

Hälsa på campus



Tisdag 5 mars 2019

Universum

Idrottshögskolan vid Umeå universitet erbjuder två gånger per år friskvårdsdagarna *Hälsa på campus*. Fettisdag på våren och onsdag v. 37 på hösten.

Alla studenter och anställda är välkomna och allt är gratis!

Utförligare program och ev. anmälan:

umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/



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



UMEÅ UNIVERSITET

Västerbottens läns hälsosammaste
organisation 2018!*

12:05-13:00
126 meter i ett andetag!
Annelie Pompe

**MÄSTARNAS
MÄSTARE
2019**



Ena stunden dyker hon över hundra meter ner i vattnet utan hjälpmedel, andra stunden bestiger hon världens högsta berg. Möt Annelie Pompe – den högsta och den djupaste föreläsaren. Med ett världsrekord i fridykning och en toppbestigning av Mount Everest, är Annelie specialist på motivation, rädslor, förändringar, utmaningar, ledarskap och konsten att vara närvarande. Annelie drivs av passion och inspiration och menar att man kan nå hur långt och högt som helst – om man undviker att begränsa sig.



Annelie menar att attityden och inställningen till det som händer omkring oss är det enda vi verkligen kan påverka. Under sina föreläsningar varvar hon berättelser från sina äventyr med paralleller i vardagslivet, filmklipp och fantastiska bilder. Ta ett djupt andetag och följ med på Annelies inspirerande och motiverande föredrag. Det största äventyret av alla sker inombords.

13:00-13:10
Prisutdelning – Rörelseutrymme på Campus

Innovationstävlingen Rörelseutrymme på Campus har varit ett initiativ för att stimulera till ökad fysisk aktivitet och rekreation samt möjliggöra samarbete och dialog mellan olika studentgrupper vid olika institutioner och discipliner inom universitetet.

I juryn: Peter Juneblad, näringslivschef Umeå Kommun, Margareta Ericsson Lif, VD IKSU, Fredrik Nilbrink, RISE, Lena Bohlin, enhetschef Universitetservice, Mia Edolffson, hållbarhetschef Akademiska Hus, Joakim Träskelin, utbildare Folkhälsan Finland, Thomas Asp, träningschef Folkhälsan Finland



EUROPEAN UNION

Interreg
Botnia-Atlantica

European Regional Development Fund



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



AKADEMISKA HUS

13:10-13:55
Att leda sig själv – för att positivt påverka hälsa och välbefinnande
Hanna Marklund

En föreläsning som ger energi, inspiration och mod att utveckla förmågan att leda sig själv, att må bra, trivas, utvecklas och skapa det som behövs för att nå uppsatta mål. Att våga prova trots osäkerhet och att lära av såväl framgång som motgång. Hur hanterar man motgångar för att nå sina mål? Hur behåller man motivationen när det är tungt?

Hanna Marklund är HR-specialist, fd. fotbollsspelare och expertkommentator för TV4. Hon är en erfaren föreläsare och processledare i ledarskap.



14:00-14:30
Livet – en bruksanvisning
Mattias Lundberg

Vardagen är full av goda råd om hur du ska leva ditt liv för att bli lycklig. Självhjälpsböcker, månadsmagasin och inspirationsföreläsare vill gärna ge dig deras syn på livet och lyckan. Men går det verkligen att säga hur man ska bli lycklig? Finns det en bruksanvisning till livet? Ja, det gör det faktiskt, eller kanske...

Den här föreläsningen sammanfattar några punkter som forskningen har visat har betydelse för om vi upplever oss som lyckliga eller ej. MEN, om du förväntar dig en patentlösning, att "hitta dig själv" eller bli lycklig efter föreläsningen, så kommer du att bli besviken. För den här föreläsningen lovar inget, inget alls faktiskt. Annat att den är 30 minuter lång och ges av Mattias Lundberg, legitimerad psykolog och docent i psykologi.



För personal och studenter på annan ort se utförligare program på www.umu.ih/halsa-pa-campus

Drop-in aktiviteter i Universum – tisdag 5 mars

11:00-15:00	Try it out	Sport- och outdoormässa - Umeås rika föreningsliv visar upp sig och erbjuder prova-på-aktiviteter.
11:00-15:00	Testa din rörlighet	Rörelsescreening. Fysioterapeutstudenterna ger tips på träning för ökad rörlighet.
11:00-15:00	Testa din styrka och få teknik- och träningscoachning	Tränarprogramstudenter ger träningsråd och tekniktips i bl.a. marklyft och benböj.
11:00-15:00	Mätt på åsikter och hungrig på kunskap?	Välkommen att smaka på en hälsoshot och ställa kostfrågor till studenter från Kostvetenskap.
11:00-15:00	Frågor om friskvård och hälsa	Personalenheten ger svar och berättar om goda exempel.
11:00-15:00	Testa aktivt sittande med Universitet biblioteket	
11:00-15:00	Ergonomisk konsultation med Feelgood	Kom och se hur du anpassar din kontorsarbetsplats för god ergonomi vid bildskärmsarbete.
11:00-15:00	Dela hälsoaktiviteter på utomhusytor	Påverka hur campusområdet kan nyttjas effektivare med projektet Sharing City Umeå.
14:00-14:30	Yoga med IKSU i <u>Rotundan</u>	Prova-på-pass med fokus på andningsmedvetenhet. Matta finns att låna. Kräver ej ombyte.

