



**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](mailto:altum-aargau@heks.ch)

oder online unter [www.evivo.ch](http://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](http://www.heks.ch)
- Pro Senectute Aargau, [www.ag.prosenectute.ch](http://www.ag.prosenectute.ch)
- Gesundheitsförderung Schweiz, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)
- Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales, Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit, [www.ag.ch/ggesundundzwaeg](http://www.ag.ch/ggesundundzwaeg)

Unter [www.evivo.ch](http://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.