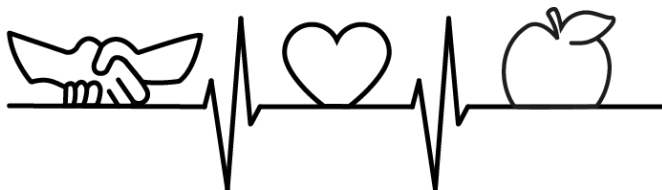


Hälsa på campus



Onsdag 12 september 2018

Lindellhallen

Umeå universitet är en arbetsplats där medarbetarnas och studenternas hälsa står i fokus.

Som en del i en satsning på hälsa och friskvård vid Umeå universitet så erbjuder Idrottshögskolan Hälsa på campus två gånger per år. Alla studenter och anställda är varmt välkomna och självklart är allt gratis!

Mer information och fullständigt program finner ni på www.ih.umu.se/halsa-pa-campus eller på universitetets Facebook.

Hälsa *till* alla och hälsa *på* alla!



UMEÅ UNIVERSITET

Föreläsningar i Hörsal A, Lindellhallen – 12 september

12:00-12:10

Innovationstävning – Rörelseutrymme på Campus!

I samband med Hälsa på campus går startskottet för Umeå universitets stora innovationstävling - Rörelseutrymme på Campus! Tävligen kommer att bestå av lag sammansatta av studenter från olika utbildningar och bakgrund som tillsammans utvecklar en innovationsidé som främjar rörelse och rekreation på campusområdet. Anmälan kan ske individuellt eller lagvis. Tävligen genomförs inom ramen för projektet NordInC i samarbete med Akademiska hus.



AKADEMISKA HUS

**Nord
InC**

**NORDIC
INNOVATION CENTER**
for physical activity and health

12:15-12:45

Rörelserikedom – Hur många bokstäver har du i ditt rörelsealfabet?

Lars Bergström

ABakåtböjningCDEFångaGHängaIJKnäböjLMNOPQRotationSTUfallVWXYtterlägeZÅÖ

Rörelsevariation är en av nycklarna till en god allmänhälsa, den här föreläsningen inspirerar till reflektion kring egna beteenden i träning, jobb, fritid. Föreläsningen riktar sig till DIG, oavsett om du aldrig rör dig eller är i ständig rörelse, till dig som tränar eller aldrig någonsin skulle komma på tanken att träna. Kom och lyssna - för en allmänt rikare allmänhälsa. Lars Bergström är fysioterapeut och personlig tränare på IKSU.



12:50-13:35

Konditionsträning? Inte min grej...

Malin Lundskog

En föreläsning om hur både soffpotatisar och prestationsprinsessor kan göra konditions-träning till en vana och varför de borde göra det. För dig som vet att träning är viktig för att skapa energi och orka göra allt du vill göra och som har dåligt samvete oavsett om du tänker på dig själv och tränar eller tänker på andra och hoppar över träningen (fast du vet att du borde...). Ta chansen till konkreta tips, aha-upplevelser och världens möjlighet att slå håll på dina (inbillade?) ursäkter. Malin Lundskog är hälsokreatören som får dig att sänka axlarna, släppa det dåliga samvetet och dessutom få tid och energi över till att leva livet medan det pågår.



13:40-14:10

Motivation – varför vi gör det vi gör!

Mariusus Sommer

De flesta av oss är överens om att motivation är viktigt för att nå framgång. Men vad är egentligen motivation och vad kan man göra för att öka sin motivation? Det här är en föreläsning om vad vi väljer att göra eller inte göra i livet, vilka faktorer som påverkar hur mycket energi och tid vi är villiga att lägga ner för att nå ditt vill, samt hur länge vi håller ut. Marius är doktor i idrottspsykologi, forskare och lektor vid Umeå Universitet. Marius har varit professionell snowboardåkare under 10 år och har varit verksam som mental rådgivare för bland annat Svenska Snowboardlandslaget och för Umeå Universitets elitidrottsstudenter. Delar av Marius forskning är kopplat till motivation och målsättning, samt hur dessa variabler samverkar med utveckling och prestation.



14:15-15:00

Hälsa – den avgörande framgångsfaktorn

Ann-Sofie Forsmark

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.



15:05-15:35

Att se längre än vad näsan räcker

Johanna Stenling

Vikten av att prioritera kreativitet för att uppnå hållbar arbetsglädje. Föreläsningen riktar in sig på kreativitet och hur viktig den är för hälsan och glädjen på en arbetsplats. Johanna är psykolog och arbetar på Feelgood, universitetets företagshälsövärd.



