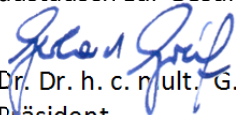




Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
wie der Volksmund sagt, hält das Essen Leib und Seele zusammen. Aber es geht heutzutage meist um Ernährung als einfach nur ums Essen – und die Ernährung soll selbstverständlich gesund sein!

Der 3. Gesundheitstag der Stiftung Tierärztliche Hochschule Hannover stellt dieses Mal zusammen mit der Krankenkasse AOK unter dem Motto „Tag der gesunden Ernährung“ Ideen und Anregungen vor, wie wir durch unsere Ernährung die Gesunderhaltung und damit das Wohlbefinden von Leib und Seele positiv beeinflussen können. Lassen Sie sich inspirieren! Kommen Sie vorbei und sehen und/oder hören Sie, welche Fragen und Antworten mit gesunder Ernährung verbunden sind.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und wünschen einen anregenden Erfahrungsaustausch zur Gesundheitsförderung.


Dr. Dr. h. c. mult. G. Greif
Präsident

3. Gesundheitstag an der TiHo

07. März 2019 am Bünteweg
(Foyer und Hörsaal des Instituts für Pathologie)

Programm

Eröffnung durch das Präsidium der Stiftung
Tierärztliche Hochschule Hannover

Vorstellung des Gesundheitstages durch den
Personalrat und Herrn Heinemann von der AOK

Vorträge

Hörsaal im Institut für Pathologie / Bünteweg

9:00 Uhr bis 9:45 Uhr und 14:30 bis 15:00 Uhr
„Gesunde Pause“ / Sabine Pera - AOK

10:00 Uhr bis 10:30 Uhr und 15:15 bis 15:45 Uhr
„Richtiges Trinken“ / Sabine Pera - AOK

10:45 Uhr bis 11:15 Uhr und 13:45 Uhr bis 14:15 Uhr
„Wenn Lebensmittel ihr „*Blaues Wunder*“ erleben“
Dr. Birthe Ahlfeld – Institut für Lebensmittelqualität

11:30 Uhr bis 12:00 Uhr und 13:00 Uhr – 13:30 Uhr
„Welternährung“ / Dr. Christian Sürle – LFG Ruthe

Von **09.00 bis 16.30 Uhr** besteht die Möglichkeit sich an verschiedenen **Aktionen** und **Ständen** rund um das Thema Ernährung zu beteiligen.
Erleben Sie aktive Stunden für ihre Gesundheit.

AOK Gesundheitskasse

- o mo-bee-fit - Mobilität messbar machen
(9:15 - 16:15 Uhr alle 15 Min.)
- o AOK Back-Check
(9:15-16:15 Uhr alle 15 Min.)
- o TANITA Waage – Körperanalysewaage
(9:15-16:20 Uhr alle 10 Min.)

TiHo

Personalrat, SBV, JAV
Fachkraft für Arbeitssicherheit, Betriebsarzt

AOK

Informationsstand
Fett- und Zuckerausstellung

TiHo - Gärtnerei

„Kräuter für eine gesunde Ernährung“
Ilka Ladenthin / Veronika Stier

Institut für Lebensmittelqualität

„Köstliche Insekten“ Dr. Nils Grabowski

LFG Ruthe

„Eierstand“

Quizstand des Personalrates

Gewinnen Sie einen von drei tollen Preisen

Mensa (TiHo Tower & Caballus)

Heute: „Gesundheits- und kalorienbewusster sowie zuckerarmer Speiseplan“

Da die Anzahl der Teilnehmer/innen für:

- o Mo-bee-fit – Mobilität messbar machen
- o AOK Back-Check
- o TANITA Waage - Körperanalysewaage

begrenzt ist, muss sich dafür angemeldet werden.
Auch für die Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.

**Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung
(auch für die Vorträge)
bis zum 01.03.2019**

Die Teilnehmerlisten mit Namen und Uhrzeit
werden der AOK zur Planung übergeben.

Anmeldung nur telefonisch unter:

Personalrat ☎ 8048

Anmeldeschluss:

01.03.2019

Der Besuch des Gesundheitstages gilt als
Arbeitszeit



3. Gesundheitstag an der TiHo „Tag der gesunden Ernährung“ am 07. März 2019

