

AVITA

aktiv und vital ins Alter



Was ist AVITA?

- Programm zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Motivation

Wer ist unser Partner?

- Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Wer kann teilnehmen?

- 200 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab 45 Jahren
- Freiwillig und kostenlos

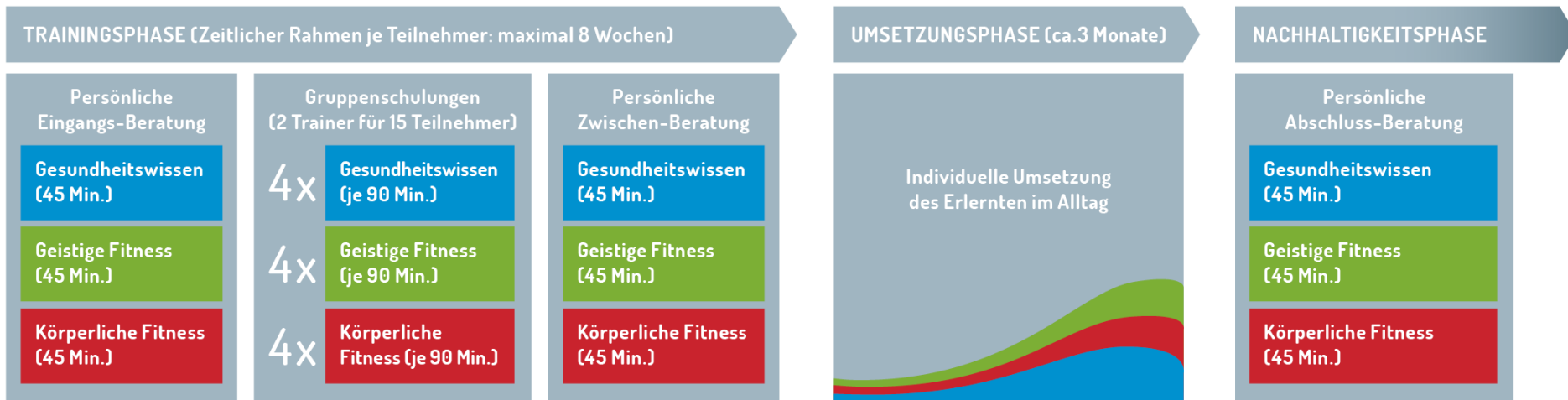
Um was geht es ?



Ziele

- Gesundheitsbewusstsein
- Wohlbefinden
- Lebensqualität
- Eigene Stärken erkennen und verbessern
- Leistungsfähigkeit und Fitness unabhängig von Alter oder Tätigkeit

Aufbau des Programms



Durchführung durch Diplom-Gerontologen, Psychologen, Sportpädagogen und Trainer

Geistige Fitness

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

Gesundheitswissen

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

Körperliche Fitness

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

Beispiel einer Teilnehmerin / eines Teilnehmers

- Eingangsberatung: 09.09.2013
- Gruppentrainings 1-2 pro Woche: 17.09.-16.10.2013
- Zwischenberatung: 17.10.2013
- Abschlussberatung: Februar 2014

Zeitlicher Umfang / Arbeitszeit

- **24,75 Stunden** je Teilnehmerin/Teilnehmer insgesamt
 - 2/3 in der Arbeitszeit
 - 1/3 als Eigenbeitrag außerhalb der Arbeitszeit
- **Start:** September - Oktober 2013
- **Abschluss:** Februar - April 2014

Datenschutz / Vertraulichkeit

- Die Stadt Heidelberg erhält keine personenbezogenen Daten
- Daten werden verschlüsselt und anonymisiert
- Alle Ergebnisse und persönliche Informationen unterliegen dem Datenschutz

Aktueller Stand

- AVITA stößt auf **großes Interesse** bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ab 45 Jahren
- **Freie Plätze: 200**
- **Anmeldungen** für AVITA: **293**
- derzeit erfolgt die Besetzung der 200 Plätze

Ansprechpartnerin Stadt Heidelberg

Frau Kerstin Hikel

Personal- und Organisationsamt

Tel.: 58-11240

Ansprechpartner Uni Heidelberg

Herr Michael Bolk

Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Tel.: 54-8173