

Im Rahmen der Personalweiterbildung greifen wir in der mittags-info Themen rund um Gesundheit, Prävention und Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf – während der Andauer der Pandemie als Web-Vortrag. Eingeladen sind alle Hochschulangehörigen. Die Teilnahme gilt als Arbeitszeit. Das schriftliche Einverständnis der Vorgesetzten ist nicht erforderlich, aber eine formlose Anmeldung an [mittagsinfo@uol.de](mailto:mittagsinfo@uol.de) ist notwendig. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen BBB-Link für die Teilnahme.

Mittwoch, 24.03.2021,  
13.00 – 13.30 Uhr, digital

## Produktiv und gesundheitsbewusst

Arbeiten im Home-Office in Zeiten der Pandemie

Referent\*innen: Frank Haber und Dr. Astrid Beermann, Psychologische Beratung und Konfliktberatung Universität Oldenburg

Isolation, Eintönigkeit, Bewegungsmangel – der Alltag im Home-Office birgt an einigen Stellen Risiken. Um die mobile Arbeit zu Hause als Bereicherung und Chance zu erleben, kann es hilfreich sein, mal etwas Neues auszuprobieren und bisherige Routinen in der vielfach veränderten Arbeitswelt kreativ neu zu gestalten. Wie kann es gelingen, neue Gewohnheiten zu etablieren, um produktiv und gesundheitsbewusst auch von zu Hause aus zu arbeiten? Und wie können dabei individuelle Wünsche und Ziele umgesetzt werden?

In dieser mittags-info informieren Frank Haber und Dr. Astrid Beermann über Möglichkeiten, neue Verhaltensweisen zu entwickeln, und stellen weiterführende Angebote der Universität Oldenburg vor.

Mittwoch, 21.04.2021,  
13.00 – 13.30 Uhr, digital

## Süßen Versuchungen widerstehen?

Wie gesundes Snacken im Home-Office gelingen kann

Referent: Jörg Bambynek, Diplom-Ökotrophologe

Die Schokolade im Kühlschrank ist nicht weit entfernt, das Süßigkeitenfach lockt mit Versuchungen – vielen Personen fällt eine gesunde Ernährung im Home-Office schwerer als im Büro. Natürlich soll auch zu Hause das Snacken zwischendurch nicht zu kurz kommen.

Die Frage ist nur: Was und wie viel? Und wie kann dadurch die Konzentration positiv beeinflusst werden?

In dieser Informationsveranstaltung erklärt Ihnen Jörg Bambynek, wie gesundes Snacken im Home-Office gelingen kann – und dass auch der bewusste Griff zur Schokolade zwischendurch durchaus erlaubt ist.

Donnerstag, 6.05.2021,  
13.00 – 13.30 Uhr, digital

## Wenn Angehörige Unterstützung benötigen...

Das Beratungsangebot des Pflegestützpunktes der Stadt Oldenburg

Referentinnen: Regina Schmidt und Heike Berger vom Senioren- und Pflegestützpunkt Niedersachsen (SPN) der Stadt Oldenburg, Bereich Pflege

Manchmal ist es ein schleichernder 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 und sich viele Fragen stellen, wie z.B.:

Welche Hilfsangebote gibt es vor Ort? Wie kann Betreuung organisiert werden? Wie funktioniert das während der Pandemie? Wer trägt welche Kosten?

In dieser Situation bietet der SPN Oldenburg kostenlose und unabhängige Beratung an. Frau Schmidt und Frau Berger werden in der mittags-info das Beratungsangebot vorstellen und auf Ihre spontanen Fragen eingehen. Sie haben auch die Möglichkeit, uns vorab Fragen zu schicken, die dort thematisiert werden können. Schreiben Sie an: [familienervice@uol.de](mailto:familienervice@uol.de)