

Gesundheitspass für Beschäftigte der Technischen Universität Dortmund für das Jahr 2017

Hinweise zur Einstellung des Druckers: Ohne Skalierung in Originalgröße, DIN A4 Querformat, doppelseitiger Druck, Drehung über kurze Seite. Zum Ausschneiden des Druckergebnisses auf Seite 5 des Gesundheitspasses an der abgebildeten Schere ansetzen. Anschließend zuerst Seite 4 „Stempelfeld“ entlang der gestrichelten Linie nach links (innen) falten und weitere zwei Mal an den gestrichelten Linien nach links falten. Das TU-Logo sollte nun auf der ersten Seite zu sehen sein.

Gerne können Sie nach vorheriger Mitteilung den fertig ausgedruckten Gesundheitspass in der Abteilung Personalentwicklung abholen oder sich einen Ausdruck per Hauspost zusenden lassen. Der Gesundheitspass 2017 für Beschäftigte ist als PDF-Datei für die Dauer des Aktionszeitraums an dieser Stelle abrufbar. Außerdem wird der Gesundheitspass für Beschäftigte gemeinsam mit dem Programmheft der Innerbetrieblichen Weiterbildung versendet.

1. Gesundheitspass 2017: Beschreibung, allgemeine Teilnahmebedingungen und Voraussetzungen zum Erhalt von Stempeln

Der Gesundheitspass soll Beschäftigte und Auszubildende motivieren, sich gesundheitsbewusst zu verhalten. Gleichzeitig vermittelt er auf übersichtlichem Format Informationen über das breit gefächerte Gesundheitsangebot der Technischen Universität Dortmund. Wer sich mit dem Thema Gesundheit und Gesunderhaltung auseinandersetzt und über das Kalenderjahr verteilt an verschiedenen Aktionen, Maßnahmen und Veranstaltungen teilnimmt, kann für die Teilnahme Stempel erhalten und am Jahresende bei Einsendung oder Abgabe des Gesundheitspasses eine Prämie erhalten.

Für die Teilnahme an Gesundheitsangeboten innerhalb des Aktionszeitraums vom 02.01.2017 bis 14.12.2017 können Sie bis zu 16 Stempel sammeln. Zwölf Gesundheitsangebote sind festgelegt, dies sind *fixe Gesundheitsangebote*. Daneben können aus einer großen Auswahl *optionaler Angebote* bis zu vier Aktionen oder Kurse als Zusatzangebote mit jeweils einem Stempelabdruck honoriert werden. Weitere optionale Gesundheitsangebote können im Verlauf des Jahres hinzukommen. Diese können ebenfalls mit einem oder mehreren Stempelabdrücken in den Feldern für Zusatzangebote belohnt werden. Neue optionale Gesundheitsangebote werden im Gesundheitsnewsletter und an dieser Stelle angekündigt.

Voraussetzung für den Erhalt von Stempeln ist die Teilnahme innerhalb des Aktionszeitraums und an mindestens 2/3 der Kurstermine unter Ausnahme urlaubs- bzw. krankheitsbedingten Fernbleibens von einzelnen Kursterminen. Jedes im Gesundheitspass 2017 aufgeführte Gesundheitsangebot kann für eine Teilnahme innerhalb des Aktionszeitraums einmalig mit einem Stempelabdruck honoriert werden. Für die optionalen Gesundheitsangebote gilt dies entsprechend. Ausnahmen hiervon werden explizit benannt.

Für Aktionen und Kurse, für welche regulär nach Abschluss eine Teilnahmebescheinigung bzw. Urkunde vergeben wird, ist die Vorlage dieser Bescheinigung die Voraussetzung für eine nachträgliche Vergabe eines Stempelabdrucks. Zu jedem fixen Gesundheitsangebot gibt es auf Seite 4 des Gesundheitspasses 2017 ein entsprechend benanntes und nummeriertes Stempelfeld.

Beispiel: Nach der Teilnahme am Gesundheitsangebot Nr. 3 Gesundes Zirkeltraining wird das Stempelfeld Nr. 3 mit dem Namen Zirkeltraining gestempelt. Im Themenfeld BGM des ZHB-Weiterbildungsprogramms ist das Gesundheitsangebot Gesundes Zirkeltraining neben anderen Aktionen ebenfalls zu finden. Für die erneute Teilnahme am Zirkeltraining wird ein Stempelabdruck im Stempelfeld Nr. 5 Weiterbildung: Themenfeld BGM gesetzt. So können besonders gesundheitsbewusste Beschäftigte und Auszubildende für eine erneute Teilnahme an bestimmten Kursen und Aktionen einen weiteren Stempelabdruck sammeln.

Mit Einsendung per Hauspost zum Dezernat 3.3.1 (BGM) oder bei Abgabe des Gesundheitspasses bis spätestens am 15.12.2017 im Dezernat 3.3.1 (BGM) können die bis zum Ablauf des Vortages gesammelten Stempelabdrücke gegen Sachprämien bzw. Gutscheine eingetauscht werden. Gestaffelt nach der Anzahl der Stempelabdrücke können Sie eine oder mehrere Prämien auswählen. Gesammelte Stempel verfallen zum Ende des Aktionszeitraums mit Ablauf des 15.12.2017. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Falls Prämien vergriffen sein sollten, behalten wir uns vor, gleichwertige Ersatzprämien zur Verfügung zu stellen. Ob Anmeldung und Teilnahme an Veranstaltungen möglich sind, richtet sich grundsätzlich nach den Kriterien, die in der Dienstvereinbarung zur Fort- und Weiterbildung benannt sind. Kosten für die Erstellung von Bescheinigungen oder Quittungen externer Anbieter werden nicht erstattet.

