MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

Newsletter - Ausgabe März 2025

BERUF & FAMILIE

Ferienprogramm am UKD

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

nach den Ferien ist vor den Ferien. Zwei Wochen Winterferien sind vorüber und die Schule hat unsere Kids wieder.

In der ersten Ferienwoche haben wir 18 Mitarbeiterkinder auf dem Campus gehabt. Den Bericht dazu haben wir bereits veröffentlicht; zum Nachlesen gern unter Familienfreundlicher Arbeitgeber schauen.

Wir sind aktuell noch in der Vorbereitung für die Sommerferien, so dass die Ausschreibung sich ein klein wenig verzögert.

Was wir aber schon sagen können: In den ersten beiden Wochen in den Sommerferien können sich erneut je 18 Schulkinder im Alter von 7 – 12 Jahren für je eine Woche anmelden.

Sobald wir alle Informationen zusammengetragen haben, werden wir die Ausschreibung über das Intranet vornehmen. Da finden Sie dann weitere Informationen zum Ablauf und zur Anmeldung.

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

Stressfrei im Familienalltag: TikTok & Co. – Was Eltern wissen sollten!

Liebe Mitarbeiter*innen,

am 20. März 2025 bietet Ihnen das Gesundheitszentrum eine Vortragsveranstaltung zum Thema: "Stressfrei im Familienalltag".

Gerade in der heutigen medialen Zeit ist es wichtig, aber auch schwierig, die Bedürfnisse von jung und "alt" im Familienleben in Einklang zu bringen.

Im Vortrag erhalten Sie einen Einblick zu den neuen Medien und einem gesunden Umgang mit diesen.

Instagram und TikTok sind immer häufiger alltägliche Kommunikationsmittel von Kindern und Jugendlichen.

Die oft intensive Nutzung durch unsere Kinder kann zu Spannungen im familiären Alltag führen. Doch wie funktionieren diese Plattformen eigentlich?

- Worauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihre Kinder im Umgang mit ihnen begleiten möchten?
- Wie schaffen es die Plattformen, dass wir stundenlang scrollen wollen?
- Und ist die Sorge um die große Macht der Influencer berechtigt?

Mit dieser Veranstaltung wollen wir einen Überblick schaffen und Ihnen Handlungsempfehlungen für den Umgang im Interesse eines stressfreien Familienalltags aufzeigen.

| **Termin | Zeit:** 20. März 2025 | 16.30 – 18.00 Uhr
| **Ort:** Carus Vital, Haus 16
| **Teilnehmer*innen:** 25 Personen
| **Anmeldung:** 458 3187 | carus-vital@ukdd.de

***

Körperbewusstsein | 02. April 2025

"Was im Außen passiert, verändert uns oft auch im Inneren" auf dieser Aussage basiert das nächste Angebot des Gesundheitszentrums Carus Vital am 02. April 2025: "Körperbewusstsein" ein Kursangebot welches Ihnen helfen soll wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Sind wir mit Stress oder anderen Herausforderungen konfrontiert, bauen wir, oft ohne es zu merken, Anspannung auch auf körperlicher Ebene auf.

In anderen Momenten verliert der Körper an Spannung und Kraft, wir sinken zusammen.

Bewusste Bewegungsarbeit erlaubt, wieder mehr im Körper anzukommen, Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und emotionalen Zuständen zu entdecken, die eigene Haltung fühlen und verändern zu lernen und uns nach und nach wiederaufzurichten.

| **Termin | Zeit:** 2. April 2025 | 18.00 – 20.00 Uhr
| **Ort:** Carus Vital, Haus 16
| **Teilnehmer*innen:** 20 Personen
| **Zu beachten:** bequeme Kleidung
| **Anmeldung:** 458 3187 | carus-vital@ukdd.de

***

Weitere Informationen zu den Angeboten und Veranstaltungen des Carus Vital finden Sie im Kalender oder unter: **https://carusnet.med.tu-dresden.de/Service/gesundheit/aktuelles**

Herausgeber: Direktion Human Resources

Redaktion: Mathias Roth, Kathrin Gnewuch

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus
DIE DRESDNER.