MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

Newsletter - Ausgabe September 2024

BERUF & FAMILIE

Umzug Familienbüro u. Inklusionsbeauftragte

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

das Familienbüro und die Inklusionsbeauftragte der Hochschulmedizin haben noch einmal den Platz gewechselt.

Familienfreundliches Krankenhaus

Ab dem 27.08.2024 finden Sie uns im Verwaltungsgebäude Haus 1 in der 1. Etage, Raum 240. Das Büro ist auch über die Hofseite per Fahrstuhl erreichbar. Telefonisch oder per Mail kontaktieren Sie uns gern wie gewohnt:

✉ familienbuero@ukdd.de ☎-18690
Kathrin Gnewuch - Inklusionsbeauftragte
✉ kathrin.gnewuch@ukdd.de ☎-2055

Wenn Sie individuelle Fragen, Wünsche oder Ideen bzw. Anregungen haben, wie wir Sie unterstützen können oder welche Themen Sie interessieren, dann melden Sie sich bei uns!

***

ALLEINERZIEHENDEN NETZWERK DRESDEN

8. Messe für Alleinerziehende in Dresden

Das Alleinerziehenden Netzwerk Dresden lädt zur 8. Messe für alleinerziehende Mütter und Väter ein. Wie auch in der Vergangenheit wird es sich um Themen wie Arbeit und Bildung, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung und Teilhabe sowie Trennung und Scheidung u.v.m. drehen.

Was ist neu? Dieses Jahr findet die Messe im Kulturpalast Dresden statt.

| **Termin | Zeit**
15. November 2024 | 10.00 – 16.00Uhr
| **Ort**
Kulturpalast Dresden, Wilsdruffer Straße

Weitere Informationen zum Netzwerk finden Sie unter: https://www.alleinerziehende-dresden.de/

***

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. Der nächste Stammtisch ist geplant für:

| **Termin | Zeit**
11. September 2024 | 15.30 – 17.30Uhr
| **Ort**
im Haus an der Kreuzkirche/Mauersberger Saal

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

Ausführliche Informationen zum Netzwerk:
https://www.dresden.de/de/leben/gesellschaft/senioren/pflege/pflegenetz-dresden.php

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Slackline Schnupperkurs mit dem Weltmeister

Liebe Mitarbeiter*innen,

erleben Sie die Slackline gemeinsam mit einem Weltmeister! Am 19. September 2024 können Sie in der Zeit von 16.30 - 18.00 Uhr an unserem exklusiven Slackline - Schnupperkurs teilnehmen.

Im Jahr 2021 setzte Ruben Langer einen neuen Weltrekord, als er eine 2.130 Meter lange Slackline in schwindelerregenden 600 Metern Höhe überquerte und das ohne Sturz.

Nun lädt er Sie ein, in seinem Schnupperkurs die ersten Schritte auf dem wackeligen Gurtband zu wagen, nur wenige Zentimeter über dem sicheren Boden. Hierbei wird nicht nur die Körperspannung geschult, sondern der Gleichgewichtssinn und die Konzentrationsfähigkeit werden verbessert.

Und für diejenigen, die noch mehr wollen, hat Ruben einige beeindruckende Tipps und Tricks auf Lager. Bei diesem einzigartigen Angebot sind Anfänger*innen und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

| **Termin | Zeit**
19. September | 16.30 – 18.00Uhr
| **Ort**
Universitätsklinikum Dresden (Außenbereich)
| **Teilnehmer*innen | Beitrag**
20 Personen | 30€ pro Person
| **Anmeldung**
458 3187 | carus-vital@ukdd.de

Qi Gong - Gehübungen zur Stärkung von Leber, Niere und Lunge | 05. Oktober 2024

Qi Gong gilt in der traditionell chinesischen Kultur als die Grundlage des täglichen Lebens.

In diesem Seminar lernen Sie Atmung, Bewegung, Rhythmus und Akupressur zu kombinieren, um die Organe Leber, Niere und Lunge in ihrer Funktion zu unterstützen und von innen heraus zu stärken.

Hierfür wird jedem Organ eine Stunde gewidmet, in welcher organspezifische Gehübungen vorgestellt und gemeinsam geübt werden. Zusätzlich erlernen Sie jeweils eine Möglichkeit, diese effektiven Übungen auch bei geringem Platzangebot auszuführen, damit Sie diese im Interesse Ihrer persönlichen Gesundheit zeitlich losgelöst und allerorts ausführen können.

| **Termin | Zeit**
5. Oktober | 10.30 – 13.30Uhr
| **Ort**
Gesundheitszentrum Carus Vital, Haus 16
| **Teilnehmer*innen**
8 Personen
| **Anmeldung**
458 3187 | carus-vital@ukdd.de

Wichtig - diese Angebote können von allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden, losgelöst von einer vertraglichen Nutzung des Gesundheitszentrums Carus Vital, genutzt werden!

Quelle Bild: https://pixabay.com/de/illustrations/atmung-achtsamkeit-meditation-7528400/

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.