1.1 Fixe Gesundheitsangebote

Für die Teilnahme an einem der folgenden zwölf fixen Angebote innerhalb des Aktionszeitraums können Sie bis zum 14.12.2017 jeweils einen Stempelabdruck erhalten. Ausnahmen hiervon werden explizit benannt. Im Allgemeinen werden Stempelabdrücke durch die ausführenden bzw. organisatorisch zuständigen Abteilungen oder Sachgebiete vergeben. In der nachfolgenden Auflistung erhalten Sie Informationen zu den Inhalten der Gesundheitsangebote, zu den Ansprechpersonen und zu den jeweiligen Voraussetzungen für die Vergabe von Stempeln.

Gesundheitsangebot	Beschreibung/Ansprechperson/Voraussetzung für die Vergabe eines Stempelabdrucks
1. Pausenexpress oder Entspannungspause	<p>Der Hochschulsport Pausenexpress ist die aktive Bewegungspause am Arbeitsplatz. In nur 15 Minuten entspannt und fit am Arbeitsplatz: Qualifizierte Pausenexpress-Trainerinnen und -Trainer kommen direkt zu Ihnen ins Büro und führen über 8 Wochen die aktive Bewegungspause in Ihrer Bürogemeinschaft mit 2-8 Teilnehmer/innen durch. 1x pro Woche ist die Teilnahme während Ihrer Arbeitszeit möglich und außerdem kostenlos!</p> <p>Seit dem Frühjahr 2016 ist das Angebot des Hochschulsports mit der Entspannungspause auf die kurzweilige Vermittlung von Entspannungstechniken erweitert worden: in einer Viertelstunde begleitet eine Trainerin bzw. ein Trainer in Ihrer Bürogemeinschaft Sie bei kurzen Entspannungseinheiten, in denen Sie Luft holen, Erfahrungen in Achtsamkeit erleben und sich so vom hektischen Arbeitsalltag erholen können. Für Pausenexpress und Entspannungspause ist kein Kleidungswechsel notwendig! Pausenexpress und Entspannungspause werden in jedem Quartal, d.h. viermal im Jahr, angeboten. Einen Stempel im Feld mit der Beschriftung „PEX oder ESP“ erhalten Sie nach Buchung und Teilnahme an einem Pausenexpress- oder Entspannungspause-Kurs vor Ort von den Trainer/innen, im Hochschulsportbüro oder im Fitnessförderwerk. Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports: hier</p> <p>Auch für die Teilnahme an weiteren PEX- oder ESP-Kursen erhalten Sie Stempelabdrücke in den Gesundheitspass! Wenn das 1. Stempelfeld der fixen Gesundheitsangebote bereits abgestempelt worden ist, können Sie nach Abschluss weiterer Pausenexpress- oder Entspannungspause-Kurse im 2., 3. oder 4. Quartal 2017 jeweils einen Stempelabdruck in drei der vier optionalen Stempelfelder erhalten.</p>
2. Gesundes Zirkeltraining	<p>Das Gesunde Zirkeltraining ist ein gerätegestütztes und funktionelles Training im Fitnessförderwerk, welches in einer Gruppe von max. 12 Personen unter Anleitung von erfahrenen Trainerinnen und Trainern durchgeführt wird. Für die Teilnahme am Gesunden Zirkeltraining erhalten Sie einen Stempelabdruck nach Abschluss des Kurses im Hochschulsportbüro. Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports: hier</p>
3. Mobile Massage	<p>Durch sitzende oder stehende Tätigkeiten können Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich entstehen. Eine Massage von 20 Minuten zur Entspannung von Geist und Körper wird vom Mobilien Massageteam Unna durchgeführt. Die Mobile Massage findet im Sanitätsraum der Emil-Figge-Straße 50 statt.</p> <p>Den Stempelabdruck erhalten Sie vor Ort, im Hochschulsportbüro oder nach vorheriger Rücksprache im Dezernat 3.3.1 (BGM)</p> <p>Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports: hier. Weitere Informationen erhalten Sie im Hochschulsportbüro.</p>
4. EasyTorque-Messung des Fitnessförderwerk	<p>Zur Feststellung von eventuellen muskulären Dysbalancen lädt das Fitnessförderwerk Sie herzlich zu einer Körpermessung mit dem Easy Torque ein. Die Messungen erfolgen im halbstündigen Rhythmus, Sportbekleidung ist nicht notwendig.</p> <p>Für die Teilnahme an der Easy Torque Messung erhalten Sie einen Stempelabdruck. Den Stempel können Sie vor Ort im Fitnessförderwerk oder nach Vorlage des Teilnahmebelegs im Dezernat 3.1.1 (BGM) erhalten. Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports hier</p>

