

**NEU online**  
**CHF 249.–**  
dauerhaft günstig



## **Evivo-Training**

Hilfe zur Selbsthilfe  
für chronisch Kranke  
und Angehörige

Evivo fördert das  
Selbstmanagement  
im Alltag und verbessert  
die Lebensqualität.

## **Jetzt einfach von zu Hause aus – Evivo-Training als Webinar!**

- 6x Do, 14.00 – 16.30 Uhr, ab 29.04.2021 oder
- 6x Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, ab 31.05.2021 oder
- 6x Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, ab 03.09.2021 oder
- 6x Di, 17.30 – 20.00 Uhr, ab 02.11.2021

# Webinar «Evivo-Training»

## Hilfe zur Selbsthilfe für chronisch Kranke und für Angehörige

### Evivo befähigt, stärkt und motiviert

Evivo ist ein **Selbstmanagement-Trainingsprogramm** von **6 mal 2,5 Stunden**.

Es richtet sich an alle Menschen mit chronischen Krankheiten und an Angehörige, die die Krankheit und insbesondere, die damit verbundenen wechselnden Emotionen sowie ihren Alltag besser bewältigen möchten.

Das Webinar wird von speziell geschulten Trainerinnen/Trainer geleitet, die selber mit einer chronischen Krankheit leben.

### Kursinhalte

- Symptom- /Medikamentenmanagement
- Umgang mit Schmerzen, Müdigkeit und Erschöpfung
- Entspannungs- und Bewegungsübungen, gesunde Ernährung
- Entscheidungen treffen
- Wege und Ideen, Probleme zu lösen
- Sich an schlechten Tagen selbst motivieren können
- Sich Ziele setzen und diese Schritt für Schritt erreichen
- Kommunikation mit Angehörigen, Freunden und Fachpersonen

Die Teilnehmenden tauschen in der Gruppe Erfahrungen aus. Alles, was man lernt, ist im Begleitbuch zusammengefasst und kann sofort umgesetzt werden.

**\* Kosten CHF 249.–** (statt CHF 480.–)

Das Webinar «**Evivo-Training**» bieten wir zu einem vergünstigten Preis an. Sie bezahlen CHF 200.– für den Kurs und CHF 49.– für das Begleitbuch «Gesund und aktiv mit chronischer Krankheit leben».

*\* Zusatzversicherte der SWICA erhalten bis zu 95% der Kosten erstattet, Zusatzversicherte der CSS bis zu 50%.*

### Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir bitten um Ihre [Online-Anmeldung](http://www.evivo.ch) unter: [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch) > Trainings

Bei Fragen geben wir Ihnen gerne telefonisch Auskunft: +41 (0)62 555 56 78

# Evivo nützt – nachweislich



**Kosten Evivo-Training online**

**CHF 249.–**

*\* Zusatzversicherte der SWICA erhalten bis zu 95% der Kosten erstattet,  
Zusatzversicherte der CSS bis zu 50%.*

## Evivo-Trainings online 2021:

- jeweils am Donnerstag online, 14.00–16.30 Uhr  
29.04. / 06.05. / 20.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06.2021  
oder
- jeweils am Montag online, 18.00–20.30 Uhr  
31.05. / 07.06. / 14.06. / 21.06. / 28.06. / 05.07.2021  
oder
- jeweils am Freitag online, 14.00–16.30 Uhr  
03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. / 08.10.2021  
oder
- jeweils am Dienstag online, 17.30–20.00 Uhr  
02.11. / 09.11. / 16.11. / 23.11. / 30.11. / 07.12.2021

**Melden  
Sie sich an unter  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)  
> Trainings**

Das aktuelle Programm finden Sie unter [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch) > Trainings.



## Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

### Evivo-Förderer

---

**careum**



**krebsliga schweiz**



Stiftung Diakoniewerk Neumünster –  
Schweizerische Pflegerinnenschule



Überall für alle

**SPITEX**  
Zürich Limmat

### Evivo-Partner

---

**SWICA**



**pkrück**

**s|v|a**  
A A R G A U  
Sozialversicherung

### Evivo-Trainingspartner und -Mitglieder

---

**medX**  
bern



**solothurner  
spitäler** **so**