MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

Newsletter - Ausgabe Februar 2025

BERUF & FAMILIE

Angebote für Familien mit Kindern

Der erste Monat des Jahres 2025 ist schon wieder vorbei und die Winterferien stehen vor der Tür.

In Dresden und Umgebung gibt es für Kinder und Familien immer viel zu entdecken. Auf den Seiten der Landeshauptstadt werden zahlreiche Tipps für die Freizeit und auch direkt für die Ferienzeit vorgestellt, so zum Beispiel

- der Dresdner Winter auf dem Konzertplatz Weißer Hirsch noch bis zum 02.03.2025,
- das Dresdner Winterfest auf dem Altmarkt noch bis zum 05.03.2025,
- die Kinderbiennale „Planet Utopia“ im Japanischen Palais noch bis zum 30.03.2025 und
- spezielle Ferienprogramme in den verschiedensten Museen von Dresden.
- Weitere Ideen finden Sie in der **Broschüre der Dresden-Information** unter https://www.dresden.de/media/tourismus/pdf/printprodukte/Dresden-mit-Kindern-2024-25.pdf

***

Pflege-Stammtisch in Dresden

Der Pflege-Stammtisch ist eine Veranstaltung des PflegeNetz Dresden für Bürgerinnen und Bürger. Hier gibt es aktuelles Wissen und nützliche Kontakte aus erster Hand. Expertinnen und Experten berichten Neuigkeiten und beantworten Fragen. Für das laufende Jahr sind folgende Termine geplant:

| **Termine | Zeit**
26. März 2025 | 15.30 – 17.30Uhr
25. Juni 2025 | 15.30 – 17.30Uhr
17. September 2025 | 15.30 – 17.30Uhr
| **Ort**
im Haus an der Kreuzkirche/Mauersberger Saal

Zu den Treffen sind alle Pflegenden, Angehörigen und Freunde von Pflegebedürftigen sowie alle Interessierten in Dresden eingeladen – unabhängig davon, ob sie schon lange in der Pflege tätig sind oder (noch) nicht.

Jährlich finden in der Regel drei Pflege-Stammtisch-Treffen statt. Jedes Treffen widmet sich einem besonderen Thema, das von den Besucherinnen und Besuchern vorgeschlagen wird. Ihre Fragen können Sie in der großen Runde oder im Einzelgespräch stellen.

Weitere Informationen zum Pflege-Stammtisch finden Sie unter:
https://www.dresden.de/de/leben/gesellschaft/senioren/aktuelles/pflegestammtisch.php?pk_campaign=Shortcut&pk_kwd=pflegestammtisch

Familienfreundliches Krankenhaus

Wenn Sie individuelle Fragen, Wünsche oder Ideen bzw. Anregungen haben, wie das Familienbüro Sie unterstützen kann oder welche Themen Sie außerdem interessieren, dann melden Sie sich gern!

Kathrin Gnewuch
☎-2055 / ☎-18690
✉ familienbuero@ukdd.de
🏠 Haus 1, 1. Etage, Zimmer 240

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Entspannungsübungen für Eltern und Kinder

Liebe Kolleg*innen,

nachdem Frau Skarda-Theis bereits im letzten Jahr mit einem Entspannungsangebot begeistern konnte, bieten wir nun das Seminar „Fit für den Alltag“ an. Hier lernen Sie kinesiologische Übungen, die schnell und einfach im Alltag anwendbar sind – sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Zusätzlich erhalten Sie Einblicke in weitere Entspannungstechniken und ätherische Öle.

| **Termin | Zeit:** 6. Februar 2025 | 15.30 – 17.00 Uhr
| **Ort:** Carus Vital, Haus 16
| **Teilnehmer*innen:** 20 Personen
| **Zu beachten:** bequeme Kleidung
| **Anmeldung:** 458 3187 | carus-vital@ukdd.de

Intervallfasten – auch etwas für mich?

„Intervallfasten ist eine Ernährungsweise, bei der sich Phasen des Essens und des Fastens abwechseln.
In dieser Seminarreihe werden Sie auf Ihrem Weg des Fastens professionell durch eine Ernährungswissenschaftlerin begleitet.

Einführungsveranstaltung:

- **4. März 2025, 16.30 Uhr**

| Umfangreicher Input zum Thema Intervallfasten
| Erste Gewichtsmessung und Bestimmung der Körperzusammensetzung via Bioimpedanzmessung

Onlinetermine zur Fortschrittsbesprechung:

- **25. März und 14. April 2025, jeweils 16.30 Uhr**

| 1. Onlinetermin: Besprechung der ersten Erfahrungen, Klärung von Fragen und Unterstützung bei möglichen Problemen, kleiner Theorie Input zum Thema „Die Bedeutung der Bewegung beim Intervallfasten“
| 2. Onlinetermin: weiterer Austausch über Fortschritte und Anpassung der Strategie bei Bedarf, kleiner Theorie-Input zum Thema „Süßen und herzhaften Sünden effektiv widerstehen“

Abschlusstermin:

- **6. Mai 2025, 16.30 Uhr**

| Erneute Gewichtsmessung und Bestimmung der Körperzusammensetzung via Bioimpedanzmessung
| Erfahrungsaustausch und Diskussion über die Ergebnisse und gewonnenen Erkenntnisse
| Vorschläge zur Weiterführung und dauerhaften Umsetzung

Bildquelle: https://pixabay.com/

| **Referentin:** Elisabeth Scholz
| **Ort:** Carus Vital, Haus 16 | online
| **Zeit:** jeweils ab 16.30 – 18.00 Uhr
| **Teilnehmer*innen:** 20 Personen
| **Anmeldung:** 458 3187 | carus-vital@ukdd.de

***

Schon gewusst?

Betriebliche Altersvorsorge im UKD: Online-Termine zur Betriebsrente mit Arbeitgeberbeteiligung

Die betriebliche Vorsorge über die KlinikRente ist eine tarifliche Option für Ihre Altersvorsorge. Neben den Vorteilen der Steuer- und Sozialversicherungsfreiheit zeichnet sie sich durch eine hohe Arbeitgeberbeteiligung aus.
Gern erläutern Ihnen die Berater*innen der Ecclesia Gruppe Versorgungsmanagement GmbH per Online-beratung Ihre Möglichkeiten und Vorteile.

Erste Informationen und die Option zur Buchung eines Beratungstermins finden Sie unter
www.klinikrente.de/ukd

Bei Fragen senden Sie gerne eine E-Mail an:
anfragen@klinikrente.de

Herausgeber: Direktion Human Resources

Redaktion: Mathias Roth, Kathrin Gnewuch

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.