5. Innerbetriebliche Weiterbildung im Themenfeld BGM	<p>Für die Teilnahme an einer Aktion bzw. Veranstaltung der innerbetrieblichen Weiterbildung im Themenfeld Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) erhalten Sie einen Stempelabdruck im entsprechend benannten Feld.</p> <p>Einzelne Aktionen sind organisatorisch beim Hochschulsport angesiedelt. Für diese Aktionen vergibt der Hochschulsport die Stempel. Nach Rücksprache können Sie den Stempelabdruck auch im Dezernat 3.1.1 (BGM) erhalten. Informationen über das ZHB-Programm finden Sie hier</p>
6. Innerbetriebliche Weiterbildung in den Themenfeldern 1, 2 oder 3	<p>Für die Teilnahme an einer Veranstaltung der innerbetrieblichen Weiterbildung in den Themenfeldern</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zukunftsorientierte Kompetenzentwicklung <u>oder</u> 2. Arbeitsplatz Hochschule <u>oder</u> 3. Sicherheit am Arbeitsplatz <p>erhalten Sie einen Stempelabdruck im Stempelfeld Nr. 6 entweder vor Ort oder im Dezernat 3.3.1 (BGM). Informationen über das ZHB-Programm finden Sie hier</p>
7. Hochschulsport Sportkarte	<p>Der Hochschulsport der TU Dortmund bringt Bewegung in den Alltag von Beschäftigten und Studierenden. Mit mehr als 65 verschiedenen Sportarten und über 170 Kursen präsentiert der Hochschulsport ein umfangreiches Programm in einer optimalen Kombination von sportartspezifischen sowie gesundheitsorientierten Kursen und Fitnesskursen. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besitz der Sportkarte, die jeweils in einem Semester bzw. für die Dauer des Ferienprogramms gültig ist.</p> <p>Wenn Sie Ihre Hochschulsport Sportkarte vorlegen, können Sie für das Stempelfeld mit der entsprechenden Beschriftung einen Stempelabdruck im Fitnessförderwerk, im Hochschulsportbüro oder nach Rücksprache im Dezernat 3.3.1 (BGM) erhalten.</p> <p>Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports hier</p>
8. Fitnessförderwerk Fitnesskarte ODER NEU! mindestens 6-monatige Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio	<p>Das Fitnessförderwerk ist ein Fitness- und Gesundheitszentrum, das den Studierenden und Beschäftigten der TU Dortmund die Möglichkeit bietet, direkt am Dortmunder Campus zu trainieren. Es verfügt über einen modernen Gerätepark und zeichnet sich durch eine intensive und qualitativ sehr gute Betreuung der Trainierenden aus, die auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Buchung über das Fitnessförderwerk hier</p> <p>Wenn Sie Ihre Fitnessförderwerk Fitnesskarte oder einen Nachweis über eine mindestens 6-monatige Mitgliedschaft in einem externen Fitnessstudio vorlegen, können Sie in das Feld mit der entsprechenden Beschriftung einen Stempelabdruck erhalten. Einen Stempelabdruck hierfür können Sie im Fitnessförderwerk, im Hochschulsportbüro oder nach Rücksprache im Dezernat 3.3.1 (BGM) erhalten.</p>
9. Beratung zur Arbeitsplatzergonomie	<p>Körperhaltung, Bewegungsabläufe, Arbeitsabläufe, Arbeitsplatzanordnung und -gestaltung haben direkten Einfluss auf die Gesundheit. An allen Arbeitsplätzen, insbesondere jedoch an Bildschirmarbeitsplätzen, sollten die einzelnen Elemente optimal auf die/den Beschäftigte/n abgestimmt sein. Bei einer Begehung vor Ort in Ihrem Büro besichtigt Herr Claus Poppe Ihren Arbeitsplatz bzw. Bildschirmarbeitsplatz, berät und gibt Tipps zur ergonomischen Gestaltung bzw. Anpassung.</p> <p>Für die Wahrnehmung des Beratungsangebots erhalten Sie vor Ort oder im Referat Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz einen Stempel. Weitere Informationen erhalten Sie auf den folgenden Webseiten hier</p>
10. Gripeschutzimpfung/ Impfberatung	<p>Auch im Herbst bzw. Winter 2017 wird für die Beschäftigten der TU Dortmund erneut eine kostenlose Impfung gegen Grippe angeboten. Informationen zu den Terminen und zur Buchung werden u.a. an dieser Stelle bekanntgegeben. Wenn Sie an der Gripeschutzimpfung 2017 teilgenommen haben, können Sie direkt vor Ort einen Stempel im entsprechenden Feld erhalten. Alternativ können Sie sich im Aktionszeitraum über Impfungen beraten lassen, insbesondere wenn Ihnen eine Dienstreise ins Ausland bevorsteht.</p> <p>Gripeschutzimpfung sowie Impfberatung für Beschäftigte erfolgen durch den Arbeitsmedizinischen Dienst. Weitere Information finden Sie auf den Webseiten des Referats Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz hier</p>

11. Arbeitsmedizinische Untersuchung	<p>Jeder Arbeitgeber ist verpflichtet, seinen Beschäftigten eine den gesetzlich vorgegebenen Richtlinien entsprechende arbeitsmedizinische Betreuung anzubieten. Arbeitsmedizinische Vorsorge ist Teil der arbeitsmedizinischen Präventionsmaßnahmen und findet bei der Aufnahme der Tätigkeit und nach gewissen Zeiträumen statt. Die Auswahl der gesetzlich vorgeschriebenen Vorsorgemaßnahmen erfolgt auf Grundlage der Gefährdungsbeurteilung des Arbeitsplatzes und der Tätigkeit.</p> <p>Es wird unterschieden zwischen Pflichtvorsorge, die Voraussetzung für die Ausübung einer bestimmten Tätigkeit ist und Angebotsvorsorge, die der Arbeitgeber seinen Beschäftigten anbieten muss. Beispielsweise ist für jede/n Beschäftigte/n, der eine Tätigkeit an einem Bildschirmarbeitsplatz verrichtet, eine Vorsorgeuntersuchung anzubieten. Zusätzlich gibt es noch die Wunschvorsorge, welche jeder Beschäftigte in Anspruch nehmen kann.</p> <p>Stempel werden nach Wahrnehmung eines Termins zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge durch das Referat Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz oder vor Ort durch den Arbeitsmedizinischen Dienst vergeben. Weitere Informationen finden Sie auf den folgenden Webseiten hier</p>
12. Teilnahme am Erste-Hilfe-Kurs	<p>Kenntnisse der Erste-Hilfe-Maßnahmen werden von erfahrenen Dozentinnen und Dozenten eintägig von 9-15 Uhr vermittelt. Um den Status als Ersthelfer nicht zu verlieren, müssen die Erste-Hilfe-Kenntnisse mindestens alle 2 Jahre in diesen Kursen aufgefrischt werden.</p> <p>Bringen Sie Ihren Gesundheitspass zum Erste-Hilfe-Kurs mit, um direkt vor Ort einen Stempelabdruck in das entsprechende Feld zu erhalten. Wenn Sie einen Erste-Hilfe-Kurs im vergangenen Jahr absolviert haben oder einen Erste-Hilfe-Kurs im aktuellen oder vergangenen Jahr bei einem externen Anbieter besucht haben, legen Sie für den Erhalt eines Stempelabdrucks einen Nachweis darüber im Referat 7 oder nach Rücksprache im Dezernat 3.3.1 (BGM) vor. Weitere Informationen finden Sie auf der Webseite des Referats 7 hier</p>

