

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
JANUAR 2021



*** **EILMELDUNG:** Neujahrsvorsätze mit dem virtuellen Gesundheitszentrum Carus Vital realisieren*** [Klick hier](#)***

BERUF & FAMILIE

Harter Lockdown für Schule und Kita –
Notbetreuung



Seit dem 14.12.2020 sind Schulen und Einrichtungen der Kindertagesbetreuung geschlossen. Für Schülerinnen und Schüler der Primarstufe (Grundschule und Förderschule Klassenstufe 1-4) sowie für Kita- und Hortkinder wird eine Notbetreuung angeboten. Zur Erstellung des Formulars für die Notbetreuung tragen Sie sich bitte über [CARUSshare](#) ein: CARUSshare → Geschäfts-/Zentralbereiche → PER → Kindernotbetreuung. Hier hinterlegen Sie die entsprechenden Daten und erhalten das Formular ausgefüllt und unterzeichnet zurück.

Häusliche Lernzeit/ Digitales Lernen – LernSax
Basisschulung für Eltern



Der Unterrichtsstoff wird soweit möglich auf digitalem und analogem Weg an die

Schüler vermittelt. Die häusliche Lernzeit für Kinder im Grundschulalter ist eine besondere Herausforderung. Kinder, die in der Notbetreuung sind, erhalten die Möglichkeit, die Lernaufgaben dort zu erfüllen.

Für die digitale Unterstützung der häuslichen Lernzeit nutzen die meisten Schulen die Lernplattformen LernSax (www.lernsax.de). Eltern stehen nun oft vor den Fragestellungen: Wo finden wir die Aufgaben für die Kinder? Wie können die bearbeiteten Aufgaben hochgeladen werden? Wie nehmen wir Kontakt mit Lehrer*innen auf? Wo sind die aktuellen Termine der Klasse? Wie funktioniert der video-unterstützte Unterricht?

Die Volkshochschule Sachsen bietet ein online Elternseminar an. Dieses ist auch bei [YouTube](#) veröffentlicht: YouTube → online VHS Sachsen → Playlists → Fit auf LernSax – Basisschulung für Eltern.

Die Betreuung der Kinder in häuslicher Lernzeit, die keinen Anspruch auf die Notbetreuung haben, kann der Babysitterservice Krümel für Sie auf Kosten des UKD übernehmen. Stellen Sie hierfür einen Antrag auf Kostenerstattung im Familienbüro.



Pflegesprechstunde ab Januar



Erweiterung des Aufgabenspektrums im Familienbüro und damit eine weitere Verbesserung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Die Beschäftigten der Hochschulmedizin mit zu pflegenden Angehörigen

gen erhalten Unterstützung in der neuen Pflege-sprechstunde. Herr Tom Seidel aus dem Sozial-dienst steht den Mitarbeiter*innen bei folgenden Themen mit Rat und Tat zur Seite:

- | Anträge und Formulare ausfüllen
- | Versorger/ Pflegedienst finden
- | Informationen zu den Pflegeeinstufungen
- | Leistungen der Pflegeversicherer

Die Pflegesprechstunde findet dienstags von 13.00-17.00 Uhr im Familienbüro im Haus 50 statt.

Aus aktuellem Anlass bitten wir um Vereinbarung eines Termins unter -18690 oder familienbuero@ukdd.de

BEWEGUNG & AUSGLEICH

Happy New Year?!



Das neue Jahr hat begonnen. Mit Zuversicht und Optimismus wird es uns gemeinsam sicher gelingen, einen motivierenden Start zu meistern. Hierfür geben wir Ihnen kleine Tipps mit auf den Weg, um Ihre sportlichen Ziele auch im neuen Jahr 2021 zu verwirklichen und auszuleben.

SMART ins neue Jahr

Schreiben Sie sich einmal Ihre vorgenommenen Ziele auf und definieren Sie diese. Objektiv betrachtet sollten diese SMART dargestellt werden:

- S**pezifisch z.B.: FITMIT5 nutzen, statt „mehr bewegen“
- M**essbar z.B.: 1x pro Woche, statt mehr...
- A**ttaktiv z.B.: mit der/ dem besten Freund*in
- R**ealistisch z.B.: 4x pro Monat, statt mind. 3x pro Woche
- T**erminiert z.B.: jeden Freitag

Vielleicht tritt es auch hin und wieder auf, dass Sie sich Ihre Ziele gesteckt haben, es dann aber doch zu

viel wird, dieses optimistisch gesteckte Ziel zu erreichen. Unser Tipp: Versuchen Sie kleine Gewohnheiten zu entwickeln (wie Zähne putzen oder der morgendliche Kaffee) und Ihre Ziele auf kleinere Teilschritte aufzuteilen.

Zu zweit fällt es leichter

Ihnen fehlt häufig der Schwung, um den inneren Schweinehund zu überwinden? Allein macht es nicht so viel Spaß? Sie verlieren schnell die Lust? Unser Tipp: Je mehr Freunde/ Familienmitglieder Sie in Ihr Vorhaben mit einbeziehen und teilhaben lassen, desto größer wird die Motivation durchzuhalten. Ein regelmäßiges Treffen sowohl online als auch face to face macht es möglich.

Belohnen Sie sich!

Was darf nicht fehlen? Na klar – Ihre Belohnung! Belohnen Sie sich regelmäßig selbst, um sich wieder neu zu motivieren, z.B. alle 1-2 Monate oder sobald Sie ein Teilziel erreicht haben. So ist es deutlich leichter, auch die nächsten Meilensteine, die Sie sich gesteckt haben, in Angriff zu nehmen.

Wir sind guter Dinge, dass wir einem baldigen Treffen in Sportsachen im Haus 16 entgegensehen und wünschen Ihnen bis dahin beste Gesundheit.

GESUNDHEIT

Resilienz stärken

Gerade in den Zeiten, die wir seit nun einem Jahr erleben, ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken. Deshalb erhalten Sie hier nun immer ein paar kleine Anregungen dazu, wie das gelingen kann. Gern nehmen wir auch Ihre individuellen Erfolgsrezepte mit auf. Schreiben Sie diese an bgm@ukdd.de.



¹ In Anlehnung an den Buchtitel von Virginia E. Wolff