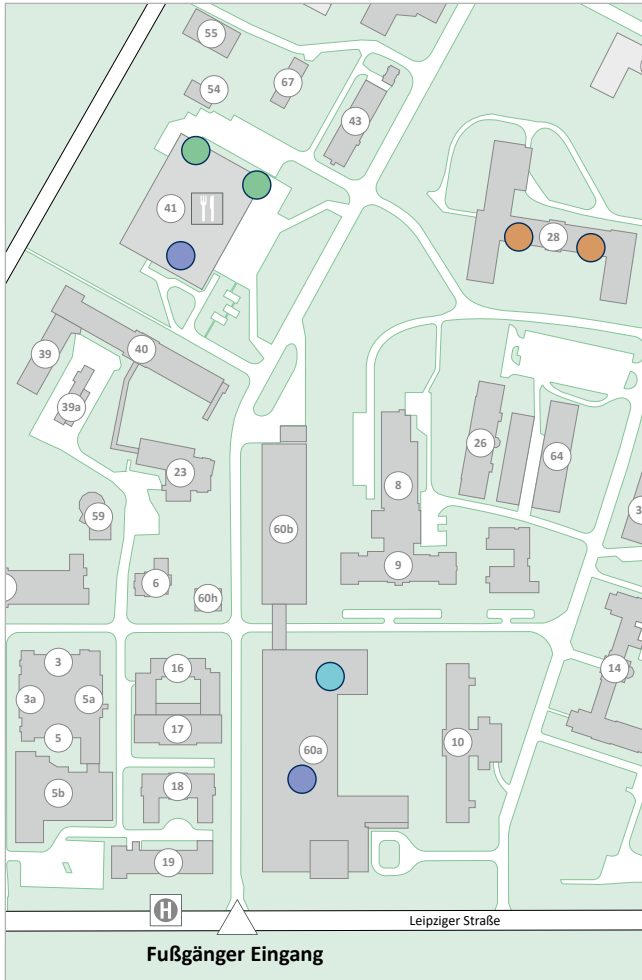






LAGEPLAN DER RÄUME DES BGMS



Gelände der UMMD // Leipziger Straße 44 | 39120 Magdeburg

-  brainlight Massagesessel - 1.OG, Raum 2515
-  Sportraum für das Kursprogramm und Fitnessräume
-  Büroräume des BGM und BEM
-  Transponderausleihe für Fitnessräume bzw. brainLight

WIR SIND FÜR SIE DA

Evelin Milling

Teamleiterin BGM/BEM

Büro: Haus 28, Raum 178

Tel.: 0391 67-21246

Mail: evelin.milling@med.ovgu.de

Stefanie Mewes

Koordinatorin BGM

Büro: Haus 28, Raum 178

Tel.: 0391 67-21235

Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de

Juliane Radtke

BGM-Trainerin

Büro: Haus 28, Raum 178

Tel.: 0391 67-17781

Mobil: 0171 1505396

Mail: juliane.radtke@med.ovgu.de

Heidi Gladow

BEM-Fallbegleiterin

Büro: Haus 28, Raum 173

Tel.: 0391 67-21977

Mail: heidi.gladow@med.ovgu.de

Caroline Witt

BEM-Fallbegleiterin

Büro: Haus 28, Raum 173

Tel.: 0391 67-21978

Mail: caroline.witt@med.ovgu.de

Dr. Stefan Waßmann

Arbeitspsychologe

Büro: Haus 18 / Raum 204

Tel.: 0391 67-25272

Mail: stefan.wassmann@med.ovgu.de

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Schutz und Förderung der Gesundheit aller
Beschäftigten der Universitätsmedizin Magdeburg



www.med.uni-magdeburg.de/g2g



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

ANGEBOTE DES BGM



Bewegung

Gruppenfitnesskurse // Abwechslungsreiches Kursprogramm, z.B. Pilates, Rückenschule, Step-Aerobic u.v.m.

SchichtCard // Ermöglicht Beschäftigten im Schichtdienst die Teilnahme an Gruppenfitnesskursen

GeräteCard // Nutzung der Trainingsräume mit Kraft- und Herz-Kreislauf-Geräten, Freihantel- sowie Stretchingbereich

Aktive Pause // Kurze Bewegungseinheit direkt am Arbeitsplatz mit dem Ziel, einseitigen Körperhaltungen und Bewegungsabläufen entgegenzuwirken

Kooperation // Vergünstigte Konditionen in Fitnessstudios und über das Sportnetzwerk movearound

Sportevents // Beteiligung an städtischen Events (Firmenstaffel, Stadtradeln)

Digitale Angebote // Online Angebote, die am Arbeitsplatz oder zu Hause genutzt werden können

Feierabend-Fahrradtouren // Im Sommer regelmäßig geführte Fahrradtouren vom Arbeitsplatz in die Region



Entspannung

brainLight Massagesessel // Vielfältige Anwendungsprogramme laden zur individuellen Entspannung ein

Entspannungsverfahren PMR // Erlernen der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) zur Stressbewältigung

MBSR-Kurs (Stressbewältigung) // Mit Achtsamkeit die alltäglichen Herausforderungen meistern

Digitale Bewegungs- & Entspannungspause // Kurze Videos/Audiodateien zur Lockerung & Entspannung für alle Berufsgruppen

Rabatt auf den Eintritt in die Bodetaltherme Thale // kostengünstige VIP-Tickets für Beschäftigte, Studierende und Auszubildende

BGM VISION



Vertrauensvolle Begleitung zur Förderung von psychisch und physisch gesunden und leistungsfähigen Mitarbeitenden.



BGM-Team von links nach rechts: Evelin Milling, Caroline Witt, Dr. Stefan Waßmann, Juliane Radtke, Heidi Gladow, Stefanie Mewes

ANGEBOTE DES BGM



Gesundheit

Ernährungsworkshop // Gruppenveranstaltung zum Thema Ernährung mit dem Ziel, gesunde Ernährungsgewohnheiten im Alltag zu etablieren

Aktionstage // Kostenfreie Angebote rund um die Gesundheit mit Check-ups, Vorträgen, Sportangeboten, etc.

Zusammen nachhaltig genießen // Gesunde Bioboxen mit Produkten regionaler Landwirte direkt am Arbeitsplatz



Beratung

Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) // Beratung und Unterstützung nach längerer Erkrankung

Vorträge & persönliche Beratung // Zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit

Arbeitskreis Gesundheit // Entscheidungsgremium des BGM

Infoveranstaltungen // für die Ausbildungszentren und alle interessierten Bereiche aus Kliniken, Instituten und Verwaltung



Vorsorge

Betriebliche Suchtkrankenhilfe // Beratung und Unterstützung bei Suchtfragen

Mediation // Moderiertes Konfliktlösungsverfahren für Beschäftigte

Gripeschutzimpfung // Jährliche Impfaktionen beim Personalärztlichen Dienst