



Hilft bei dauerhaften Beschwerden



Mit Gutschein nur
CHF 100.-
statt CHF 480.-

Evivo nützt – nachweislich.

Nach nur 15 Stunden Training können Sie besser mit dauerhaften Beschwerden umgehen.

ermöglicht von

Kantonsspital Aarau



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Evivo nützt – nachweislich



Evivo ist ein Trainingsprogramm, das Menschen mit chronischen Krankheiten hilft, ihre Lebensqualität zu verbessern. Evivo wurde von Careum speziell für die Bedürfnisse in der Schweiz angepasst.

Evivo wird vom gemeinnützigen und unabhängigen Verein Evivo Netzwerk getragen. Ihm gehören Mitglieder aus dem Gesundheits- und Sozialwesen an. Mehr Informationen: www.evivo.ch

Das Programm wurde ursprünglich von der Universität Stanford in den USA entwickelt. Es wird seit Jahren erfolgreich in vielen Ländern eingesetzt. Zahlreiche Studien belegen es: Menschen, die ein Evivo-Programm besucht haben, können

- besser mit dauerhaften Beschwerden umgehen,
- Medikamente oder Arztbesuche reduzieren,
- brauchen weniger Unterstützung von Angehörigen oder Betreuungspersonen.

Nach nur 15 Stunden besser leben können

Evivo ist ein Training, das 6 mal 2,5 Stunden dauert. Die Evivo-Trainings werden im Team von Personen geleitet, die selber von einer chronischen Krankheit betroffen sind. Sie werden speziell ausgebildet. Alles, was Sie lernen und üben, ist in einem umfassenden Handbuch zusammengefasst. Evivo ist sehr einfach anzuwenden: Wie oft gilt – Hauptsache man tut es!

Evivo ist für alle Menschen, die dauerhafte, chronische Beschwerden haben. Das umfasst z.B.

- Erkrankungen des Bewegungsapparats
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Krebs
- Atemwegserkrankungen
- Diabetes
- neurologische Erkrankungen
- psychische Probleme
- und vieles mehr

Im Training gehen wir gezielt auf Ihre Fragestellungen ein. Genauso wertvoll wie die Übungen ist der Austausch mit anderen Betroffenen mit z.T. ganz anderen chronischen Krankheiten. Die Rückmeldungen der bisherigen Teilnehmenden belegen das.

Evivo bietet unter anderem

- Techniken wie Sie mit Schmerzen umgehen
- Praktiken wie Sie sich selbst motivieren können, wenn Sie einen schlechten Tag haben
- eine Methode, sich Ziele zu setzen und diese auch zu erreichen
- körperliche Übungen
- Hilfen, wie Sie sich in Stresssituationen verhalten können

Wussten Sie, dass in der Schweiz 2,2 Mio. Menschen an einer oder mehreren chronischen Krankheiten leiden? Sie sind also nicht allein. Und: Man kann mit relativ wenig Aufwand etwas tun, um besser zu leben. [Evivo!](#)



Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Evivo-Förderer:



Evivo-Partner:



Evivo-Trainingspartner und -Mitglieder:



sowie zahlreiche weitere:
www.evivo.ch





Ihr Gutschein*

Gültig bis 31.12.2019

Melden
Sie sich an unter
www.evivo.ch, per
Tel. 062 555 56 78
oder mit diesem
Talon.

Kosten pro Evivo-Training **CHF 480.–**

Ihr Gutschein hat einen Wert von **CHF 380.–**

wird Ihnen ermöglicht von

Kantonsspital Aarau



PDAG
Psychiatrische Dienste
Aargau AG

Gutscheincode **KSAPDAG19**

Auskunft und Anmeldung **062 555 56 78**

Ihr Preis, Sie bezahlen noch **CHF 100.–**

Gewisse Krankenkassen (z.B. SWICA) übernehmen für Zusatzversicherte einen Teil der Kosten.

Kreuzen Sie an, welches Training Sie 2019 besuchen wollen:

Aarau, Kantonsspital Aarau, Haus 27, Tellstrasse 25

6x Do, 17.00 – 19.30 Uhr, 07.03, 14.03, 21.03, 28.03, 04.04, 11.04

**Windisch, Begegnungszentrum PDAG, Areal Königsfelden,
Zürcherstrasse 241**

6x Di, 16.30 – 19.00 Uhr, 15.10, 22.10, 29.10, 05.11, 12.11, 19.11

Weitere Standorte und das tagesaktuelle Programm finden Sie auf www.evivo.ch

Passt kein Datum oder Ort für Sie? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Tel. 062 555 56 78, info@evivo.ch

*Die Anzahl Plätze in den Trainings und die Anzahl Gutscheine sind limitiert. Der Gutschein wird nicht ausbezahlt. Es besteht kein Anspruch auf einen vergünstigten Teilnahmeplatz.

GAS / ECR / ICR

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

50783517
000001

DIE POST



B



Verein Evivo Netzwerk
Mühle mattstrasse 42
5000 Aarau

Nutzen Sie den Gutschein. Melden Sie sich verbindlich an!

Herr Frau

Vorname

Name

Strasse

PLZ | Ort

Tel.-Nr.

E-Mail
