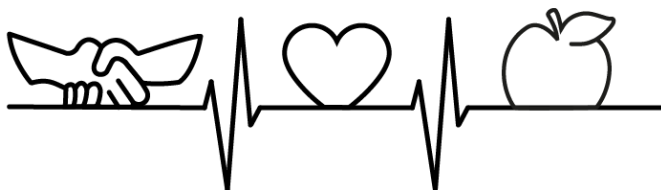


Hälsa på campus



Tisdag 13 februari 2018

Universum

Studentsportardagen är pånyttfödd!

Som en del i en satsning på hälsa och friskvård vid Umeå universitet så erbjuder Idrottshögskolan Hälsa på campus två gånger per läsår.

Tisdagen den 13 februari är fylld med friskvårdsaktiviteter i Universum. Alla studenter och anställda vid Umeå universitet är varmt välkomna att delta 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 Aula Nordica - 13 februari

<p>12:00-12:45</p>	<p>Varför är en del långtidsfriska? Faktorer som gör att vi håller oss friska. Johanna Stenling och Stina Nilsson, Feelgood</p> <p>Vad är det som gör en arbetsplats frisk och vilka organisationsfaktorer och individfaktorer bidrar till långtidsfriska medarbetare? Denna föreläsning vänder sig till dig som vill se hur du själv och din arbetsplats kan må bättre och jobba mot en hälsosammare arbetsmiljö.</p> <p>Johanna Stenling, leg. psykolog, och Stina Nilsson, leg. fysioterapeut, arbetar båda på Feelgood Företagshälsa där de dagligen arbetar med individer, grupper och organisationer gällande hälsa och arbetsmiljö.</p> 
<p>13:00-13:45</p>	<p>Vad är bra träning och sund livsstil – egentligen? José Nunez</p> <p>Hur kommer det sig att vi i en tid då vi aldrig haft så mycket kunskap och insikter kring träning och hälsa är dubbelt så sjuka som 2007? Som lyssnare får du ta del av hur rörelser och träning bör utvecklas för att bättre överensstämma med människans behov av att prestera naturligare och av att må bättre. Framtidens träning behövs redan nu!</p> <p>José Nunez är grundare av träningsmetoden Moveoo, han är sportchef för IT-företaget HiQ och verkar som tränare, utbildare, skribent och föreläsare. Han har mer än 30-års erfarenhet av att hjälpa såväl elit, motionärer och barn. José är en uppskattad föreläsare och en flitigt anlitad inspiratör hos såväl kommun som stat och företag med hälsa högt på agendan.</p> 
<p>14:00 -14:45</p>	<p>Bli inspirerad – ledarskap för livet! Pernilla Forsberg Tiger</p> <p>En inspirerande föreläsning om hur vi tar oss an utmaningar och motiverar oss själva i stunder när det tar emot. Som åhörare får du ta del av allvarsamma och skojfriska anekdoter men framförallt lärdomar som utvecklat ledarskap för livet.</p> <p>Pernilla Forsberg Tiger är leg. psykolog och specialiserad inom lösningsfokuserad metodik. Till vardags arbetar hon med att stödja och utveckla medarbetare, chefer och organisationer. Pernilla tävlar dessutom internationellt i flerdagarslopp på mountainbike.</p> 