Das **Hochschulsportbüro** erreichen Sie unter der Durchwahl -3796 oder -7396 oder per E-Mail unter info.hsp@tu-dortmund.de. Über diesen Link kommen Sie direkt zum Hochschulsport: [hier](#)

Das **Fitnessförderwerk** erreichen Sie über die Durchwahlen -2727 oder -7394. Per E-Mail erreichen Sie Frau Levin-Schröder unter pia.levin-schroeder@tu-dortmund.de. Weitere Informationen über das Fitnessförderwerk finden Sie auf den folgenden Webseiten: [hier](#)

Informationen zur **Innerbetrieblichen Weiterbildung und über das ZHB-Programm** erhalten Sie bei Herrn Frank Behrendt, Fort- und Weiterbildungsbeauftragter, Durchwahl -4789, oder per E-Mail unter frank.behrendt@tu-dortmund.de. Über diesen Link kommen Sie zum aktuellen ZHB-Programm: [hier](#)

Informationen über die Gesundheitsangebote des **Referats Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz** erhalten Sie bei Frau Marlene Schmidt, Durchwahl -3310, E-Mail marlene.schmidt@tu-dortmund.de. Über diesen Link kommen Sie direkt zur Webseite des Referat 7: [hier](#)

Allgemeine Informationen über das **Betriebliche Gesundheitsmanagement** und zum **Gesundheitspass 2017** erhalten Sie im Dezernat 3.3.1 (BGM) bei Frau Christine Pestka oder bei Frau Lara Trebing; telefonisch unter der Durchwahl -2039 bzw. -2418 sowie per E-Mail unter christine.pestka@tu-dortmund.de bzw. lara.trebing@tu-dortmund.de. Auf der Webseite der Abteilung Personalentwicklung finden Sie unter dem Menüpunkt Personalqualifizierung weitere Informationen: [hier](#)

1.2 Optionale Gesundheitsangebote

Im Gesundheitspass 2017 können maximal vier Stempel in die Felder mit der Beschriftung *Zusatzangebot* eingetragen werden. Die Bezeichnung des Gesundheitsangebotes muss von den durchführenden Einrichtungen bei der Stempelvergabe im Textfeld auf Seite 3 des Gesundheitspasses eingetragen werden. Nach der Teilnahme innerhalb des Aktionszeitraums können Sie entweder direkt vor Ort oder nachträglich gegen Vorlage eines Nachweises jeweils einen Stempelabdruck erhalten. Ausnahmen hiervon sind gesondert benannt.

1. Ergänzungsqualifizierung für Auszubildende	<p>Die Ergänzungsqualifizierungen für Auszubildende sind bedarfsgerecht konzipiert und dienen der Ergänzung der Ausbildungsinhalte der dualen Berufsausbildung an der TU Dortmund. Auszubildende aller Lehrjahre können an Ergänzungsqualifizierungen teilnehmen. Im Weiterbildungsprogramm des 1. Halbjahres 2017 sind für Auszubildende die folgenden Module verfügbar: EQ-1 berufsrelevante Soft-Skills EQ-2 fachspezifisches Englisch EQ-3 EDV</p> <p>Für die Teilnahme an einer Ergänzungsqualifizierung erhalten Auszubildende im Dezernat 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in einem der Felder für die Zusatzangebote.</p> <p>Weitere Informationen erhalten Sie bei Frau Koring, Ausbildungskoordination der TU Dortmund, Durchwahl -4794, E-Mail bianca.koring@tu-dortmund.de, oder auf den Internetseiten der Fort- und Weiterbildung hier</p>
2. Ergänzungsqualifizierung für Auszubildende	<p>Für die Teilnahme an einer weiteren Ergänzungsqualifizierung können Auszubildende im Dezernat 3.3.1 (BGM) einen zweiten Stempelabdruck für die Felder der Zusatzangebote erhalten.</p>
3. Führungskräfteentwicklung	<p>Die Führungskräfte-Entwicklung (FKE) verfolgt das Ziel, für Führungspositionen im <u>nicht-wissenschaftlichen</u> Bereich geeignete Mitarbeiter/innen auszuwählen und in Theorie und Praxis an Führungsaufgaben heranzuführen. Für dienstältere Führungskräfte dienen weiterführende Maßnahmen zum Erhalt und zur Weiterentwicklung der Führungskompetenz, womit dem Ansatz des lebenslangen Lernens Rechnung getragen wird. Die Führungskräfteentwicklung wird von der Abteilung Personalentwicklung konzipiert und umgesetzt. Informationen erhalten Sie bei Herrn Christian Brenner, Durchwahl -3394, E-Mail christian2.brenner@tu-dortmund.de, und auch auf den Internetseiten der Personalentwicklung hier</p> <p>Auch für <u>wissenschaftlich Beschäftigte, die Führungsaufgaben wahrnehmen</u>, bietet das Hochschuldidaktische Zentrum Veranstaltungen zur Führungskräfteentwicklung an. Weitere Informationen finden Sie hier</p> <p>Telefonisch stehen Ihnen hier Frau Dr. Sigrid Dany unter der Durchwahl -5536 oder Frau Marion Kettler unter der Durchwahl -5526 zur Verfügung.</p> <p>Wenn Sie an einem Modul der Führungskräfteentwicklung teilgenommen haben, können Sie im Dezernat 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in den Feldern der Zusatzangebote erhalten. Bringen Sie dazu die Teilnahmebescheinigung mit.</p>
4. Wahrnehmung eines Beratungsangebotes der Pflegeberatung	<p>Was ist zu beachten und welche Maßnahmen sind einzuleiten, wenn Angehörige plötzlich oder in naher Zukunft Hilfen für die Bewältigung ihres Alltags benötigen oder gar pflegebedürftig werden? Mit diesen Fragen müssen sich viele Menschen im Laufe ihres Lebens mindestens einmal auseinandersetzen.</p> <p>Auf dem Campus der TU Dortmund gibt es eine trägerunabhängige Pflegeberatung für Hochschulangehörige mit Pflegeverantwortung. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Seniorenbüros der Stadt Dortmund beraten zu allen grundsätzlichen Fragen der Altenhilfe und Pflege,</p>

