

MITARBEITER*INNEN IM FOKUS

NEWSLETTER DES BETRIEBLICHEN
GESUNDHEITSMANAGEMENTS
OKTOBER 2020



*** **EILMELDUNG:** Adventure Walk**kommendes Wochenende
noch 3 freie Plätze**1x 10.10.2020 (50km)**2x 11.10.2020 (25km)
weitere Informationen und Anmeldung im Carus Vital -3187***

GESUNDHEIT

Große Nachfrage nach Influenza Impfung



Der Betriebsärztliche Dienst (BÄD) bietet auch dieses Jahr zahlreiche Impftermine „vor Ort“ in Ihrer Klinik/ Ihrer Struktureinheit (STE) an. Die Terminbuchung erfolgt dieses Jahr

komplett online über das CARUSnet oder nebenstehenden QR-Code. Wir freuen uns über die große Nachfrage und rege Nutzung dieses Arbeitgeberangebotes.

Ein großer Dank gilt an dieser Stelle auch noch einmal den Organisator*innen vor Ort, welche durch die Terminabstimmung und Raumbuchung in ihrer STE einen wichtigen Beitrag zur Inanspruchnahme des Angebotes leisten und so dazu beitragen, dass noch mehr Beschäftigte in der Hochschulmedizin Dresden sich impfen lassen.

Kurzentschlossene können ohne vorherige Anmeldung die wöchentlichen Impfsprechstunden des BÄD – jeden Dienstag (10-11 Uhr) und jeden Donnerstag (13-14 Uhr) im Haus 70 (Senefelderstraße 2) – nutzen.

Impftermine „vor Ort“ werden als viertelstündliche Impfzeiträume á 5 Beschäftigte vergeben. Diese richten sich vordergründig an die Beschäftigten in dieser jeweiligen STE. Termine im Haus 16 (Gesundheitszentrum Carus Vital) können von allen gebucht werden.

Warum Termine von 15 min á 5 Beschäftigte?

Das Verfahren ist so festgelegt, um flexibel auf die individuelle Beratungs- bzw. Aus- und Ankleidezeit der Zu-Impfenden zu reagieren und auch die aktuell geltenden besonderen Hygieneregeln einhalten zu können.

Jede*r kann zur Reduzierung der Wartezeiten beitragen:

- | Nach Möglichkeit an diesem Tag ein Kurzarm-Oberteil tragen (sodass der Oberarm für die Impfung schnell freigemacht werden kann)
- | Den [Fragebogen](#) aus der Bestätigungs-E-Mail ausgefüllt mitbringen
- | Den Impfausweis bereithalten

Auch hier gilt: Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes zur Wahrnehmung des Impfangebotes ist zwingend erforderlich und Abstandsregeln sind einzuhalten.

BEWEGUNG & AUSGLEICH

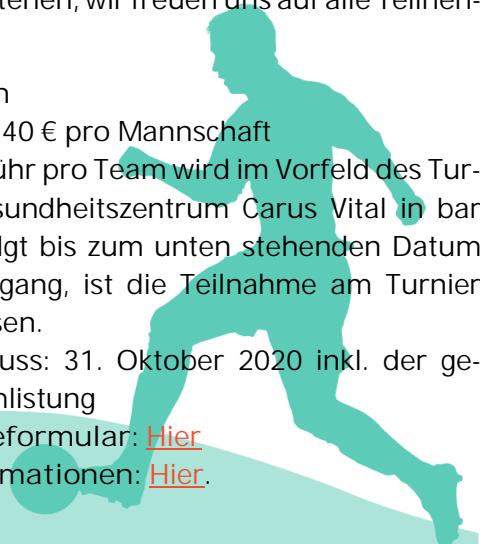
14. November 2020: 15. Carus Cup

Am 14. November 2020 ist es wieder soweit und wir laden alle Fußballbegeisterten zum 15. Carus Cup in die Sachsenwerk Arena in Dresden ein. Die Spiele werden in der Zeit von 9.00 – 15.30 Uhr ausgetragen. Wir freuen uns auf alle Spieler*innen, die Spaß an diesem Teamsport haben und einen fairen Fußballsamstag erleben möchten. Ganz gleich, ob Sie bereits einem Team angehören oder noch allein in der „Startelf“ stehen, wir freuen uns auf alle Teilnehmer*innen!

