

# MITARBEITER\*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN  
GESUNDHEITSMANAGEMENTS  
September 2022



## BERUF & FAMILIE

### Änderungen zur Kindernotfallbetreuung

Unser langjähriger kooperierender Dienstleister „Krümel“, welcher die kurzfristige Kinderbetreuung als Unterstützungsangebot in dienstlichen Notfällen von Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden betreute, steht mit Ablauf des 31.08.2022 leider nicht mehr zur Verfügung. Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit.

Ab dem 01.09.2022 konnten wir eine neue Agentur „Kinderfreizeit Ella & Paul“ gewinnen, welche künftig diesen Service übernehmen wird. Derzeit bereiten wir die entsprechenden Anpassungen bei den Formularen etc. vor und freuen uns sehr, dass wir Ihnen auch weiterhin diese Unterstützung bei der kurzfristigen Kinderbetreuung unterbreiten können.

In Abstimmung mit den Vorständen besteht die Möglichkeit, kalenderjährlich 30 arbeitgeberseitig finanzierte Betreuungsstunden in Anspruch zu nehmen. Weitere Details folgen in Kürze; alle ausführlichen Informationen finden Sie dann - wie gewohnt - im Intranet oder Sie wenden sich direkt an das Familienbüro.



### Änderungen zum Kinderferienprogramm

Auch hier werden wir ab 2023 mit einem neuen Dienstleister zusammenarbeiten, die Verhandlungen laufen und natürlich geben wir Bescheid, sobald alle Informationen vorliegen.

Zur besseren Planung von Urlaubszeiten haben wir uns hier auf feste Termine geeinigt. Ab dem kommenden Jahr soll das Programm immer zu Beginn der Ferien stattfinden:

**Winterferien:** 1. Ferienwoche  
**Sommerferien:** 1. und 2. Ferienwoche

Sie haben weitere Fragen rund um das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie? Dann kontaktieren Sie uns gern:

☎ -18690, ✉ [familienbuero@ukdd.de](mailto:familienbuero@ukdd.de)

## BEWEGUNG & AUSGLEICH

### Vortrag | Wir Frauen in der Lebensmitte: Jetzt denke ich öfter mal an mich | 13. September 2022

Liebe Mitarbeiter\*innen,

freuen Sie sich auf einen motivierenden und sehr erfrischenden Vortrag mit Frau Dr. Ilona Bürgel. Am 13. September 2022 um 16.30 Uhr ist es so weit und sie widmet sich den wichtigen Themen unter der Überschrift "Wir Frauen in der Lebensmitte".



Dies ist die Einladung, sich neu zu verlieben: in sich selbst! Wir entdecken gemeinsam unsere Schokoladenseiten. Wir lernen positiven Selbstgespräche, betrachten, wie körperliche Wunschform, Lebensfreude und gute Energie entstehen. In einer fürsorglichen und herzlichen Atmosphäre lassen wir es uns gut gehen und sagen endlich einmal „ja“ zu uns. Lernen Sie sofort anwendbare Tipps kennen, die einer neuen Lebensphase huldigen.

Die neue Haltung: Ich bin wichtig!

Das neue Denken: Ich bin richtig!

Der neue Körper: Ich genieße!

Frau Dr. Ilona Bürgel freut sich auf Sie und diesen Nachmittag.

| 13. September 2022 | 16.30 - 18.00 Uhr

Hörsaal DEK | Haus 40

| Anmeldung unter

458 3187 | [carus-vital@uniklinikum-dresden.de](mailto:carus-vital@uniklinikum-dresden.de)



Alle Angebote aus unserem Veranstaltungskalender können losgelöst von der vertraglichen Nutzung des Gesundheitszentrums Carus Vital von allen Beschäftigten der Hochschulmedizin Dresden genutzt werden.

## Event | Quad-Schnupper-Tour – wenn Ihr Herz höher schlägt | 02. Oktober 2022

Lassen Sie sich bei der abwechslungsreichen Tour über Neben- und Landstraßen, ausgesuchten Feld- und Waldwegen den Fahrtwind richtig um die Nase wehen. Testen Sie Ihre Geschicklichkeit im Gelände, wenn es über Stock und Stein geht. Die schönsten Strecken und Landschaften warten darauf, vom Quad aus entdeckt zu werden!



- | **02. Oktober 2022 | 10.00 - 12.00 Uhr**
- | **Quadrenalin | Meschwitzerstraße 21; 01099 DD**
- | **Teilnehmer\*innen**
- | **2-8 Personen | Beifahrer\*in exklusive**
- | **Beitrag**
- | **69€ pro Person | Beifahrer\*in zahlt 34,50€**
- | **Vorkenntnisse**
- | **keine | Vollkaskoschutz – 1000€ SB**

## GESUNDHEIT

Vor dem Hintergrund, dass Aktionswochen in den letzten zwei Jahren nicht planbar waren, freuen wir uns nun umso mehr, Ihnen die



**Woche der Entspannung** vom **26.09. bis 01. Oktober 2022** ankündigen zu können. Stressoren und Sorgenmacher von außen gab und gibt es immer noch genug, sodass sich sicher alle in dem Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und etwas mehr Gemeinschaftsgefühl einig sind. Daher haben die Mitarbeiter\*innen vom betrieblichen Gesundheitsmanagement (kurz BGM) für Sie ein vielseitiges Programm entwickelt, das nicht nur alle Sinne anspricht, sondern Ihnen einerseits Hintergrundwissen vermittelt, andererseits aber auch die Möglichkeit bietet, selbst aktiv die eigene Entspannung zu fördern oder sich eben einfach nur zurückzulehnen und zu entspannen.

**Verschiedene Entspannungsangebote** laden zum gemeinsamen „Herunterfahren“ ein. Die Auswahl

ist mit verschiedenen Yoga- und Meditationskursen, Waldbaden, Entspannte Pause, dem futuristischen brainLight System, Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training recht groß.

In **Workshops zur kreativen Stressbewältigung** haben Sie zum einen die Möglichkeit, sich an verschiedenen Medien kreativ auszuprobieren. Zum anderen erfahren Sie näher, warum kreative Arbeiten wertvolle Stressbewältigungsstrategien darstellen.



Angeboten werden sowohl literarisches Arbeiten („Schreibwerkstatt“), als auch Tonarbeiten („Stressbewältigung mit Ton“) sowie „Chorsingen auf dem Campus“. Neben den Entspannungsangeboten und Workshops darf natürlich die Wissensvermittlung in



Form von **Fachvorträgen** nicht fehlen. Mehr Wissen über die Wirkung von Stress und wertvolle Impulse zur Stressbewältigung vermitteln Frau Dr. Ilona Bürgel und Frau Dr. Ruth Baumgart (UKD). Weitere Informationen zur Woche der Entspannung sowie zum Anmeldeportal, finden Sie in Kürze im Intranet. Wir freuen uns auf eine entspannte Woche mit Ihnen!

- | **Wann?**
- | **26. September bis 1. Oktober 2022**
- | **Wo?**
- | **Gelände Uniklinikum**
- | **Wer?**
- | **Alle Mitarbeiter\*innen**
- | **Kosten?**
- | **kostenfrei**

Bilder:  
<https://icon-library.com/icon/babysitter-icon-25.html>  
<https://www.istockphoto.com/de>