

Was Kinder sich wünschen...?!

... wenn ihre Eltern sich trennen

Dienstag, 8.11. 2016, 13.00 -13.30 Uhr

W04 1-171 (Campus Wechloy)

Urte Bruncken, Dipl.-Pädagogin, systemische Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin (DGSF), traumapädagogische Fachberaterin (BAG e.V., DeGBT)

Trennung und Scheidung der Eltern gehören zum Alltag vieler Kinder. Obwohl es ein alltägliches Phänomen ist, kann es für jedes einzelne Kind eine Krise sein, die es zu bewältigen gilt.

Die „20 Bitten von Kindern an ihre geschiedenen oder getrennten Eltern“, die Karin Jaeckel zusammengefasst hat, geben Hinweise darauf, was Kinder sich von ihren Eltern wünschen. In dem Impulsvortrag werden diese Bitten vorgestellt. Im Fokus steht die Perspektive der Kinder.

Mit Health-Apps und Co die eigene Gesundheit und Fitness optimieren?

Der Hype um „Physical Activity Tracking“ aus sportmedizinischer Sicht

Dienstag, 13.12.2016, 13.00 -13.30 Uhr

W04 1-162 (Campus Wechloy)

PD Dr. Mirko Brandes, Sportwissenschaftler, Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie (BIPS)

Durch Apps und Wearables ist heute nahezu jede Person in der Lage, ihr Bewegungsverhalten zu messen, analysieren und über soziale Netzwerke oder spezielle Internetplattformen mit anderen auszutauschen. Ob durch Schrittzähler, Herzfrequenzmesser oder Smartphone-Apps – es soll sportliche Leistung oder Gesundheit optimiert werden. Wo macht es Sinn, wo lauern Gefahren? Die wissenschaftliche Anwendung von ‚research-grade‘ Trackern und Apps liefert wichtige Informationen für die Forschung, ist aber aufgrund ihrer Komplexität und Kosten in Alltagssituationen nicht anwendertauglich.

Im Vortrag werden Vor- und Nachteile verschiedener Tracker und Apps dargestellt und Einsatzmöglichkeiten für die einzelne Person kritisch betrachtet.

Kurz und bündig in 30 Minuten

mittags-info

am Dienstag

Programm für das Wintersemester 2016/17

Achtung: hier aktuell mit Programmänderung

Stress lass nach

Stress individuell erkennen und bewältigen

Dienstag, 10.1.2017, 13.00 – 13.30 Uhr

Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

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. 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.

Individuelle Möglichkeiten der Vorsorge

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Dienstag, 14.2.2017, 13.00 –13.30 Uhr

Bibliothekssaal (Campus Haarentor)

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 Menschen 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.

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

