

Kurz und bündig in 30 Minuten

mittags-info

Programm für das Sommersemester 2019

Donnerstag, 16.05.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Stress lass nach

Stress individuell erkennen und bewältigen

Gisela Degener, 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. Darum 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.

Donnerstag, 23.05.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1-171 (Campus Wechloy)

Wenn Angehörige pflegebedürftig werden...

Das Beratungsangebot des Pflegestützpunktes der Stadt Oldenburg

Regina Schmidt und Ilka Haupt vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg, Bereich Pflege

Manchmal ist es ein schleichender Prozess, manchmal geschieht es plötzlich, vielleicht durch einen Schlaganfall oder einen Sturz. Die eigenen Eltern können ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen, oder der Partner erleidet eine schwere Krankheit. Was tun, wenn Hilfe und Pflege notwendig werden? In dieser Situation bietet der Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg kostenlose und unabhängige Beratung an. Hier können Sie z.B. erfahren, wo welche Anträge gestellt werden können, welche Hilfsangebote vor Ort bestehen, wie Betreuung organisiert werden kann oder welche Kosten entstehen.

Donnerstag, 06.06.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

Leben mit Demenz

Friedlinde Koehler, DemenzHilfe Oldenburg e.V.

Demenz, aus dem Lateinischen: „weg vom Geist“, bezeichnet ein Krankheitsspektrum, bei dem es um die Verschlechterung von kognitiven Fähigkeiten geht. Das Thema Demenz ist für viele angstbesetzt und - obwohl medial präsent - gibt es einen großen Bedarf, über den Verlauf, das Leben und den Umgang damit, differenziertes Wissen zu erhalten. Die DemenzHilfe Oldenburg verfolgt seit mehr als 10 Jahren das Ziel, einen Beitrag für das Wohlbefinden von Menschen mit Demenz und ihrer Begleiter*innen zu leisten. Sie bietet individuelle Beratung und auch Hausbesuche für Demenzbetroffene und deren Angehörige an. Sie erhalten in der mittags-info einige Informationen über Demenzerkrankungen und über Unterstützungsmöglichkeiten.

Donnerstag, 13.06.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1-171 (Campus Wechloy)

Frauen und Rente

Andrea Serwatka von der Deutschen Rentenversicherung Oldenburg

Wenn Sie in Ihrem Leben nicht immer vollwertig waren oder beabsichtigen, es nicht zu sein, dann sollten Sie sich mit ihrer Altersversorgung beschäftigen. Lebensbiographien von Frauen weisen häufig Unterbrechungen der Erwerbstätigkeit durch Kinderbetreuungszeiten oder Pflegezeiten auf. Wenn das auch bei Ihnen der Fall ist, informieren Sie sich jetzt und schieben es nicht auf, um im Alter keine bösen Überraschungen zu erleben. Themen der mittags-info sind: Systematik der Rentenberechnung, Auswirkungen von Kinderbetreuungszeiten und Pflegezeiten, Witwenrente und die Renteninformation.

Donnerstag, 22.08.2019, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

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. Doch was steckt dahinter? Was beinhalten diese Ernährungsweisen und welche sind auch tatsächlich sinnvoll, um die eigene Ernährung langfristig zu verbessern und tauglich, um sie den eigenen Alltag integrieren zu können, welche nicht? Wo liegen Risiken? In dieser mittags-info geht es um Fakten zu aktuellen Ernährungskonzepten und um Einschätzungen aus ernährungswissenschaftlicher Perspektive.

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