	<p>begleiten notwendige Verfahren und informieren über das spezielle Angebot der Stadt Dortmund.</p> <p>Informationen erhalten Sie bei Frau Jeannette Kratz, Stabsstelle Chancengleichheit, Familie und Vielfalt, Dezernat 3, Durchwahl -6912, E-Mail jeannette.kratz@tu-dortmund.de oder auf den Internetseiten der Stabsstelle Chancengleichheit, Familie und Vielfalt hier</p>
<p>5. Wahrnehmung eines Beratungsangebotes, Themen Vereinbarkeit, Familie und Vielfalt</p>	<p>Die TU Dortmund bezeichnet mit dem Begriff „Familie“ keine formale Struktur, sondern Menschen, die langfristig Verantwortung füreinander übernehmen. Eine Balance zwischen dem Berufs- und Familienleben zu finden, stellt für Eltern in vielerlei Hinsicht eine große Herausforderung dar. In Kooperation mit verschiedenen Partnern stehen Familien an der TU Dortmund eine Großtagespflegestelle und eine Ferienbetreuung zur Verfügung. Auf dem Campus gibt es einen Dual-Career-Service und ein Familienbüro mit Informationen rund um das Familienleben in Dortmund. Zudem stehen Ruheräume und Wickeltische an verschiedenen Standorten bereit und es findet regelmäßig ein Elterncafé statt.</p> <p>Informationen erhalten Sie bei Frau Jeannette Kratz, Stabsstelle Chancengleichheit, Familie und Vielfalt, Dezernat 3, Durchwahl -6912, E-Mail jeannette.kratz@tu-dortmund.de oder auf den Internetseiten der Stabsstelle Chancengleichheit, Familie und Vielfalt hier</p>
<p>6. Führungskräfte-feedback/-Coaching</p>	<p>Das turnusmäßig durchgeführte Führungskräfte-Feedback in Form einer Vorgesetztenbeurteilung gibt Mitarbeitenden die Gelegenheit, ihre eigenen Führungskräfte hinsichtlich der Führungskompetenzen zu bewerten. Dies soll den Führungskräften Hinweise zur selbstkritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und dem eigenen Führungshandeln geben und auf diesem Wege dazu beitragen, die Führungsqualität zu verbessern und dauerhaft sicherzustellen. Führungskräfte haben die Gelegenheit, Führungskräfte-Mentoring, Einzelcoaching oder kollegiales Coaching in Anspruch zu nehmen, um Informationen über die Möglichkeiten zur Entwicklung der eigenen Kompetenzen zu erhalten bzw. sich im Kreis anderer Führungskräfte der TU Dortmund über Erfahrungen des Arbeits- und Führungsalltags auszutauschen.</p> <p>Wenn Sie als Führungskraft am Führungskräftefeedback oder an einem Führungskräfte-Coaching, Einzelcoaching oder Führungskräfte-Mentoring teilgenommen haben, können Sie nach Rücksprache mit den Kolleginnen und Kollegen im Dez. 3.3.1 (BGM) im Aktionszeitraum einen Stempelabdruck für die Stempelfelder der Zusatzangebote erhalten. Informationen erhalten Sie bei Herrn Christian Brenner, Durchwahl -3394, E-Mail christian2.brenner@tu-dortmund.de, oder auf den Internetseiten der Personalentwicklung hier</p>
<p>7. Nachweis der Teilnahme an einem Rauch-entwöhnungsprogramm</p>	<p>Ein Rauchstopp wirkt sich sofort positiv auf die Gesundheit aus und reduziert langfristig das Risiko für die durch das Rauchen verursachten Erkrankungen (Quelle: hier, Abruf: 22.12.2016).</p> <p>Über die Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) können aufhörwillige Raucherinnen und Raucher Auskunft über Beratungsstellen und Nikotinentwöhnungskurse erhalten:</p> <p>BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung Telefon: 01805 / 313131* Montag bis Donnerstag 10.00 - 22.00 Uhr Freitag bis Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr (* kostenpflichtig: 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min)</p> <p>Weitere Informationen und Online-Angebote der BZgA zum Rauchstopp erhalten Sie auch auf dieser Webseite: hier</p> <p>Wenn Sie an einem Nikotinentwöhnungsprogramm teilnehmen und einen Nachweis darüber vorlegen, können Sie einen Stempel in den Feldern der Zusatzangebote erhalten. Einen Stempel für die Teilnahme</p>

