



GRATIS

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



HEKS
Brot für alle.

Nach nur 15 Stunden Training besser leben können

**Das Gruppentraining dauert 6 mal 2,5 Stunden.
Es wird von geschulten Kursleiterinnen durchgeführt,
die selber mit einer chronischen Krankheit leben.
Was du lernst, kannst du sofort anwenden.**

Themen

- 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, um Probleme zu lösen
- sich Ziele setzen und diese Schritt für Schritt erreichen

Wer kann den Kurs 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.

Wann und wo findet der Kurs statt?

Frühlingskurs in Baden

Zeit: Samstag von 09.30– 12.00 Uhr

Daten: 25. Mai / 1. Juni / 8. Juni / 15. Juni / 22. Juni / 29. Juni 2024

Ort: Ref. Kirchgemeindehaus Baden, Oelrainstrasse 22, 5400 Baden

Herbstkurs in Aarau

Zeit: Samstag von 09.30– 12.00 Uhr

Daten: 19. Oktober / 26. Oktober / 2. November / 9. November /
16. November / 23. November 2024

Ort: HEKS Linguadukt, Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau

Was kostet der Kurs?

Der Kurs ist gratis.

Für alle, die eine Kulturlegi haben, werden die Reisekosten zurückbezahlt (Tickets mitbringen).

Anmeldung

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs.

E-Mail: altum-aargau@heks.ch

oder

Telefon / WhatsApp-Nachricht / SMS: 079 689 91 09

Bei der Anmeldung angeben:

Vorname / Name / Adresse / Wohnort / Geburtsdatum

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