

## Inhalte

### GESUNDHEITSWISSEN

- Gesunde Ernährung
- Effektive Prävention
- Risikofaktoren und Krankheitsbilder im Alter
- Stressbewältigung

### GEISTIGE FITNESS

- Leistungsfähigkeit in der 2. Lebenshälfte
- Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gedächtnistraining
- Eigene Stärken erkennen und verbessern

### KÖRPERLICHE FITNESS

- Ausdauer und Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination und Gleichgewicht
- Entspannung

## Informationsveranstaltungen

Im Mai 2013 finden an verschiedenen Standorten Informationsveranstaltungen zu AVITA statt.

AVITA ist eine zielgruppenspezifische Anpassung des Heidelberger Modells für Gesundheitsmanagement. Weitere Informationen zum Modell finden Sie auf [www.gesundheitsmanagement-hd.de](http://www.gesundheitsmanagement-hd.de)

## Ansprechpartnerin



**Frau Kerstin Hikel**

Personal- und Organisationsamt  
Aus- und Fortbildung

Tel.: 06221-58 11240

Fax: 06221-58 11990

E-Mail: [Kerstin.Hikel@Heidelberg.de](mailto:Kerstin.Hikel@Heidelberg.de)

Für Fragen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

**Anmeldeschluss ist der 31.05.2013**

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG  
ZUKUNFT  
SEIT 1386



BETRIEBLICHE  
GESUNDHEITSFÖRDERUNG &  
ARBEITSSICHERHEIT

**AVITA**  
aktiv und vital ins Alter



Stadt  
Heidelberg | Personal- und  
Organisationsamt

## AVITA – Aktiv und vital ins Alter

AVITA ist ein Programm, das sich an alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Heidelberg richtet, die 45 Jahre und älter sind. Dieses Angebot wird in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg durchgeführt. Ziel von AVITA ist die Förderung und Erhaltung Ihrer körperlichen und geistigen Fitness.

AVITA stärkt Ihre Gesundheit und soll zur Steigerung Ihrer Lebensqualität beitragen.

## Rahmenbedingungen

Die Teilnahme ist freiwillig und kostenlos.

Beginnen wird AVITA im September 2013 und wird über ca. 8 Wochen absolviert. Ein versetzter Start bis Mitte Oktober ist möglich.

Nach einer individuellen Umsetzungsphase finden im Frühjahr 2014 persönliche Abschlussberatungen statt.

Das Programm umfasst insgesamt 24,75 Stunden, die zu 2/3 während der Arbeitszeit stattfinden. 1/3 der Stunden werden als Eigenbeitrag außerhalb der Arbeitszeit beigesteuert.

## Vertraulichkeit der Daten

Selbstverständlich werden alle Daten vertraulich behandelt. Das bedeutet, dass die Stadt Heidelberg zu keinem Zeitpunkt personenbezogene Daten von Ihnen erhält. Alle Ergebnisse und persönlichen Informationen unterliegen dem Datenschutz. Nach Abschluss des Programms werden die Daten verschlüsselt und anonymisiert.

**Nutzen Sie AVITA als Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun!**



## Ihre Vorteile im Überblick

AVITA beinhaltet neun Beratungsgespräche mit qualifiziertem Fachpersonal. Sie erhalten individuell auf Sie zugeschnittene Übungen für Körper und Geist. Das Programm wird durch einen Baustein für Gesundheitswissen abgerundet.

## Wer kann an AVITA teilnehmen und wie melde ich mich an?

AVITA richtet sich an alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab 45 Jahren. Die Teilnehmerzahl ist auf 200 Personen begrenzt.

Die Anmeldebögen liegen in den Ämtern aus und sind in den Öffentlichen Ordnern abrufbar.