



7. Gesundheitstag

Programmheft

17. November 2016 | 9:30 - 16:00 Uhr

Eröffnung durch das Rektorat

Infostände

7. Gesundheitstag

Themenspezifische Infopoints

10.00 - 16.00 Uhr im Aulabereich - VIBT, Muthgasse 11

- AUVA Soziale Unfallversicherung
- BVA Versicherungsanstalt Öffentlicher Bediensteter – Beratung über Leistungsangebot
- Kinder BOKU / DI Martina Fröhlich, Daniela Fuchs
- Personalentwicklung BOKU / Mag. Gabriele Neuwirther-Kulterer, Anja Petrik
- Stabsstelle zur Betreuung von Menschen mit besonderen Bedürfnissen / DI Ruth Scheiber-Herzog und Behindertenvertrauensperson Walter Hackl
- Gesundes Studieren / ÖH BOKU Sozialreferat Julia Virgolini
- ArbeitnehmerInnenschutz / Arbeitsmedizinerin Dr. Bettina Alber und Sicherheitsfachkraft Erik Griebel
- Frischekosmetik RINGANA

Für den Genuss

Gratis Snacks und Getränke

Programm

7. Gesundheitstag

Untersuchungen

09.45 bis 16.00 Uhr

Allgemeine Untersuchungen (kein Termin notwendig)

- Gesundheitsstraße der BVA *
Seminarraum 12 (nur bis 15.00 Uhr)

Einzeluntersuchungen (Termin notwendig)

- MediMouse – Wirbelsäulencheck *
Dr. Gebhard Zimmermann, Seminarraum 11
- Melanomcheck – Dermatologische Untersuchung *
Dr. Daniela Karimian- Teherani, Erste Hilfe-Raum
- Hörtest, (Messung und Beurteilung des Hörvermögens,
Beratung zu den Themen Tinnitus, Hörgerät, Gehörschutz
und Wasserschutz), Clubraum, MG 18, Zwischengeschoß

Einfach Mitmachen

10.00 bis 16.00 Uhr im Aulabereich

- Gleichgewichtstest*, AUVA

Schnupperbehandlung

- Grinberg-Methode*, Veronika Fiegl und Team

Vorträge

Seminarraum 13

10.00 Uhr Suchtprävention am Arbeitsplatz – nüchtern betrachtet * Verein Dialog Mag. Nadja Springer

11.00 Uhr Ausstrahlung und Selbstsicherheit durch Stimme und Körpersprache * Ing. Thomas Klock, Kommunikationstrainer und Sprechcoach - ehemaliger Ö3-Moderator!

12.00 Uhr „Detox your life – mit Grünen Smoothies“ – Vortrag, Schau-Mixen und Verkostung *

Mag. Lydia Hopfgartner, Inhaberin Lebenswert-Laden und Unternehmensberaterin

14.30 Uhr MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen*

Mag. Christian Katzenbeisser, Referat Gesundheitsförderung BVA

* siehe weiterführende Infos

Programmerklärung

7. Gesundheitstag

VORTRÄGE (alle im Seminarraum 13):

Suchtprävention am Arbeitsplatz (10 Uhr):

Sucht ist ein Tabuthema. Sucht am Arbeitsplatz erst recht. Lange Zeit wurde darauf entweder mit Wegschauen oder mit Kündigung reagiert, die Auswirkungen auf die individuelle Leistung der MitarbeiterIn, die Wahrscheinlichkeit eines Arbeitsunfalls und das Betriebsklima wurden ignoriert. Doch inzwischen haben Betriebe ihre Verantwortung auch für dieses Thema erkannt. Im Vortrag werden diese Möglichkeiten vorgestellt, die rechtlichen Rahmenbedingungen erläutert und gelungene Modelle vorgestellt, wie Suchtprävention im Sinne aller MitarbeiterInnen in den betrieblichen Alltag integriert werden kann.

Der Verein Dialog ist die größte ambulante Suchthilfeeinrichtung in Österreich.

Ausstrahlung und Selbstsicherheit durch Stimme und Körpersprache (11 Uhr):

Die Stimme ist ein kommunikativer Schlüsselreiz. Sie öffnet oder schließt das Ohr der Zuhörer in wenigen Sekunden: Eine leise Piepsstimme lässt ein Businesskostüm blass aussehen, ein monotoner Vortrag sabotiert die besten Präsentationsfolien, hastiges Tempo und verschluckte Silben ruinieren jede Überzeugungskraft. Ob Sie glaubwürdig wirken, sicher und authentisch, beurteilt Ihr Gegenüber nicht durch den gesprochenen Inhalt, sondern überwiegend durch Körpersprache und Stimme. Einen ganzen Tag lang dabei die Stimmbänder in Schwung

zu halten, ist eine Herausforderung. Der richtige Muskeltonus, kräftiges Lauten ohne Druck und die optimale Stimmhöhe sind die besten Mittel gegen Heiserkeit, Frosch im Hals, trockenen Mund bis hin zu Schmerzen bei lautem Sprechen. Und ein wohliger Stimmklang ist nicht nur eine hervorragende Visitenkarte, er gibt auch Selbstvertrauen, erzeugt Mut in schwierigen Situationen und ist Ausdruck von persönlicher Stimmigkeit.

