

# OVGUNDGESUNDHEIT

**9. JUNI 2011** AKTIONSTAG  
»GESUND UND FIT IM BÜRO«  
10 - 15 UHR IM OBERGESCHOSS DER UNI-MENSA



Der Aktionstag wird im Rahmen des Gesundheitsmanagements an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg organisiert.

Weitere Informationen zu den einzelnen Angeboten sowie Anmeldemöglichkeit unter:

**[WWW.OVGUNDGESUNDHEIT.OVGU.DE](http://WWW.OVGUNDGESUNDHEIT.OVGU.DE)**

oder direkt bei:

**SILKE SPRINGER**

Koordinatorin des Gesundheitsmanagements

Telefon: 0391/67-18825

E-Mail: [silke.springer@ovgu.de](mailto:silke.springer@ovgu.de)

## **HINWEIS**

Laut Dienstvereinbarung zur Teilnahme an Maßnahmen der Gesundheitsförderung ist der Besuch des Aktionstages **während der Arbeitszeit möglich**, wenn dienstliche Belange nicht beeinträchtigt werden.

## AKTIONSTAG »GESUND UND FIT IM BÜRO«

Verspannungen im Nacken? Ziehen im Rücken? Kopfwahl? Augenflimmern? – Kommen Ihnen diese Beschwerden nach einem langen Arbeitstag am Bildschirm bekannt vor? Dagegen lässt sich etwas tun!

Am 9. Juni 2011 veranstaltet das Gesundheitsmanagement der OvGU im Obergeschoss der Uni-Mensa einen Aktionstag »Gesund und fit im Büro«.

Unter dem Motto »Das Kreuz mit dem Kreuz« und »Augenblick mal« können Sie in der Zeit von 10-15 Uhr u. a. Ihre Rumpfmuskulatur in einem kostenlosen Rückencheck testen oder mit Hilfe der Medi-Mouse die Form und Beweg-

lichkeit Ihrer Wirbelsäule bestimmen lassen. Weiterhin bieten wir Ihnen verschiedene Sehtests und Informationen zu Bildschirmarbeitsplatzbrillen. Im gesundheitsgerechten Büro erfahren Sie, wie Bürostuhl, Schreibtisch und Bildschirm eingestellt und ausgerichtet sein müssen, um ein möglichst beschwerdefreies Arbeiten zu ermöglichen. Zudem haben Sie die Möglichkeit, in zwei Workshops gezielte Übungen zum Training und zur Entspannung, nicht nur des Rückens, sondern auch der Augen zu erlernen.

Der Aktionstag richtet sich vorrangig an Beschäftigte, die einen Großteil ih-

rer Arbeitszeit vor dem Bildschirm verbringen. Natürlich sind aber auch alle anderen Beschäftigten herzlich zur Teilnahme eingeladen.

### ACHTUNG

Aufgrund begrenzter Kapazitäten und um lange Wartezeiten zu vermeiden, gibt es für verschiedene Angebote ein Anmelde-system im Intranet. Bitte sichern Sie sich für die gekennzeichneten Aktivitäten bereits im Vorfeld einen Termin unter [www.ovgundgesundheit.ovgu.de](http://www.ovgundgesundheit.ovgu.de).



## UNSERE ANGBOTE

### Das Kreuz mit dem Kreuz

- Check der Rücken- und Bauchmuskulatur + individuelle Auswertung und Beratung (anmeldepflichtig)
- Check der Beweglichkeit und Wirbelsäulenkrümmung mit Hilfe der Medi-Mouse (anmeldepflichtig)
- Das gesundheitsgerechte Büro: Informationen und Beratung zur ergonomischen Gestaltung des Bildschirm-Arbeitsplatzes
- Mitarbeitermassagen am Uni-Platz - die Physiotherapiepraxis Zander stellt sich vor

### Augenblick mal!

- Augenschule & Sehtraining für gesunde und entspannte Augen am Arbeitsplatz
- Sehtest nach Bildschirmarbeitsplatzverordnung
- Augeninnendruckmessung mittels Non-Contact-Tonometrie als Früherkennungsmaßnahme für Glaukom-erkrankungen
- Beratung zu Bildschirmarbeitsplatzbrillen und Möglichkeiten der Be-zuschussung durch den Arbeitgeber



### Außerdem

- Themenspezifischer Info- und Medien-tisch
- Bestimmung von Blutdruck, BMI und Körperfettwerten

### Workshops

- 10:45 – 11:15 Uhr:  
Bildschirmarbeit – ein harter Job für die Augen?! (anmeldepflichtig)
- 11:45 – 12:15 Uhr:  
Einfach bewegt entspannen (anmeldepflichtig)
- 11:30, 12:00 und 12:30 Uhr:  
10 Minuten für den Rücken (offenes Angebot zur Lockerung der Rücken-muskulatur)