	<p>am Rauchstopp-Programm erhalten Sie bei Frau Dr. Stappert, Betriebsärztin der TU Dortmund.</p> <p>Über Risiken des Nikotinkonsums und Möglichkeiten zur Nikotin- bzw. Rauchentwöhnung informiert Sie auch Betriebsärztin Frau Dr. med. Beate Stappert, Arbeitsmedizinische Dienste e.V., ASD e.V., Terminvereinbarung über Frau Marlene Schmidt, Referat Arbeits-, Umwelt und Gesundheitsschutz, Durchwahl -3310, E-Mail marlene.schmidt@tu-dortmund.de</p>
8. Mit dem Fahrrad zur Uni!	<p>Wenn Sie regelmäßig mit dem Fahrrad zur TU Dortmund kommen, stellen Sie Ihr Fahrrad und Ihren Fahrradhelm nach terminlicher Abstimmung im Referat Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz vor. Direkt im Anschluss erhalten einen Stempelabdruck in den Feldern der Zusatzangebote.</p>
9. Teilnahme an Bildungsurlaub gem. AWbG NW mit inhaltlichem Bezug zu Gesundheitsthemen	<p>Bildungsurlaub ist bezahlte Freistellung von der Arbeit mit dem Zweck der beruflichen und/oder politischen Weiterbildung in anerkannten Bildungsveranstaltungen. Das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW bietet Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern, die in Nordrhein-Westfalen arbeiten, die Möglichkeit, pro Jahr bis zu fünf Tage Bildungsurlaub zu nehmen.</p> <p>Wenn Sie an einem Bildungsurlaub gemäß AWbG NW teilgenommen haben, der inhaltlich Bezug zu Gesundheitsthemen hat, erhalten Sie einen Stempelabdruck in den Feldern der Zusatzangebote im Dezernat 3.3.1 (BGM). Bitte bringen Sie hierzu eine Teilnahme-bescheinigung und eine Inhaltsübersicht mit. Informationen über Bildungsurlaub erhalten Sie bei Herrn Frank Behrendt, Fort- und Weiterbildungsbeauftragter der TU Dortmund, Durchwahl -4789 oder auf den Internetseiten der Personalentwicklung hier</p>
<p>10. Netzwerktreffen:</p> <p>a) Netzwerk Sekretariatsmanagement</p> <p>ODER</p> <p>b) Netzwerk für technische Beschäftigte</p> <p>ODER</p> <p>c) Netzwerk für Sicherheitsbeauftragte</p> <p>ODER</p> <p>d) Netzwerk für technische Beschäftigte mit elektrotechnischen Aufgaben</p>	<p>a) Das Netzwerk Sekretariatsmanagement ist ein Netzwerk für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Sekretariaten und Verwaltung und besteht aus Kolleginnen und Kollegen, die sich mit ihrem Wissen fakultäts- und einrichtungsübergreifend austauschen und sich gegenseitig unterstützen. In der Zusammenarbeit von zentralen und dezentralen Verwaltungsstrukturen können durch das miteinander Reden verwaltungstechnische Abläufe optimiert und der Arbeitsalltag aller vereinfacht werden. Fragestellungen zu gemeinsam abgestimmten Themen werden von Referentinnen und Referenten aus verschiedenen Bereichen der TU Dortmund beantwortet.</p> <p>Informationen über die Kolleginnen des Gleichstellungsbüros, Frau Edeltraud Scholz, Durchwahl -8163, Frau Martina Stackelbeck, Durchwahl -2603, und Frau Dr. Ute Zimmermann, Durchwahl -6466. Über diesen Link erhalten Sie weitere Informationen hier Anmeldung über Herrn Frank Behrendt, Fort- und Weiterbildungsbeauftragter, Dezernat 3.3.</p> <p>b) Das Netzwerktreffen für technische Beschäftigte soll den Teilnehmenden die Möglichkeit zum fachübergreifenden Austausch und zur persönlichen Vernetzung geben. Ziel ist aber auch die Diskussion und Festlegung von möglichen Inhalten für kommende Netzwerktreffen. Fragestellungen zu gemeinsam abgestimmten Themen der Zielgruppe werden von Referentinnen und Referenten aus verschiedenen Bereichen der TU Dortmund beantwortet.</p> <p>Informationen zum Netzwerktreffen für technische Beschäftigte erhalten Sie bei Herrn Christoph Cech unter der Durchwahl -7475 oder -5895, oder per E-Mail unter christoph.cech@tu-dortmund.de Anmeldung über Herrn Frank Behrendt, Fort- und Weiterbildungsbeauftragter, Dezernat 3.3 Informationen finden Sie im ZHB-Programm hier</p> <p>c) Das Netzwerktreffen für Sicherheitsbeauftragte soll den Teilnehmenden die Möglichkeit zum fachübergreifenden Austausch und</p>

