

## DROP IN

### SIM- OCH BAD PÅ NAVET

KL. 7:30-20:30

Simhallen Navet i centrum erbjuder gratis sim- och bad mot uppvisande av personal- eller studentkort. Motionssim mellan kl. 7:30-20:30, upplevelsebad och relaxavdelning öppen mellan kl. 14:00-19:30.

### AKTIVITETSUTMANINGAR MED QACCUS

KL. 11:00-14:00

Outdoor Against Cancer Connects Us tillsammans med IKSU erbjuder drop in rörelserunda kring campusfontänen för att uppmärksamma fördelarna med rörelse och utomhusaktivitet i förebyggande av cancersjukdom/återfall. Alla som deltar har chans att vinna priser.

### MEDITATION

KL. 11:30-12:00 INTRODUKTION

KL. 12:00-12:30 MEDITATION

Att meditera är en övning i uppmärksam närvaro för dig som vill vara i stillhet och tystnad. Den kräver inga förkunskaper och alla kan vara med. Drop in i Kyrkan på campus lokaler, Naturvetarhuset vån. 3.

### SJUNG BARBERSHOP MED SNOWFLAKE SINGERS

KL. 12:00-13:00

Dirigent Kristina Lejon med körsångare bjuder in till en stund av kombinerad sång- och rörelseglädje. Hög energi och vackra övertoner utlovas – alla är välkomna.

### GOSPEL FÖR ALLA

KL. 13:00-14:00

En chans att lufta lungorna med andra och tillsammans bilda spontankör för stunden. Drop in i Ljusgården i Lärarytbildningshuset. Guidar gör Gustaf Lundell och Emma Örnberg i samverkan med Kyrkan på campus.

### KLÄTTRING BOULDERING

KL. 13:00-15:00

Bouldering är den mest populära formen av klättring. Du behöver varken rep, karbiner, repbromsar eller konstiga kilar. Skor och instruktör finns på plats, IKSU sport.

### DANS

KL. 13:00-15:45

Prova-på tillfälle i tre akter. Instruktörerna Ieva Eriksson och Tomas Rutfors introducerar i de olika dansernas karaktäristiska grundsteg. 45 minuter/dansstil med 15 min paus mellan, testa en, två eller alla danser. Drop in i Rotundan, Universum.

13:00-13:45 Vals

14:00-14:45 Kizomba

15:00-15:45 Modern Fox

### PRESTATIONSÅNGEST OCH SJÄLVKRITIK STUDENTHÄLSAN

KL. 13:15-14:15

En digital föreläsning om vad självkritik och prestationsångest är och hur det kan begränsa dig i vardagen. Vi går igenom orsaker och hur du kan hantera självkritik och prestationsångest med exempelvis medveten närvaro och självmedkänsla. Föreläsningen är riktad enbart till studenter. Föreläsare är Malin Jonson, leg. psykolog vid Studenthälsan.



### FYSISK HÄLSA I EN STILLASITTANDE MILJÖ

FEELGOOD UMEÅ

KL. 14:00-15:00

En digital föreläsning som vänder sig till personer med stillasittande arbete och kommer bland annat att beröra risker med stillasittande och hur vi kan minska dem. Dels vad varje enskild person kan göra men också vad vi kan göra i våra arbetsgrupper. Något som också bidrar till en gemensam arbetsglädje på kontoret. Föreläsare är fysioterapeut Johanna Forsberg.



### EXISTENTIELL HÄLSA

LJUSGÅRDEN, LÄRARHÖGSKOLAN

KL. 14:30-15:30

Vår hälsa och vårt mående handlar om mer än att inte vara sjuk eller skadad. Existentiell hälsa handlar om hur vi uppfattar att vi mår, hur livet känns, den så kallade självskattade hälsan och vår förmåga att ta oss igenom svårigheter och livsomställningar. Föreläsare är Susanne Dahl, studentpräst vid Kyrkan på campus.



### PICKLEBALL

KL. 15:00-17:00

Kom och testa Pickleball på IKSU sport. Utan instruktör, racket och bollar finns att låna, lokal Berlin.

### ARMBRYTNING

KL. 16:00-20:00

Under passet får du lära dig grunderna för att bryta arm på ett effektivt och säkert sätt. Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs. Lokal: Hamnmagasinet, centrum.

## HELA V. 37

### IKSU SPORT

En av Europas största träningsanläggning med 22 000 kvm träningsyta, erbjuder kostnadsfri träning hela vecka 37 mot uppvisande av personal- eller studentkort. I mån av plats erbjuds även gruppträning.



### RÖRELSERIKA CAMPUS

Under hela v. 37 är universitetsområdet kryddat med inspirationskällor som ger meningsfulla tankeställare och rörelseutmaningar. Inspirationskällorna finns längst promenadstråken runt universitetsdammen och i skogsområdet norr om SLU. Rikta mobilkameran mot QR-koden och välj en utmaning och nivå som passar dig.

