



Kurz und bündig in 30 Minuten

MITTAGS-INFO

am Dienstag

Programm für das Wintersemester 2015/ 2016

Gesund(es) Snacken am Arbeitsplatz

Dienstag, 13.10.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
W01 1-117 (Standort Wechloy, Institut für Mathematik)

Jörg Bambynek, Diplom-Ökotrophologe

Schnell soll es gehen und lecker soll es sein – doch welches Angebot hält mich tagsüber wirklich fit? Wenn Sie dabei „leere Kalorien“ meiden möchten, werden Sie in dieser Mittags-Info praktische und nährstoffreiche Alternativen beim Snacken finden. Ganz nach dem Motto: „Gesundheit & Genuss sind eine Einheit!“

Digitale Welten

Was Kinder fasziniert ... und Erwachsene manchmal irritiert

Dienstag, 10.11.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Standort Haarentor)

Mario Mohrmann, Jugendschutzbeauftragter im Amt für Jugend, Familie und Schule der Stadt Oldenburg

Viele Erziehende haben Probleme, die digitalen Aktivitäten ihrer Kinder zu überblicken und angemessen zu begleiten. Neue Medienangebote, Geräte und Möglichkeiten - die mediale Entwicklung schreitet rasant voran und die Nutzer werden immer jünger. Bei WhatsApp, Facebook, YouTube & Co sind vermutlich auch Ihre Kinder aktiv oder werden es bald sein. Diese Informationsveranstaltung verschafft Ihnen einen ersten Überblick über den „Spielplatz Internet“.

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

Wenn die Eltern pflegebedürftig werden...!

Dienstag, 8.12.2015, 13.00 – 13.30 Uhr
W04 1-162 (Standort Wechloy)

Regina Schmidt und Ilka Haupt vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg, Bereich Pflege
Kaum jemand beschäftigt sich gerne mit dem Thema Pflegebedürftigkeit. Dabei kann es jeden treffen: Die eigenen Eltern können ihren Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen, sind auf fremde Hilfe angewiesen. Manchmal ist das ein schleichender Prozess, manchmal geschieht es plötzlich durch einen Schlaganfall oder einen Sturz. Doch was tun, wenn Hilfe und Pflege notwendig werden? Der SPN versteht sich als Wegweiser und hilft Ratsuchenden, sich in der Angebotsvielfalt der Stadt Oldenburg zurechtzufinden.

Leichtigkeit & mehr Beweglichkeit mit Freude!

Dienstag, den 12.1.2016, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Standort Haarentor)

Maike Seeber, Physiotherapeutin und Lehrerin für Alexander-Technik

Es geht um die Macht der Gewohnheiten im alltäglichen Bewegungsablauf. Oftmals führen unnötige Bewegungen des Körpers zu Verspannungen und Unwohlsein. Gedanken, Vorstellungen und Körperlandkarten begleiten uns im Alltag und wirken sich im Körper aus. Nicht alles davon ist hilfreich für ein leichtes Bewegen in Beruf und Alltag. Doch selbst das tägliche Sitzen kann mühelos sein, da es auch eine Bewegung ist. Diese Mittags-Info gibt eine Einführung in die Alexander-Technik. Sie bekommen eine Idee, wie leicht Bewegung sein kann und wie Ihr Körper Sie unterstützt.

Teilzeitbeschäftigung im öffentlichen Dienst

Dienstag, den 9.2.2016, 13.00 – 13.30 Uhr
Bibliothekssaal (Standort Haarentor)

Jörg Sprenger, Dezernat 1/ Personal und Organisation

Der öffentliche Dienst bietet verschiedene Möglichkeiten, in Teilzeit zu arbeiten. Die Mittags-Info gibt einen kurzen Überblick über die rechtlichen Rahmenbedingungen und greift Fragen auf zu Anspruchsvoraussetzungen, Umfang, Dauer und Gestaltung der Teilzeitarbeit.