	<p>zur persönlichen Vernetzung geben. Die Organisation und Anmeldung dieser Veranstaltung übernimmt das Referat Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz.</p> <p>d) Das Netzwerktreffen für technische Beschäftigte mit elektrotechnischen Aufgaben soll den Teilnehmenden die Möglichkeit zum fachübergreifenden Austausch und zur persönlichen Vernetzung geben. Die Organisation und Anmeldung dieser Veranstaltung übernimmt das Referat Arbeits-, Umwelt- und Gesundheitsschutz. Anmeldung bei Herrn Thomas Klagholz, Durchwahl -4211, E-Mail thomas.klagholz@tu-dortmund.de</p> <p>Für die Teilnahme an einem der vier Netzwerktreffen erhalten Sie im Dezernat 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in den Stempelfeldern der Zusatzangebote.</p>
<p>11. Sportabzeichen</p>	<p>Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) für vielseitige körperliche Leistung im Breitensport, also außerhalb des Wettkampfsports. Es kann sowohl von Kindern und Jugendlichen, als auch von Erwachsenen und von Menschen mit Behinderung erworben werden. Durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold sowie die Staffelung nach Altersstufen, Geschlecht ist es ein ideales Angebot für alle Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten Sport treiben und ihre Fitness testen und verbessern wollen. Die für das Sportabzeichen zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.</p> <p>Weitere Informationen über das Deutsche Sportabzeichen erhalten Sie z.B. hier oder im Hochschulsportbüro. Wenn Sie ein Sportabzeichen erworben haben, bringen Sie einen Nachweis darüber mit und Sie erhalten im Dez. 3.3.1 (BGM) oder im Hochschulsportbüro einen Stempelabdruck.</p>
<p>12. Blutspende</p>	<p>Mit einer Blutspende übernehmen Sie gesellschaftliches Engagement und Verantwortung. Durch freiwillige und unentgeltliche Blutspende ist die Versorgung von Patienten in Deutschland gesichert, die auf Transfusion von Blutpräparaten angewiesen sind. Auf dem Campus der TU Dortmund, zentral auf dem Martin-Schmeißer-Platz, besteht vier Mal im Jahr die Gelegenheit, Blut zu spenden. Die nächsten Termine der Blutspendeaktion werden im Voraus auf Plakaten auf dem Campus angekündigt.</p> <p>Für eine Blutspende, unabhängig vom Blutspendedienst, können Sie im Dezernat 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in einem der optionalen Felder erhalten. Bitte legen Sie dafür Ihren persönlichen Blutspendeausweis und einen Nachweis bzw. das Nachweisheft mit eingetragenem Datum der Blutspende vor.</p> <p>Weitere allgemeine Informationen über die Blutspende und eine Übersicht der regional ansässigen Blutspendedienste erhalten Sie auf dieser Themenseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA: hier</p>
<p>13. Teilnahme an einer Gesundheitswerkstatt</p>	<p>Eine Gesundheitswerkstatt ist ein Instrument zur Erarbeitung von ersten Lösungsansätzen in Form eines strukturierten Workshops, der von einer externen Moderatorin bzw. von einem externen Moderator begleitet wird.</p> <p>Eine Gruppe aus 12 bis 15 Beschäftigten einer Hierarchieebene mit vergleichbaren Belastungen erarbeitet auf freiwilliger Basis mit der Moderatorin bzw. dem Moderator konkrete Verbesserungsvorschläge für die Verbesserung der Arbeitsbedingungen. Weitere Informationen erhalten Sie von Herrn Dr. Alexander Bergert, Durchwahl -4875, E-Mail alexander.bergert@tu-dortmund.de</p> <p>Für die Teilnahme an einer Gesundheitswerkstatt erhalten Sie im</p>