För mer information om aktiviteterna och arrangörerna, se Hälsa på campus webbplats. IH reserverar sig för eventuella ändringar i programmet.

# Hälsa på campus

13 september 2023



Gratis friskvård  
för studenter och  
personal vid  
Umeå universitet



IDROTTSHÖGSKOLAN  
UMEÅ UNIVERSITET

# FÖRELÄSNINGAR LIVE I AULA NORDICA

## **BRAINING - FYSISK TRÄNING FÖR HJÄRNANS SKULL** **LINA MARTINSSON** **KL. 11:30-12:15**

Den här föreläsningen handlar om Braining, metoden som för in fysisk träning som en självklarhet i behandling och skydd mot psykiska besvär. Lina har startat Braining tillsammans med vårdpersonalen på Huddinge sjukhus och metoden sprids nu i Stockholm och utvärderas vetenskapligt. Lina är överläkare i psykiatri och forskare vid Karolinska institutet.



## **BALANS I TILLVARON - ERFARENHETER FRÅN EN PRESTATIONSINRIKTAD VARDAG** **MATS SUNDIN** **KL. 12:15-13:00**

Efter en lång hockeykarriär startade Mats IMR (Institutet för människor i rörelse) för att bidra till en bättre folkhälsa. IMRs vision är att hjälpa människor att förbättra sina levnadsvanor. Mats föreläsning berör betydelsen av fysisk aktivitet och goda levnadsvanor samt prestation, återhämtning och motivation. Mats är en ikon inom svensk idrott.



# FÖRINSPELADE DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Föreläsningarna finns tillgängliga mellan 13-15 september på [umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus](http://umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus)

## **RÖRELSERIKEDOM, EN RESA FÖR LIVET** **TOM ENGLÉN**

Tom Englén är projektledare för Stiftelsen Change the game och under den här föreläsningen berättar han hur du kan använda rörelserikedom som kompass för att skapa egna lösningar för att få ett aktivt och gott liv som utvecklar dig inte bara fysiskt utan även psykiskt, socialt och kognitivt.



## **KOST VID TRÄNING** **DAVID JONSSON**

Föreläsningen handlar om hur mat påverkar vår prestation och återhämtningsförmåga. Du får lära dig de viktigaste kostrelaterade faktorerna och hur du kan omsätta dessa i praktiken genom förslag på måltider och mellanmål. David är adjunkt på inst. för kost- och måltidsvetenskap. Parallellt med sin undervisning är han personlig tränare och arbetar med kostrådgivning och livsstilsförändring.



## **SKOGSEFFEKTEN** **JENNY LOVEBO**

Att kravlöst uppleva naturen är som balsam för stressade själar. I denna föreläsning berättar Jenny Lovebo, lektor vid Linnéuniversitet, om naturens fördelar, hon förklarar varför vi mår så bra i skogen, vilken skog som fungerar bäst och hur man praktiskt går tillväga för att nyttja skogseffekten.



## **EIH-EFFEKTEN - TRÄNING OCH SMÄRTA** **MARTIN BJÖRKLUND**

Träning kan ge en sänkt smärtkänslighet, det här fenomenet kallas EIH (Exercise Induced Hypoalgesia), ofta uppmätt som höjda smärtröskor. Det här fenomenet finns beskrivet efter olika typer av träning men kan påverkas av t.ex. kön, ålder, om man är frisk eller har någon diagnos/smärttillstånd. Om detta och vilka mekanismer som man tror ligger bakom "EIH-effekten", behandlas under denna föreläsning. Martin är lektor i fysioterapi vid Umeå universitet.



## **PRIORITERA ÅTERHÄMTNING** **STEFAN SANDLUND**

Den här föreläsningen ger praktiska råd för hur man kan organisera sin träning för att uppnå högre tränings effekt genom att balansera träning och återhämtning. Stefan har en magisterexamen i idrottsmedicin och arbetar som fystränare på Idrottshögskolan vid Umeå universitet.



# AKTIVITETER MED FÖRANMÄLAN

Mer information och anmälan: [umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus](http://umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus)

## **DANS FÖR HÄLSA** **KL. 10:00-11:15**

Studenthälsan bjuder in dig att prova på krav- och prestationslös dans för att främja din psykiska hälsa. Instruktör Elin Theilberg, i Storspoven, Sam-huset.

## **PADEL** **KL. 10:00-16:00**

Testa padel, instruktör och racket finns att tillgå på plats i PDL center på Teg. Bokas timvis.

## **BADMINTON** **KL. 10:00-11:00/13:00-14:00/14:00-15:00**

Testa för första gången eller ta ditt spelade till en ny nivå. Racket finns att låna. Badmintonstadion, Ersboda.