Rahmendaten

- | Startgebühr: 40 € pro Mannschaft
- | Die Startgebühr pro Team wird im Vorfeld des Turniers im Gesundheitszentrum Carus Vital in bar gezahlt. Erfolgt bis zum unten stehenden Datum kein Geldeingang, ist die Teilnahme am Turnier ausgeschlossen.
- | Anmeldeschluss: 31. Oktober 2020 inkl. der gesamten Teamlistung

Zum Anmeldeformular: [Hier](#)
Weitere Informationen: [Hier](#).



13. Oktober 2020: Faszien – Praxisseminar zur heimischen Anwendung

Das Faszien-Gewebe ist ein netzartiges, überaus komplexes Gewebesystem, das alle Teile des Körpers zusammenhält, sie am richtigen Platz fixiert und alles miteinander verbindet. So werden Muskeln, Sehnen, Knochen, Gefäße und Nerven erst durch das Faszien-Gewebe zu einem zusammenhängenden Organismus. Erlernen Sie Praxisanwendungen, welche es Ihnen ermöglichen, Ihr Faszien-System eigenständig im häuslichen Umfeld zu mobilisieren.

Was Sie erwartet:

Was sind Faszien und was macht sie so wichtig? Welche Anwendungsmöglichkeiten gibt es? Welche Trainingsgeräte eignen sich in welchem Kontext?

- | Ort: Gesundheitszentrum Carus Vital, Haus 16
- | Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr
- | Teilnehmer: 20 Personen; Vorkenntnisse: keine
- | Beitrag: trägt das Gesundheitsprogramm Carus Vital

BERUF & FAMILIE

Familienbüro informiert: Wie Kinder im Internet sicher und sinnvoll lernen



Familienbüro

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit Medien auf. Die Schließung der Schulen hatte zur Folge, dass viele Grundschüler bereits mit den digitalen Medien lernten. Die Kinder mögen Online-Angebote, weil sie multimedial sind. Gleichzeitig werden Bilder, Töne, Grafiken, Filme und Schrift gezeigt. Die Medienwelt ist interaktiv, auf eine Aktion folgt eine Reaktion.

Das Familienbüro möchte Ihnen einen kleinen Überblick in nützliche digitale Angebote zum Lernen geben und hilfreiche Informationen zum Umgang mit dem Internet.

Beispiele für online-basierte Lernangebote

| www.antolin.de

Leseförderung von Klasse 1-10

| www.scoyo.de

spielerische Vermittlung von Schulstoff

| www.schlaumause.de

Welt der Sprache entdecken

Beispiele für kindgerechte Suchmaschinen

| www.fragfinn.de

In der Trefferliste erscheinen ausschließlich geprüfte Angebote die für Kinder bis 12 Jahre geeignet sind

| www.blinde-kuh.de

die erste Suchmaschine für Kinder in Deutschland, existiert seit 1997

Sicherheit im Netz

Mit speziellen Programmen können Eltern die Nutzung des Internets einschränken. Informationen über Programme oder Inhaltsfilter sind veröffentlicht über die EU-Initiative www.Klicksafe.de

Anleitungen zum Umgang mit dem Netz für Eltern und Kinder

| www.internet-abc.de

unabhängige Plattform mit Informationen zum sicheren Umgang mit dem Internet für Eltern und Kinder

Digitale Spielwelt, was Eltern wissen sollten

| www.schau-hin.info/games

Elternratgeber zur Begleitung der Kinder in der digitalen Spielwelt, Vorstellung beliebter Kinder-Onlinespiele

Für Eltern den Überblick in der digitalen Medienwelt zu behalten, ist nahezu unmöglich. Allerdings hilft es sehr grundlegende Dinge zu wissen und einen eigenen Standpunkt zu haben, damit Sie kompetent und entspannt gemeinsam mit den Kindern entscheiden können, welche Lernangebote für Sie sinnvoll sind.