	<p>Dezernat 3.3.1 (BGM) zwei Stempelabdrücke in die Felder der Zusatzangebote.</p>
<p>14. Teilnahme am Campuslauf</p>	<p>Der Campuslauf wird jährlich in verschiedenen Disziplinen und in Laufdistanzen zwischen 10 und 2,5 km auf dem Campus der TU Dortmund mit dem Hochschulsport als Ausrichter durchgeführt. In diesem Jahr findet der 33. Campuslauf am 31.05.2017 statt. Es können Einzelpersonen und Teams bzw. Bürogemeinschaften im Staffellauf antreten.</p> <p>Für die Teilnahme am Campuslauf 2017 erhalten Sie nach Vorlage der persönlichen Urkunde im Hochschulsportbüro oder im Dezernat 3.3.1 (BGM) zwei Stempelabdrücke in die Felder der Zusatzangebote. Informationen zum Campuslauf erhalten Sie im Hochschulsportbüro Der Campuslauf hat einen eigenen Internetauftritt hier</p>
<p>15. Erneute Teilnahme an PEX oder ESP</p>	<p>Für die Teilnahme an einem weiteren PEX- oder ESP-Kurs erhalten Sie einen zusätzlichen Stempelabdruck in den Gesundheitspass!</p> <p>Pro Quartal können Sie für die Teilnahme an einem Pausenexpress- oder Entspannungspause-Kurs einen Stempelabdruck in den optionalen Feldern erhalten. Insgesamt können Sie somit bis zu vier Stempel für Pausenexpress oder Entspannungspause erhalten.</p> <p>Stempelabdrücke für die Teilnahme am Pausenexpress- oder Entspannungspause-Kurs erhalten Sie im Hochschulsportbüro oder im Fitnessförderwerk. Außerdem verfügen die Trainerinnen und Trainer über Stempel. Weitere Informationen erhalten Sie im Hochschulsportbüro oder im Fitnessförderwerk. Buchung über das Buchungssystem des Hochschulsports hier</p>
<p>16. Führung durch die Hauptmensa NEU!</p>	<p>Lernen Sie die Hauptmensa des Studierendenwerks bei einem Rundgang durch Zentrallager, Vorbereitung, Spülküche, Küche und Produktion aus einer ganz neuen Perspektive kennen und erfahren Sie wie die Hygienevorschriften aussehen, wie sie vor Ort umgesetzt werden.</p> <p>Der Stempelabdruck wird direkt nach Abschluss der Führung in eines der optionalen Stempelfelder Ihres Gesundheitspasses 2017 gegeben.</p> <p>Weitere Informationen über dieses Angebot und Hinweise zur Buchung finden Sie hier</p>
<p>17. Teilnahme an Präventionssport NEU!</p>	<p>Anbieter für Präventionssport und Präventionssportkurse werden von der Zentralen Prüfstelle Prävention bundesweit zentral und kassenartenübergreifend geprüft und zertifiziert. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten für zertifizierte Kurse einen Teil des Kursbeitrags. Die Höhe der Erstattung und die Teilnahmebedingungen sind abhängig von den Bestimmungen der jeweiligen Krankenkasse.</p> <p>Wenn Sie im Aktionszeitraum an Präventionssport gemäß § 20 Absatz 1 SGB V teilgenommen haben, können in der Abteilung 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in einem der optionalen Stempelfelder erhalten. Legen Sie hierfür die Zusage Ihrer Krankenkasse über die Kostenerstattung vor.</p> <p>Fragen zu den Regelungen zum Präventionssport im Allgemeinen und zur Erstattung der Kursgebühren richten Sie bitte an Ihre Krankenkasse.</p>
<p>18. Mitgliedschaft in einem eingetragenen Sportverein NEU!</p>	<p>Wenn Sie einen Nachweis über eine Mitgliedschaft in einem eingetragenen Sportverein vorlegen, können Sie in der Abteilung 3.3.1 (BGM) einen Stempelabdruck in einem der optionalen Stempelfelder erhalten.</p> <p>Hiervon ausgeschlossen sind Fördermitgliedschaften oder passive Mitgliedschaften.</p>

2. Prämien für gesammelte Stempel

Mitmachen lohnt sich! Bei Abgabe oder Zusendung des ausgefüllten Gesundheitspasses bis spätestens am 15.12.2017 können Sie eine oder mehrere der folgenden Prämien entsprechend der Anzahl der von Ihnen gesammelten Stempelabdrücke aussuchen.

Vorrätige Prämien erhalten Sie sofort bei Abgabe des Gesundheitspasses in der Abteilung Personalentwicklung, BGM (Dezernat 3.3.1). Prämien, die individuell bestellt werden müssen oder vergriffen sind, werden Ihnen zugesandt, sobald diese erhältlich sind. Wenn Prämien vergriffen sind und nicht mehr nachbestellt werden können, behalten wir uns vor, Ersatzprämien mit vergleichbarem Wert zur Verfügung zu stellen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte.

16 Stempel	Einkaufsgutschein für ein Sportgeschäft von im Wert von 40 €
13 Stempel	Gutschein für Hochschulsport im Wert von 25 € Der Gutschein ist für den Kauf einer Hochschulsport Sportkarte oder anteilig für den Kauf einer Fitnesskarte einsetzbar.
11 Stempel	Duschhandtuch mit TU-Logo Hochwertiges Duschhandtuch, Abmessungen ca. 140x70cm, mit eingearbeitetem bzw. eingestickten TU-Logo.
9 Stempel	Ergonomischer LAMY-Kugelschreiber im TU-Design Zeitloses Design, perfekte Ergonomie. Das sind die Gründe, die den LAMY "Safari" zu einem der beliebtesten Schreibgeräte machen.
7 Stempel	Gutschein für Mobile Massage im Wert von 10 €
3 Stempel	4-Punkt-Massage-Stern Beschäftigte, die am Pausenexpress teilnehmen, dürften die 4-Punkt-Massage-Sterne kennengelernt haben. 4-Punkt-Massage-Sterne werden in der Physiotherapie, für die Selbstmassage nach dem Sport oder Gymnastik eingesetzt. Mit Hilfe der 4-Punkt-Massage-Sterne können bspw. Schmerzen und Verspannungen im Rücken durch kreisende Bewegungen auf dem Rücken und auf den Schultern gelindert werden.

3. Verlosung aus allen eingesandten Gesundheitspässen mit mindestens einem Stempel

Unter allen bis zum 15.12.2017 eingesagten oder abgegebenen Gesundheitspässen mit mindestens einem eingetragenen Stempel werden weitere Preise verlost!

Die Ziehung der Gewinnerinnen und Gewinner aus der Verlosung erfolgt im Januar 2018. Die einzige Bedingung zur Teilnahme besteht darin, dass Sie einen Stempel für die Teilnahme an Gesundheitsaktionen auf Seite 4 des Gesundheitspasses 2017 gesammelt haben müssen. Außerdem müssen die persönlichen Daten auf Seite 5 des Gesundheitspasses eingetragen sein. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Es erfolgt keine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Dez. 3.3.1 (BGM) sind von der Teilnahme an der Verlosung ausgeschlossen.

1.- 3. Preis:	Je ein Gutschein für Obst- oder Gemüse-Lieferungen ins Büro im Wert von 40 €
4.- 7. Preis:	Je ein Gutschein für Gesundheitsanwendungen, z.B. Massage oder Physiotherapie, eines Anbieters in Dortmund im Wert 25 €
8. – 10. Preis:	Je ein Gutschein für ein Sportgeschäft im Wert von 15 €