



**Gruppentraining in
einfachem Deutsch
für Menschen, die mit
einer chronischen
Krankheit leben und
für ihre nahe Familie**



Evivo nützt – nachweislich

Das Training hilft, im Alltag besser mit Beschwerden und Schwierigkeiten umzugehen. Es hilft auch Angehörigen Probleme einfacher zu bewältigen.

ermöglicht von



**Regionalstelle
Aargau/Solothurn**

Nach nur 15 Stunden Training besser leben können

Das Gruppentraining dauert 6 mal 2,5 Stunden. Die Trainings werden von geschulten Kursleiterinnen durchgeführt, die selber mit einer chronischen Krankheit leben. Was man lernt, kann man sofort anwenden.

Diese Themen werden gemeinsam behandelt

- mit Schmerzen umgehen
- Selbstvertrauen stärken
- sich motivieren
- sich bewegen
- gesund essen
- miteinander reden
- sich auf einen Besuch bei der Ärztin oder dem Arzt vorbereiten
- Wege und Ideen, Probleme zu lösen
- sich Ziele setzen und diese Schritt für Schritt erreichen

Die Teilnehmenden tauschen auch in der Gruppe Erfahrungen aus, wie der Alltag zu bewältigen ist und testen sie im Alltag.

Wer kann den Kurs in einfachem Deutsch besuchen?

- Menschen mit einer chronischen Krankheit/dauerhaften Beschwerden, Schmerzen
- Nahe Familienmitglieder und Freunde von Menschen mit einer chronischen Krankheit/Schmerzen
- Teilnehmende, die sich in einfachem Deutsch verständigen können (Niveau B1)

Es können 8-12 Personen am Kurs teilnehmen.



Ihr Geschenk

Der Gutschein hat einen Wert von CHF 480.–

Der Kurs wird ermöglicht von HEKS

Gutscheincode HEKSALTUM20

Wann findet der Kurs statt?

Kurs II

Daten: 6x am Donnerstag von 17.00 – 19.30 Uhr
am 20.08./27.08./03.09./10.09./17.09./24.09.2020

Kursleitung: Mareile Kautz & Sandra Duvnjak

Kursort: Anlaufstelle Integration Aargau AIA, Rain 24, 5000 Aarau

Kurs III

Daten: 6x am Dienstag von 15.30 – 18.00 Uhr
am 20.10./27.10./03.11./10.11./17.11./24.11.2020

Kursleitung: Brigitte Wyss & Regina Vuadens

Kursort: Bulligerhaus, Jurastrasse 13, 5000 Aarau

Was kostet der Kurs?

Die beiden Kurse im Wert von je CHF 480.- in einfachem Deutsch sind für Teilnehmende **GRATIS**.

KulturLegi-Besitzer/innen werden die Reisespesen bezahlt.

Anmeldung

Bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs an:

HEKS AltuM – Alter und Migration Aarau

Augustin-Keller-Strasse 1

Postfach, 5001 Aarau

Telefon +41 (0)62 836 30 26, E-Mail altum-aargau@heks.ch

oder online unter www.evivo.ch mit Gutscheincode **HEKSALTUM20**

Evivo Kursleitende



Mareile Kautz
zertifizierte
Evivo Trainerin



Sandra Duvnjak
zertifizierte
Evivo Trainerin



Regina Vuadens
zertifizierte
Evivo Trainerin



Brigitte Wyss
zertifizierte
Evivo Trainerin

Mit Unterstützung von

- HEKS-Regionalstelle Aargau/Solothurn, AltuM – Alter und Migration Aargau, www.heks.ch
- Pro Senectute Aargau, www.ag.prosenectute.ch
- Gesundheitsförderung Schweiz, www.gesundheitsfoerderung.ch
- Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales, Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit, www.ag.ch/ggesundundzwaeg

Unter www.evivo.ch finden Sie weitere Evivo Trainings.

Für die öffentlichen Trainings erhalten Zusatzversicherte der SWICA bis zu 95 % der Kosten erstattet. Zusatzversicherte der CSS bis zu 50 %. Mit einem Gutschein ist die Teilnahme für nur CHF 100.- möglich. Rufen Sie uns an unter Telefon +41 (0)62 555 56 78.