann Wohnen auch heißen, Selbstständigkeit und Selbstbestimmung mit sozialer Einbindung und Leben in Gemeinschaft zu verbinden? Der Kaspershof ist ein Mehr-Generationen-Haus, in das seit Beginn 2015 zwölf Parteien mit mehr als 20 Personen als Singles, Paare, Familien - unterschiedlicher Herkunft, zwischen 9 und 68 Jahre alt - eingezogen sind, die sich gemeinschaftliches Wohnen auf die Fahnen geschrieben haben. Helga Wilhelmer berichtet über ihr Wohnprojekt, den Weg dorthin und die bisherigen Erfahrungen.

Donnerstag, 06.02.2020, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1-171 (Campus Wechloy)

Clean Eating, Low Carb, Superfood

Aktuelle Ernährungstrends unter der Lupe

Jörg Bambynek, Diplomökotrophologe

Gesunde Ernährung liegt im Trend und ständig tauchen neue Konzepte auf - Ernährungstrends und Marketingbegriffe, von denen man plötzlich in den Medien oder in Gesprächen immer wieder hört. Was beinhalten diese Ernährungsweisen und welche sind auch tatsächlich sinnvoll, um seine Ernährung langfristig zu verbessern und tauglich, um sie in den eigenen Alltag integrieren zu können, welche nicht? In dieser mittags-info geht es um Fakten zu aktuellen Ernährungskonzepten und um Einschätzungen aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive.

Donnerstag, 20.02.2020, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Leben bis zuletzt

Angebote der Hospizarbeit und Palliativversorgung in Oldenburg

Verena Gerdes, Dipl. Päd.,
Carl von Ossietzky Universität Oldenburg

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer betrifft alle Menschen – eine bewusste Auseinandersetzung erfolgt oft erst bei einer persönlichen Betroffenheit. Eine eigene schwere Erkrankung oder der Tod einer nahestehenden Person verändern die Perspektiven: Was bedeutet diese Situation für die jeweils Betroffenen, wie wird sich das Leben verändern? Was ist zu klären, welche Wünsche, Bedürfnisse und Vorstellungen sind wahrzunehmen? In diesem Kurzvortrag werden die Möglichkeiten der ambulanten und stationären Hospizarbeit und Palliativversorgung sowie Angebote der Trauerbegleitung in Oldenburg (und Umgebung) vorgestellt.

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.

Kontaktadresse: claudia.batisweiler@uni-oldenburg.de



Personal- und Organisationsentwicklung



Gesundheitsmanagement



Familiengerechte Hochschule