Workshops - 13 februari

13:00-14:30	<p>Vägen tillbaka efter utbrändhet/utmattning Johanna Stenling och Stina Nilsson, Feelgood</p> <p>Alla har vi erfarenhet av sjukskrivning. Antingen har vi själva varit sjukskrivna eller nära en utmattning eller så har vi haft någon i vår närhet, en familjemedlem, en vän, en kollega som varit sjukskriven på grund av utmattning. Denna workshop vänder sig till er som funderar på hur vi kan agera och stödja en kollega tillbaka in på arbetsplatsen. Endast för personal!</p>	Universitetsklubben
14:00-15:00	<p>Gör det rätta oftare! José Nunez</p> <p>Hur ska vi med rörelser och träning få den biologiska människan att passa in bättre i den passiva och digitala framtiden? Med tankar, insikter och praktiska exempel får du som deltagare med dig redskap som du direkt kan använda dig av i din träning eller i din övriga tid som student, på jobbet, hemma eller på resande fot.</p>	Corona
14:20-15:30	<p>Andningsträning & återhämtning Sanna Mendes</p> <p>Hur vore det att hämta igen dig från vardagens måsten och finna ett inre lugn för en stund? Här får du möjlighet att känna på Andningsövningar som sänker spänningsnivån och höjer närvaron i kroppen.</p> <p>Workshopen passar alla som vill andas i en lättare och lugnare takt genom livet. Innehållet är tydligt, lättsamt och presenteras med teori och praktiska övningar. Tag gärna med egen yogamatta eller liknande att ligga på samt ev. filt.</p>	Rotundan
10:00-15:30	<p>Testa din rörlighet Fysioterapeutstudenter ger tips på individuell träning</p>	Brashörnan
10:00-15:30	<p>Teknikcoaching Studenter från Tränarprogrammet ger tekniktips i bl.a. benböj och marklyft.</p>	Brashörnan
15:00-17:00	<p>Livskompass – en kreativ workshop med collageteknik Studenthälsan</p> <p>Studenthälsan erbjuder workshop i att arbeta med Livskompass och collageteknik, verktyg som används inom ACT (Acceptans and commitment therapy). Det är en utforskande, kreativ workshop där du för en stund ägnar dig åt dina livsvärderingar och vad du tycker är meningsfullt i livet. Endast för studenter! Max. 15 personer, först till kvarn.</p>	Universitetsklubben

**Nord
InC**


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

Innovationstävling!

Rörelseutrymme på campus

Startskott 13/2 – Målgång 12/9
Intresserad? Besök NordInCs monter

Aktivitetsprogram - 13 februari

<p>10:00-15:30</p>		<p>Runt om i Universum visar Umeås rika föreningsliv upp sig och erbjuder prova-på-aktiviteter.</p> <p>En mässa där ni får möjlighet att testa allt mellan himmel och (under) jord!</p>
---------------------------	---	---

<p>Hela v. 7</p>	<p>Fri entré för anställda Gym/gruppträning*</p>	<p>USM Utopia, Navet, Marieberg</p>
<p>09:00-14:30</p>	<p>Fri entré för studenter och anställda Gym/gruppträning*</p>	<p>IKSU Sport & Plus</p>
<p>11:00-15:00</p>	<p>Bli masserad av fysioterapeutstudenter Anmälan på www.ih.umu.se/halsa-pa-campus</p>	<p>Norrskenet, Studenthälsan</p>
<p>12:00-13:00</p>	<p>Löparskola utomhus IFK Umeå Nybörjare till proffs, alla är välkomna!</p>	<p>Samling utanför Universum</p>
<p>12:00-12:30</p>	<p>CXWORX® Med gummiband</p>	<p>Rotundan</p>
<p>12:35-13:05</p>	<p>Yoga Om möjligt, tag med egen yogamatta</p>	<p>Rotundan</p>
<p>13:10-13:40</p>	<p>Zumba®</p>	<p>Rotundan</p>
<p>13:45-14:15</p>	<p>Total Training Utan redskap</p>	<p>Rotundan</p>
<p>Hela v. 7</p>	<p>Tipspromenad med priser i potten</p>	<p>Start/stopp Infocenter</p>

* i mån av plats

För personal och studenter på annan ort

Mot uppvisande av anställd-/studentkort alternativt antagningsbevis gäller fri träning vid följande anläggningar den 13 februari:

Luleå - Mitt Livs Stil

Sundsvall - EGO

Lycksele - Step In (kl. 10-14)

Sollefteå - Aquarena

Skellefteå - 360 Träningscenter

Östersund - Fristilen

Örnsköldsvik - 1Life