

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
August 2022



BERUF & FAMILIE

Überblick für (werdende) Eltern zur Vermittlung eines Kitaplatzes in Dresden

Der Nachwuchs ist unterwegs und der Kopf häufig voller ungeklärter Fragen – Wie läuft das eigentlich mit der Kinderbetreuung, wenn der Arbeitsalltag wiederbeginnt? Einen Kinderbetreuungsplatz können Eltern frühestens nach der Geburt des Kindes beantragen. Spätestens 8 Monate vor gewünschtem Eingewöhnungsbeginn sollte eine **Online-Anmeldung im Elternportal der Stadt Dresden** erfolgen, um zeitnah vor dem Arbeitsbeginn einen Betreuungsvertrag abschließen zu können:

www.kita-anmeldung.dresden.de Im Online-Kita-Verzeichnis Dresden gibt es jede Menge Suchoptionen, um eine engere Auswahl für die persönlichen 5 Favoriten, welche Familien bei der Anmeldung selbst festlegen können, zu finden: z.B. Stadtteil, Konzept, Öffnungszeiten, Konfession, Sprache, Träger u.v.m.

Bis zum 3. Lebensjahr gibt es zudem noch die Optionen „Tagesmutter“ oder „Tagesvater“, welche jeweils eine Gruppe von bis zu 5 Kindern, in eigenen, dafür vorgesehenen



Räumlichkeiten betreuen. In Dresden gibt es drei **Beratungs- und Vermittlungsstellen für Kindertagespflege**:

- Malwina e.V. (Altstadt, Pieschen, Neustadt, Cotta),
- Kinderland Sachsen e.V. (Striesen, Johannstadt, Blasewitz, Klotzsche, Loschwitz)
- Outlaw (Leuben, Plauen, Prohlis).

Wenn Sie eine arbeitsplatznahe Betreuung für Ihren Nachwuchs wünschen, steht Ihnen die Betreuung in einer unserer 6 kooperierenden Kitas zur Verfügung; **diese sind** die Kita LOWI, Claras Abenteuerland, Kita Waldparkhaus, Striesener Entdeckerland, Grunaer Kinderwelt, Kita Hopfgartenstraße 9.

Über unser [Belegplatzformular](#), das Sie gern vom Familienbüro erhalten, können Sie Ihr Kind nach Geburt für die Vermittlung eines Belegplatzes anmelden.

Planen Sie, wenn möglich, für die **Eingewöhnung** Ihres Kindes ausreichend Zeit ein, da es durch erste grippale Infekte zu ungeplanten Unterbrechungen kommen könnte. Die Dauer der Eingewöhnung ist individuell und wird mit der Kita oder Kindertagespflegeperson vorher und währenddessen besprochen.

Die Betreuungskosten sind stadtweit einheitlich durch die **Elternbeitragsatzung** geregelt. Die Höhe der Kosten richtet sich nach den vertraglich vereinbarten Betreuungsstunden sowie der festgelegten Betreuungsart (Krippe/Kindertagespflege, Kindergarten).

Sie haben weitere Fragen rund um das Thema Kinderbetreuung oder die Vereinbarkeit von Beruf und Familie? Dann kontaktieren Sie unser Familienbüro. Wir beraten Sie gern und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Kontakt Familienbüro:

Luisa Walther

☎ -18690, ✉ familienbuero@ukdd.de

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Brotzeittour – die Sächsische Schweiz köstlich entdecken

Liebe Mitarbeiter*innen,
bei dieser besonderen Tour werden Sie die Sächsische Schweiz köstlich mit vollem Genuss erleben. Sie führt von der Stadt Wehlen zum „Kleinen Bärenstein“ bis zum beeindruckenden Rauenstein-Gratweg. Zur Tour gibt es ein reichhaltiges Drei-Gänge-Picknick aus 100 Prozent regionalen Zutaten. Frisches Brot aus einer traditionellen Bäckerei, leckerer Käse von einer kleinen Hofmolkerei, herzhafter Wurst von einem Bauerngut mit eigener Metzgerei sowie Kuchen, frisches Obst und Gemüse aus der

Region. Erleben Sie die wundervolle Natur des Elbsandsteingebirges in „Begleitung“ von Bewegung und Kulinarik.

