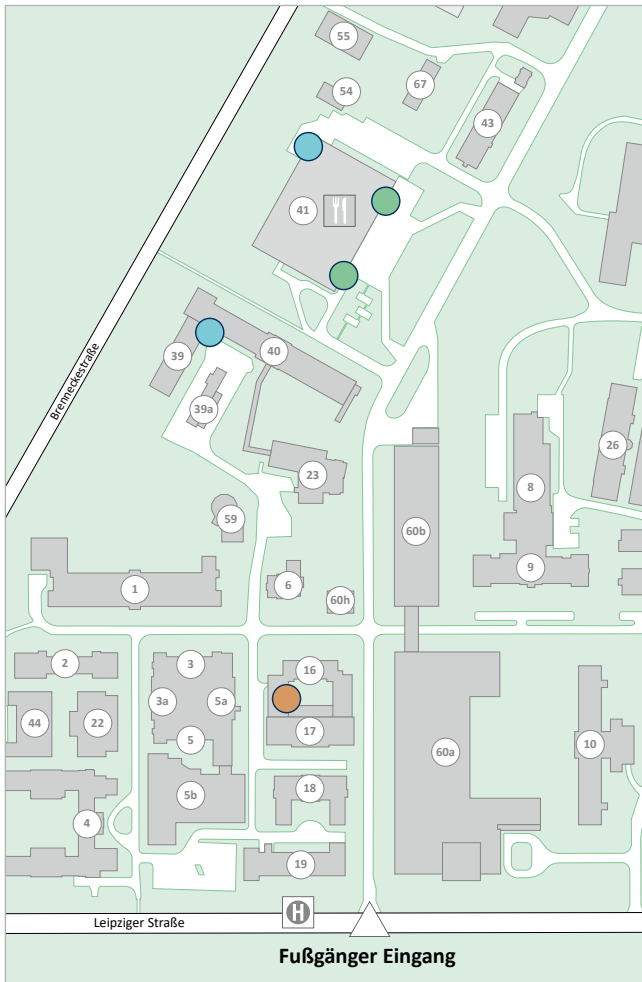





LAGEPLAN DER RÄUME DES BGMS



Gelände der UMMD // Leipziger Straße 44 | 39120 MD

-  Sportraum für das Kursprogramm und Mitarbeitermassagen
-  Fitnessraum & brainLight-Massagesessel sowie Transponderverleih für die Raumnutzung (MZB)
-  Büroräume des BGM und BEM

WIR SIND FÜR SIE DA



Evelin Milling
Kordinatorin BGM/BEM,
BEM-Beauftragte
Büro: Haus 17, Raum 236
Tel.: 0391 67-21246
Mail: evelin.milling@med.ovgu.de



Stefanie Mewes
Stellv. Koordinatorin BGM/BEM,
BEM-Mitarbeiterin
Büro: Haus 17, Raum 236
Tel.: 0391 67-21235
Mail: stefanie.mewes@med.ovgu.de



Ines Kauert
Sportphysiotherapeutin, Trainerin
Sportraum, Fitnessraum, Kurse,
Massagen, brainLight-Massagesessel
Raum: Haus 41 (Mensa)
Mail: ines.kauert@med.ovgu.de



Martina Becker
BEM-Fallbegleiterin, Koordination &
Sachbearbeitung BEM
Büro: Haus 17, Raum 237
Tel.: 0391 67-15392
Mail: martina.becker@med.ovgu.de

Ausführliche Informationen über das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie aktuell laufende Aktionen finden Sie online auf unserer Homepage:

www.med.uni-magdeburg.de/g2g

Stand: April 2020

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Schutz und Förderung der Gesundheit aller
Beschäftigten der Universitätsmedizin Magdeburg



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

UNSERE ZIELE

Mit unserem Einsatz und unseren Angeboten wollen wir:

- Die Gesundheit der Beschäftigten in der UMMD schützen, fördern und erhalten.
 - Bei der Identifikation und Nutzung gesundheitsrelevanter Reserven und Potentiale im Arbeitsalltag unterstützen.
 - Zu einem gesundheitsbewussten Verhalten motivieren.
 - Arbeitsabläufe und -strukturen gesundheitsförderlich gestalten.
- mit dem Ziel Arbeitskraft und Lebensqualität langfristig zu erhalten.



ANGEBOTE DES BGM



Bewegung/Fitness

- **Sportkurs-Programm**
Breite Auswahl aus Yoga, Pilates, BBR, HIIT, Callanetics u. v. m.
- **Schichtcard**
Vereinfachte Teilnahme an Sportkursen für Beschäftigte im Schichtdienst.
- **Rehabilitationssport**
Mobilität steigern und gestärkt ins Berufsleben zurück finden.
- **Fitness an Geräten (Geräte-Card)**
Freies Fitnesstraining mit Cardiogeräten, Freihantel- und Dehnungsbereich.
- **Personaltraining**
Individuelles Training ihrer körperlichen Schwerpunktbereiche.
- **Aktive Pause**
Entgegenwirken einseitiger Bewegungsabläufe und von Bewegungsmangel direkt am Arbeitsplatz.
- **Kooperation mit Fitnessstudios**
Vergünstigte Konditionen in regionalen Fitnessstudios: Activ Vital, FitX, FitOne, LuckyFitness, Life im Herrenkrug.
- **Aktionswochen**
Jährliche Themenwochen rund um die Gesundheit mit Check-ups, Vorträgen, Sportangeboten, etc.
- **Sportevents**
Jährliche Beteiligung an städtischen Events (Magdeburger Firmenstaffellauf, Rudern gegen Krebs).
- **Digitale Sportangebote**
Online Angebote für das Sport-Training zu Hause.



Entspannung

- **Mitarbeitermassagen**
Klassische Rückenmassage, Fußreflexzonenmassage, Hot-Stone-Massage u.a.
- **brainLight Massagesessel**
100 Anwendungsprogramme für Ihre individuelle Entspannung.
- **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**
VIP-Tickets für Beschäftigte.



Beratung/Vorsorge

- **Gripeschutzimpfung**
Jährliche Impfaktionen beim Personalärztlichen Dienst.
- **Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)**
Beratung und Unterstützung nach längerer Erkrankung.
- **Vorträge & persönliche Beratung**
Zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit.
- **Betriebliche Suchtkrankenhilfe**
Beratung und Unterstützung bei Suchtfällen.
- **Mediation**
Moderiertes Konfliktlösungsverfahren für Beschäftigte