## **SPRINT SNABBHET** **KL. 10:00-11:00**

Snabbhetsträning i olika faser, action-, reaktions-, accelerations snabbhet och fullfartslöpning. Campus arena.

## **VANDRING I TAVELSJÖ** **KL. 11:00-17:00**

Följ med IKSU Frilufts på vandring i Tavelsjö. Kostnadsfri transport erbjuds med minibussar med avresa från Universum.

## **BEACHVOLLEY** **KL. 11:00-12:15**

Prova på-tillfälle med instruktör för nybörjare i beachvolleyhallen på IKSU Sport, samling i receptionen.

## **SWIMRUN** **KL. 11:00-12:30**

Testa swimrun med erfarna utövare från TTGU, i och runt Nydalasjön. Kortare simpassager varvas med löpning i en härlig mix. En prova-på-tur där alla kan hänga med.

## **KAJAK** **KL. 11:00-12:30**

Kom och testa paddla dubbelkajak i Nydalasjön tillsammans med TTGU. Inga förkunskaper krävs. All utrustning samt erfarna ledare finns på plats.

## **FISKE** **KL. 12:00-15:00**

Testa spinnfiske i Nydalasjön tillsammans med fiskekon-sulter från Umeå kommun. Utrustning finns att låna.

## **MOUNTAINBIKE** **KL. 12:00-14:00 NYBÖRJARE** **KL. 15:00-17:00 FORTSÄTTNING**

MTB med guider från Obbola Outdoor. Cykel finns att låna på plats. Vi trampar på i gruppens takt över varierande terräng.

## **FÅGELSKÄDNING** **KL. 13:15-15:15**

Fågelguidning vid Degernässlätten med Västerbottens ornitologiska förening. Avfärd från Universum, egen bil behövs.

## **TERRÄNGLÖPNING** **KL. 13:30-14:30**

Häng med på en stadsnära terränglöptur på stigarna som finns, utan att synas (så mycket). Instruktör Joel Kärrman, start från Idrottshögskolans kansli.

## **BOULE** **KL. 13:30-15:30**

Du får lära dig de tekniska och taktiska grunderna för spelet och får möjlighet att spela en match eller två. Boulehallen, regementet.

## **GRÖN TRÄSLÖJD/GREEN WOODCRAFT** **KL. 13:15-16:15**

Här lär du dig grundläggande täljtekniker genom att tillverka ett matredskap (sked, smörkniv eller liknande) för friluftslivet. Material och verktyg finns på plats vid Nydalasjön där aktiviteten sker.

## **STYRKELYFT** **KL. 13:00-14:30 NYBÖRJARE** **KL. 14:40-16:30 FORTSÄTTNING**

Workshop i knäböj, bänkpress och marklyft – teori och praktik. Aktiviteten hålls i Odessa, IKSU sport under ledning av IKSU kraftsport och Umeå Power.

## **DISC GOLF** **KL. 13:30-16:00**

Teknikträning och spel i mindre grupper tillsammans med instruktörerna Staffan Karp och Magnus Ferry. Aktiviteten sker på discgolfbanan på Mariehemsängarna.

## **KONST PÅ CAMPUS** **KL. 14:00-15:00**

Ann-Catrine Eriksson, konstvetare och informell konstguide vid Umeå universitet, håller i en konstvandring där vi ser närmare på tio centrala verk på campus.

## **RULLSKIDOR - TEKNIKTRÄNING** **KL. 14:30-15:30**

Ta din rullskidåkning till en ny nivå med skidtränare Elbert Karlsson. Aktiviteten kräver egen utrustning. Samling Ersmarksberget.

## **KAMPSPORT** **KL. 15:00-16:10**

Prova på kampsport för nybörjare med IKSU Kampport, inga förkunskaper krävs. Lokal Moskva, IKSU sport.

## **BILDMUSEET** **KL. 15:00-16:00**

Ta en promenad till Bildmuseet för visning av utställningarna Ner till norr / Samtida konst i Arktis och Årets Svenska Bilderbok / Såret. Aktiviteten avslutas med en kort rundvandring på Konstnärligt campus.

## **STJÄRN QIGONG** **KL. 15:00-16:00**

Prova på Qigong, en kinesisk träningsform för kropp och sinne. Träningen ger ökad harmoni och sägs ha en läkande verkan. Lokal: Idrottshögskolan.

## **LÖPSKOLNING MED IKSU** **KL. 15:00-16:00**

Löpskolning innebär olika teknikövningar som syftar till att göra löpningen mer skonsam, effektiv och rolig. Start från trädäcket, strandpromenaden nedanför IKSU plus.

## **CRAWLWORKSHOP** **KL. 16:15-17:00**

Lär dig simma crawl eller ta din simning till ytterligare en nivå med instruktör Per Gedda på Navet i Umeå centrum. Grundläggande simkunskaper krävs.