

Projekt alice gesund - Gesundheitsförderung



Was ist Gesundheitsförderung?

im Setting/ Lebenswelt Hochschule

„alice gesund“ entwickelt Maßnahmen und Konzepte zur Gesundheitsförderung in den Bereichen

- Studien-, Lehr- und Arbeitsbedingungen
- Gesundheitsverhalten der Hochschulangehörigen
- Organisation der Hochschule
- Praxisfelder der Sozialen Arbeit, der Bildung und der Gesundheitsberufe
- Kooperation in Lehre, Forschung und Praxis



Geschichte des Projekts

„alice
gesund“

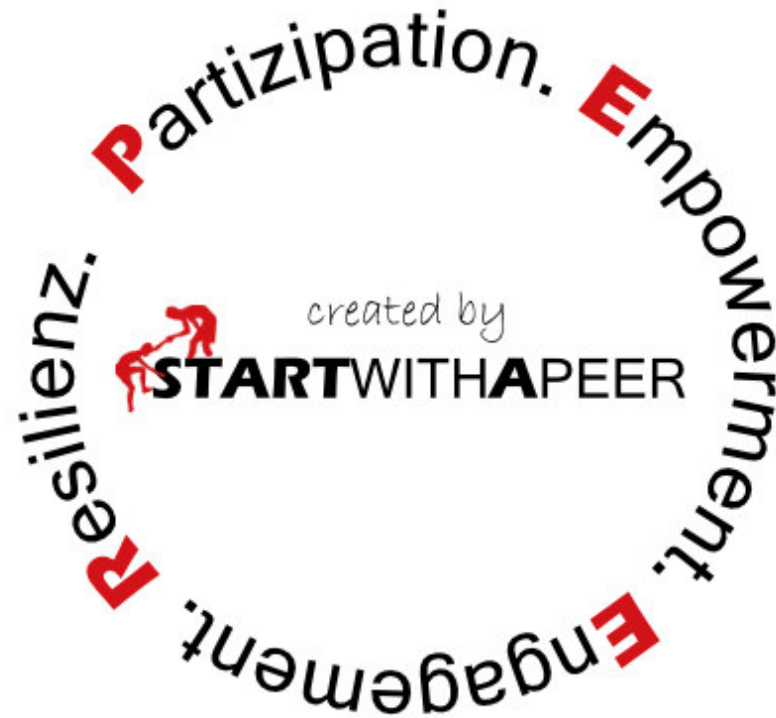
Fest verankerte Angebote des Projekts an der ASH Berlin:

- Bewegungs- und Entspannungsprogramm (seit 2012)
- Teilnahme an der Teamstaffel – „alice läuft“ (seit 2012)

Auswahl von erreichten Zielen auf der Verhältnis- und Verhaltensebene:

- Leichte Tische in den Seminarräumen
- Durchführung mehrerer Befragungen u.a. StudiBiFra 2021
- Anzeigentafel im Foyer
- Workshops

Start with a PEER -Projekt



Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Sommersemester 2023

Beginn ab:
17.04.2023

kosten
los



Wöchentliche Angebote als Drop-In:

Montag

17:00 – 18:30
(Bewegungsraum)

Yoga mit *Natascha Hadamczyk*

Dienstag

14:00 – 16:00
(Bewegungsraum)

Makramee mit *Sirarpi Asatryan*

Mittwoch

18:00 – 19:30
(Bewegungsraum)

Feldenkrais mit *Eileen Szabo*

12:30-13:00 Schnupperangebot
Feldenkrais im Bewegungsraum

Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Sommersemester 2023

Beginn ab:
17.04.2023



Workshops mit Anmeldung über moodle:

12:00 – 18:00

21.04. →

Ab in die Natur! mit Christoph Haselberger (Ausgangsort wird bekannt gegeben über Homepage u. moodle-Kurs, Fr. 21.04., So. 04.06., Sa 24.06.)

11:15 – 17:15

Awareness Through The Body (ATB) mit Sandy Soltwisch (Bewegungsraum, 29.04. und 17.06.)

12:00 - 15:00

Feldenkrais mit Eileen Szabo (Bewegungsraum, Sa. 06.05.)

Wie anmelden?



Email: alicebewegt@ash-berlin.eu

Voranmeldung über den Moodlekurs:
Bewegungsprogramm-Projekt „alice gesund“



Wasserfilter an der ASH Berlin



Gefiltertes Wasser zugänglich in den Räumen

- 111 (All-Gender – Toilette)
- 217 (All-Gender – Toilette)

Linker Wasserhahn führt nur gefiltertes Wasser!

Gesundes Trinken – TK Angebot vor dem Audimax



Kommt gerne vorbei!

Workshop zum Umgang mit Stress für Studierende (mit einfachen und mehrfachen Belastungen (z.B. Studium, Familie, Erwerbstätigkeit))



Ziel: theoretische und praktische Vermittlung von Methoden zum Umgang mit stressigen Situationen im Studienalltag.

Zeitraumen: 2,5h (mit Pause)

Zeitraum: 26.04.2023, 9:30-12:00

Sprache: deutsch

Anmeldung: Meldet Euch bitte unter alicebewegt@ash-berlin.eu mit Angabe Eures Vor- und Nachnamens, Pronomens und Matrikelnummer bis **10.04.2023** an. Anmeldungen werden in der Reihenfolge angenommen, wie sie eintreffen.

Engagieren



MACHT MIT! - Wir suchen derzeit noch weitere studentische Vertreter_innen aus dem Bereich Soziale Arbeit

Derzeitiger Schwerpunkt ist die Bearbeitung der Ergebnisse aus dem StudiBiFra SoSe 2021

Interesse mitzumachen?

Meldet Euch bei uns: alicegesund@ash-berlin.eu oder 030/99245252

Steuerkreis Studentisches Gesundheitsmanagement (SGM)

Studierendengesundheit steht im Fokus und soll partizipativ Maßnahmen für Studierende entwickeln und umsetzen

Besteht aus

- sechs studentische Vertreter_innen aus den verschiedenen Studiengängen
- zwei Vertreter_innen der Lehrenden
- Funktionsträger_innen, die z.T. ebenfalls Studierende sind
- Vertreter_innen der TK
- Vertreter_in der Hochschulleitung



Fragen an uns



Unsere Kontaktdaten:

Projekt „alice gesund“/ Start with a PEER

Milena Holzer (sie)

Raum 312

Telnr: 030-99245 252

alicegesund@ash-berlin.eu

alicebewegt@ash-berlin.eu

www.ash-berlin.eu/hochschule/organisation/alice-gesund