"Detox your life – mit Grünen Smoothies" – Vortrag, Schau-Mixen und Verkostung (12 Uhr):

Grüne Smoothies stellen die perfekte Nahrung für StädterInnen dar, die nicht viel Zeit für's Kochen haben und dennoch großen Wert auf gesunde, bewusste Ernährung legen", betont Mag. Lydia Hopfgartner, die in ihrem „Lebenswert – Feinkostladen für Leib und Seele“ den Menschen diesen „Obstblatt-Mix“ seit 4 Jahren näher bringt. Sie selbst beschäftigt sich schon Jahrzehnte mit dem Thema gesunde Ernährung, „ohne auf Wohlgeschmack verzichten zu wollen“. Der Mix aus Blättern mit Obst braucht keine komplizierte Rezeptur. Man geht mit dem Angebot je Jahreszeit und hat so automatisch die gewünschte Abwechslung.

Programmerklärung

7. Gesundheitstag

MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen

(Seminarraum 13, 14.30 Uhr)

MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen richtet sich an bewegungsinteressierte und gesundheitsorientierte MitarbeiterInnen, die daran interessiert sind, aktiv gestaltete Bewegungspausen einzuführen. Im Rahmen einer zweitägigen Ausbildung werden die TeilnehmerInnen befähigt, Bewegungsprogramme mit ihren KollegInnen durchzuführen. Ziel der Ausbildung ist es, die erlernten Übungen in den Bereichen Dehnung, Kräftigung, Mobilisation, Koordination sowie Entspannung mit geringem Zeitaufwand in den täglichen Arbeitsablauf zu integrieren. Im Zuge des einstündigen Impulsvortrages sollen der Nutzen und die Ziele von MbM herausgestrichen und in einem ersten Schritt praktische Übungen für den Arbeitsalltag vermittelt werden.

Programmerklärung

7. Gesundheitstag

Gesundheitsstraße der BVA

Durch die **elektronische Körperfettwaage** wird der **BMI** (Body Mass Index) errechnet. Der **Blutdruck und Puls** wird anhand von regelmäßig geeichten Geräten gemessen und festgehalten.

Gesamtcholesterin, Glucosegehalt im Blut (Blutzucker) und Harnsäure werden durch **Blutabnahme** (ein kurzer Stich in die Fingerkuppe) mit dem so genannten Reflotron bestimmt. Abschließend werden alle Ergebnisse in ein **anonymes Datenblatt** eingetragen, um danach mit unserem **Arzt** darüber ein kurzes Abschlussgespräch zu führen.

Sie können sich über die BVA im Allgemeinen erkundigen und persönliche **Anliegen oder Fragen** vorbringen. Es liegen Ernährungsbroschüren, Informationen über Kur- und Rehabilitation zur freien Entnahme auf.

Melanomcheck Dermatologische Untersuchung

Die gesamte Haut wird mittels Lupe (sogenanntes Dermatoskop) auf **verdächtige Muttermale**, die sich möglicherweise zu Hautkrebs verändern könnten, untersucht.

Dr. Daniela Karimian-Teherani

Programmerklärung

7. Gesundheitstag

MediMouse Wirbelsäulencheck mit der „Spinal – Mouse“

Strahlenfreie Untersuchung der Wirbelsäule zur Frühdiagnose von Auffälligkeiten im Bereich der Wirbelsäule wie Fehlhaltungen, Funktionsabweichungen (Bewegungseinschränkung, Überbeweglichkeit) manchmal lange vor Auftreten von Beschwerden.

Ein einfaches **Abtasten des Rückens** mit dem Untersuchungsgerät liefert eine gute Aussage über die Haltung u. Beweglichkeit der Wirbelsäule, darauf aufbauend wird ein individuelles Übungsprogramm zur Lockerung und Stärkung der Rückenmuskulatur erstellt.

Dr. Gebhard Zimmermann

Gleichgewichtstest der AUVA

Testen Sie Ihren **Gleichgewichtssinn** mit dem Balancekreisel um Stürze verhindern zu können.

Der Balancekreisel ist mit dem PC verbunden und ermöglicht eine Punktebewertung.

Programmerklärung

7. Gesundheitstag

Die Grinberg Methode

Wenn Menschen lernen, ihren Körper besser wahrzunehmen, können sie damit auch Strategien finden, um mit ihren Beschwerden besser umzugehen. Die Grinberg Methode® hält genau dafür eine Reihe von hervorragenden Werkzeugen und Übungen bereit. Grinberg ist eine Methode, die lehrt, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu lenken. Die Wirkung von Sitzungen ist nachhaltig, denn der/ die KlientIn ist involviert und lernt selbständig bei unangenehmen Zuständen Veränderung herbeizuführen, gleich ob diese körperlich, emotional oder mental sind.

Am Gesundheitstag sind MitarbeiterInnen eingeladen 20-minütige Kostproben von Einzelsitzungen zu genießen, die fokussiert sind auf überschüssige Anstrengung im Bereich von Nacken und Schultern.

Weiterführende Informationen

Danke

7. Gesundheitstag

Wir bedanken uns bei allen Kooperationspartnern/innen,
Förderer/innen und Sponsor/innen.