Drop-in workshops 12 september

12:00-13:00	<p>Hälsopromotion! Självhjälp vid stress – Maria Nordin Lokal: Samvetet, Samhällsvetarhuset Genom att förstå vad stress är och varför vi stressar kan vi hitta strategier för att minska vår vardagliga stress. I denna workshop kommer vi att prata om både fysiska och mentala metoder för att hantera och minska vardagslivets påfrestande. Maria Nordin är docent i psykologi och forskar och undervisar främst om hälsopsykologi. Begränsat antal platser.</p>
13:00-14:30 och 15:00-16:30	<p>Träning vid nack- och skulderbladsbesvär Lokal: Samvetet, Samhällsvetarhuset Fysioterapeuterna Ulrika Aasa och Eva Tengman bjuder in till workshop med 30 minuter föreläsning och därefter diskussion och rådgivning i grupp med praktisk demonstration av styrketräning för nacke och skulderblad. Begränsat antal platser.</p>
13:00-14:30	<p>Att se längre än vad näsan räcker - Feelgood Lokal: Universitetsklubben</p>
13:00-14:30	<p>Walk and talk Mötesplats: bron över campusån mellan Universum och Lindellhallen Studenthälsan bjuder in till existentiella kvartssamtal -Varför är vi här? Vad behöver jag för att utvecklas i livet? Hur kan jag stödja andra att utvecklas? Gå två och två i en slinga runt dammen ca 15 minuter. Vid utgångspunkten sker byte till nästa par. Ingen föranmälan krävs.</p>
15:00-17:00	<p>Livskompass, en kreativ workshop med collageteknik - Studenthälsan Lokal Universitetsklubben, Universum En utforskande, kreativ workshop där du får ägna dig åt dina livsvärderingar. Vi utgår från livskompassen som används inom den psykologiska inriktningen ACT. Endast för studenter! Gruppledare: Annika Enmark, psykiatrijuksköterska och Margareta Hultman, kurator.</p>

Aktiviteter med föranmälan 12 september

13:00-14:30	<p>Styrketräning – rena medicinen Lars Berglund Lokal Idrottslabbet Lars Berglund är Med. Dr. i fysioterapi och arbetar som fysioterapeut på Funktion och Prestation på Badmintonstadion samt håller regelbundet kurser och föreläsningar kopplat till styrketräning. Han forskar om skador och lyftteknik och har tränat och tävlat i styrkelyft i 16 år. Lars bjuder in till workshop på temat säker och effektiv styrketräning. En kort föreläsning följt av praktisk träning av marklyft med skivstång. Fokus på effektiv och säker lyftteknik. Begränsat antal platser. Anmälan via: www.ih.umu.se/halsa-pa-campus</p>
10:00-18:00	<p>Vad är IKSU och hur fungerar det? Boka en introduktion och rundvandring i Europas största träningsanläggning. Ta med hela enheten, arbetslaget, kollegan eller kursaren – IKSU har ett upplägg åt alla och har svaret på hur just er arbetsplats kan bli mer hälsosam. Anmälan via: www.ih.umu.se/halsa-pa-campus</p>
11:00-15:00	<p>Massageworkshop av och med fysioterapeutstudenter Lokal 201b och 201c, Samhällsvetarhuset Nacke- och axelmassage i sittande position. Samtidigt som du blir masserad instruerar massören i grunderna för massagen. Anmälan via: www.ih.umu.se/halsa-pa-campus</p>
12:30-17:00	<p>Friluftsvandring längst Taveljöleden med IKSU Friluft Kostnadsfri transport med minibussar från Universum. Max 18 personer. Anmälan via: www.ih.umu.se/halsa-pa-campus</p>

I Lindellhallen - 12 september

12:00-15:30	Try it out	Runt om i Lindellhallen visar Umeås rika föreningsliv upp sig och erbjuder prova-på-aktiviteter. En mässa där ni får möjlighet att testa allt mellan himmel och (under) jord!
12:00-15:30	Testa din rörlighet	Fysioterapeutstudenter ger tips på individuell träning för ökad rörlighet
12:00-15:30	Testa din styrka och få teknik- och träningscoaching	Studenter från Tränarprogrammet ger tekniktips i bl.a. benböj och marklyft. Passa på att ställa frågor om träning!
12:00-15:30	Kostrådgivning av kostvetarstudenter	
12:00-15:30	UB tipsar om aktivt sittande, kom och testa!	

UNBREAKABLE
Om du förs: testa formen i delar av HHUS:s hinderbana! Vid Dammen.

Övriga aktiviteter – Drop in

Hela v. 37	Fri entré Gym/gruppträning* Umeå Sport & Motion	USM Utopia, Navet, Marieberg
06:00-14:30	Fri entré Gym/gruppträning* IKSU	IKSU Sport, Plus
12:00-15:30	Skoj på hoj! – Hitta runt i Umeå på cykelsadeln med en modern orienteringskarta som hjälp. Prova på orientering – Gå, jogga eller spring och testa enkla orienteringsbanor på och kring Campus med elektronisk tidtagning.	Mer info i Umeå OKs monter i Lindellhallen
12:30-13:30	Häng med ut och jogga Nybörjare till proffs, alla är välkomna! Ledare: Elbert Karlsson	Samling vid trallen, Dammen
12:30-12:50	Core - bålträning med IKSU Drop-in. Kräver ej ombyte!	Trallen vid Dammen
12:55-13:15	Zumba® Droppa in och dansa loss! Kräver ej ombyte!	Trallen vid Dammen
13:30-14:30	Löpteknik – lär dig springa rätt och lätt Passa på att få råd kring din löpning av löpexpert och friidrottstränare Anneli Johansson och professionella fystränaren Stefan Sandlund. Inga förkunskaper krävs.	Campus friidrottsarena
Året runt!	Hälsa PÅ campus-orientering (Gång på gång!) Promenadorientera runt campus i jakt på Rosa, Stig och Runa. Besök byggnader och upptäck konst som du inte visste fanns. Kartor hämtas i Umeå Orienteringsklubbs monter i Lindellhallen samt på Idrottshögskolans kansli.	
Året runt!	Walk and talk! Testa de olika promenad-mötessingorna som Lokalförsörjningen tagit fram tillsammans med Studenthälsan. 20, 30 eller 60 minuters promenad. Start vid Dammen.	

* i mån av plats