Drop-in aktiviteter övriga platser

8:00-17:00	Längdskidåkning i konstsnöspåret på Nydala	Gratis åkning mot uppvisande av student- eller personalkort.
10:00-17:00	Bada och simma på Navet	Gratis mot uppvisande av student- eller personalkort. Senast inträde kl. 16.
11:00-14:00	Beachvolley IKSU sport, Las Palmas	Studenter från Idrottsvetenskapliga programmet finns på plats för spel, tips och råd.
11:00-13:00	Bouldering IKSU sport, Lofoten	Tag chansen att testa på IKSU:s mäktiga klätterahall. Klätterskor och instruktör finns på plats.
11:00-15:00	Skridskor på Dammen	Låna skridskor kostnadsfritt i Tränarprogrammets monter i Universum.
16:00-17:00	Smaka på gymmet – kom vidare i din träning, IKSU sport	IKSU:s personliga tränare och instruktörer finns plats för på frågor, råd, tips, idéer samt visa runt. Det bjuds även på hälsoshot. Anmäl er i receptionen på IKSU sport.
Året runt!	Walk and talk!	Testa promenad-mötesslingorna som Lokalförsörjningen tagit fram tillsammans med Studenthälsan. 20, 30 eller 60 minuters promenad. Start bron vid Dammen.



V. 10	Fri provträning Umeå Sport & Motion Måndag-fredag mellan kl. 8-19. Gruppträning i mån av plats. Gäller Utopia och Mariehem.
V. 10	Fri provträning IKSU sport Mån-sön: gym o grupptr i mån av plats, anmäl er i recep. Se passutbud: www.iksu.se/sv/boka/ .
V. 10	Fri provträning Gym365 Mån-fredag, olika tider, se umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/ .

Aktiviteter med föranmälan via www.umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/

9:15-10:00	Mindfulness Lokal: Norrskan, Universum Workshop i medveten närvaro för att förebygga och minska negativa konsekvenser av stress. 10 deltagare, endast för studenter. Anmälan till: margareta.hultman@umu.se
10:00-11:00	Föreläsning: Stressfritt på menyn – mat ur ett studentperspektiv Lokal: Hörsal C, samhällsvetarhuset EwaCarin Sehlstedt från kostvetenskap föreläser om hälsosam (student)mat.
11:00-15:00	Massage workshop – lär dig grunderna i klassisk massage Lokal: Norrskenet, Aula Nordica Fysioterapeutstudenterna demonstrerar nacke- och axelmassage i sittande position. Samtidigt som du blir masserad instruerar massören grunderna för massagen. 30 platser, se tidsbokning.
11:30-12:30	Happeningpass – Yoga IKSU sport, Athen Instruktor Mark Tomas A fun heart-based class of yoga conditioning that will tingle your creativity and playfulness. Find your freedom in the movement. Welcome to join at your own level. 80 platser.
12:15-17:00	Långfärdsskridsko i Taveljö med IKSU Friluft Kostnadsfri transport med minibussar från IKSU Sport kl. 12:15, åter ca. 17. Utrustning finns att låna, kom i god tid innan avfärd. 15 platser.
13:00-14:00	Prova på Kendo IKSU sport, Newcastle Stenhårt budopass. Du behöver inga förkunskaper och inga skor. Övrig utrustning tillhandahålls av IKSU kendo. Träna tillsammans, vinn över dig själv. 20 platser.
13:00-14:30	Engagera – den fysiska arbetsglädjen Feelgood, Lokal: Universitetsklubben Workshop om beteendeförändring inom arbetsgruppen med målet att öka fysisk aktivitet och variation genom evidensbaserade friskfaktorer. 20 platser, anmälan: stina.nilsson@feelgood.se .
14:00-15:00	Föreläsning: Din bakdel – bortglömd eller trendtränad? Lars Bergström. Lokal: Luxemburg, IKSU sport Tips: kombinera gärna föreläsningen med workshop i marklyft, se nästa nedan. 80 platser.
15:15-16:15	Workshop: Marklyft IKSU sport, lokal Bratislava Teori och praktik med personliga tränaren och gymchef Oskar Tollknäpper. Workshopen riktar sig till både den som aldrig tränat och den som har stor träningsvana. 20 platser.
15:30-16:30	Lär dig spela badminton! IKSU sport: Helsingfors Hannes Andersson från Idrottshögskolan lär dig grunderna eller vidareutvecklar dina färdigheter! Alla är välkomna, inga förkunskaper krävs. Racket och boll finns att låna på plats. 16 platser.

Anmälan: www.umu.se/idrottshogskolan/halsa-pa-campus/ senast 1 mars kl. 12