24. August 2022 | 17.00 - 21.00 Uhr
S-Bahnhof Stadt Wehlen | Beitrag 10,00€



Krebs vorbeugen – wie Sie gesund und lecker kochen können

Die Lebens- und Essgewohnheiten spielen bei der Entstehung vieler Erkrankungen eine Rolle, auch bei Krebs. Allein 15 Prozent aller Krebserkrankungen in Deutschland sind auf eine ungesunde Ernährung und Übergewicht zurückzuführen. Wie Sie sich am besten ernähren, um Ihr Krebsrisiko gering zu halten, erfahren Sie in einem Vortrag und beim anschließenden Zubereiten und Verspeisen gesunder und leckerer Gerichte. Sie erhalten einen Überblick zu Risiko- und Schutzfaktoren von Krebs, erhalten Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung und kochen gemeinsam alltagstaugliche Gerichte.

08. September 2022 | 16.30 - 18.30 Uhr
Haus 22, Raum 1.110 | Beitrag 5,00€

GESUNDHEIT

Nur nicht die Nerven verlieren! – Emotionen im Straßenverkehr

Montagsmorgen: wieder 3 Minuten zu spät aus dem Haus gekommen, jetzt noch schnell durch den Stadtverkehr zur Arbeit und dann ist da so eine „lahme Schnecke“ im Auto vor uns, die den ganzen Verkehr aufhält und keine Möglichkeit zum Überholen. Macht Sie das auch wütend oder ungeduldig? Fahren Sie in so einer Situation vielleicht auch mal etwas dichter auf, um dem Vordermann Beine zu machen?

Wut bzw. Ärger gehören zu den Basisemotionen und sind somit von jeden unserer Mitmenschen

prinzipiell nachempfindbar. Emotionen können nicht nur körperliche Reaktionen hervorrufen (z.B. erhöhter Blutdruck), sie nehmen auch Einfluss auf unsere Wahrnehmung, indem sie unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge lenken und uns Handlungstendenzen geben, die wie im beschriebenen Beispiel zu gefährlichem Verhalten führen können. Daher sind Emotionen wie Kummer, Ärger, Wut aber auch Euphorie häufig an der Entstehung von Verkehrsunfällen beteiligt.

Besonders in den Sommermonaten ist das Risiko an einem Verkehrsunfall beteiligt zu sein wegen des erhöhten Verkehrsaufkommens in der Ferienzeit besonders hoch. Zudem ist Hitze ein zuverlässiger Stressor, der unser Nervenkostüm fordert und emotionale Regulationsprozesse erschwert. Da die Verkehrssituation es in der Regel nicht zulässt, während Ereignissen, die Frustration provozieren, die Yogamatte rauszuholen und Entspannungsübungen durchzuführen, folgen zwei einfache Tipps, wie Sie am Steuer gelassener werden können:

1. Bewusstes Atmen – So banal es klingt, so wirkungsvoll ist es. Besonders in Momenten, in denen wir aus der Haut fahren könnten, reduzieren ein bis zwei bewusste Atemzüge den Ärger erheblich und man gewinnt etwas Zeit, sich seine Reaktion besser zu überlegen.

2. Die Perspektive wechseln – Vielleicht fährt die Person im vorderen Auto deswegen so langsam, weil sie sich in der Stadt nicht auskennt, mit dem Navi überfordert ist oder nebenbei das schreiende Kind besänftigen muss.

Wenn wir uns Erklärungen für ein Verhalten vor Augen führen, die nichts mit uns zu tun haben, fühlen wir uns weniger persönlich angegriffen. Wenn wir dann noch Erklärungen finden, die wir ebenfalls erlebt haben („Beim letzten Besuch in Berlin war ich auch mit der Straßenführung völlig überfordert.“) entwickeln wir Empathie und können vielleicht sogar wohlwollend auf die „lahme Schnecke“ reagieren. Schließlich haben wohlwollendes und aggressives Verhalten eines gemein: sie sind ansteckend.

Bildquellen Ausgabe 08/2022:

- 1) <https://www.kitaspielpilot.de/>
- 2) Brotzeit