



GRATIS
statt CHF 480.-

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

ermöglicht von



HEKS
Brot für alle.

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

Wer kann den Kurs in einfachem Deutsch besuchen?

- Menschen mit einer chronischen Krankheit/dauerhaften Beschwerden, Schmerzen, z. B. Depressionen, Diabetes, Arthrose, Allergien
- Nahe Familienmitglieder und Freunde von Menschen mit einer chronischen Krankheit/Schmerzen
- Teilnehmende, die sich in einfachem Deutsch verständigen können (Niveau A2/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 HEKSKURS23

Wann findet der Kurs statt?

6x am Montag von 09.00– 11.30 Uhr
am 22.04./29.04./06.05./13.05./20.05./27.05.2023

Wo findet der Kurs statt?

Bulligerhaus, Jurastrasse 13, 5000 Aarau

Was kostet der Kurs?

Der Kurs im Wert von CHF 480.- in einfachem Deutsch ist
für Teilnehmende **GRATIS**.

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 **HEKSKURS23**

Evivo Kursleitende



Mareile Kautz
zertifizierte
Evivo Trainerin



Sandra Duvnjak
zertifizierte
Evivo Trainerin

Mit Unterstützung von

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