



## Hilft bei dauerhaften Beschwerden



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

### **Evivo nützt – nachweislich.**

Nach nur 15 Stunden  
Selbstmanagement-Training  
können Sie im Alltag besser  
mit Ihrer chronischen  
Krankheit umgehen.

ermöglicht von

**solothurner**  
**spitäler** **so** **st**

# Evivo nützt – nachweislich



**Evivo ist ein Trainingsprogramm, das Menschen mit chronischen Krankheiten und Angehörigen hilft, ihre Lebensqualität zu verbessern.**

«Evivo hat mir geholfen, meine eigenen Ziele ins Zentrum zu setzen und nicht die Krankheit. Meine Sichtweise auf mein Leben mit der Krankheit und die Einstellung zu meinen Beschwerden hat sich verändert. Heute fühle ich mich freier, weil ich trotz Schmerzen aktiver bin und wieder besser Treppensteigen kann.» (eine Teilnehmerin)

Bei chronischen Krankheiten sind rund 80 % der Beschwerden identisch und verstärken sich gegenseitig: Schlafprobleme, Müdigkeit, Kurzatmigkeit, körperliche Einschränkungen, Schmerzen, Stress sowie negative Gefühle wie Angst, Wut und Niedergeschlagenheit. Im Evivo-Training lernen Sie, durch Selbstmanagement aus diesem Teufelskreis auszubrechen.

**Evivo** wird vom gemeinnützigen und unabhängigen Verein Evivo Netzwerk getragen. Ihm gehören Mitglieder aus dem Gesundheits- und Sozialwesen an. [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)

# 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

Evivo richtet sich auch an Angehörige. Oft sind sie ähnlich stark gefordert wie die Betroffenen selbst. Das Training ermöglicht Angehörigen ihre eigene Situation zu verbessern.

## **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

Wertvoll ist auch der Austausch mit anderen Betroffenen.

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

**careum**

Evivo-Partner

**SWICA** **CSS**

Evivo-Trainingspartner  
und -Mitglieder

**solothurner  
spitäler** **soH**

zahlreiche weitere unter  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch)



# Ihr Gutschein\*

Gültig bis 31.12.2023

Melden  
Sie sich an unter  
[www.evivo.ch](http://www.evivo.ch), per  
Tel. 062 555 56 78  
oder mit diesem  
Talon.

**Kosten Evivo-Training** CHF 480.–

**Ihr Preis mit Gutschein nur noch** CHF 100.–

**Wird Ihnen ermöglicht von**

solothurner  
spitäler 

**Gutscheincode** SOSP123

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

**Kreuzen Sie an, welches Training Sie 2023 besuchen wollen:**

**Grenchen, Christkatholische Kirchgemeinde, Pavillon, Lindenstrasse 33**

(in Zusammenarbeit mit Spitex-Dienste Grenchen)

6 x Mi, 17.30 – 20.00 Uhr, 26.04./03.05./10.05./24.05./31.05./07.06.2023

**Solothurn, Bürgerspital, Schöngrünstrasse 42**

6 x Mi, 13.30 – 16.00 Uhr, 16.08./23.08./30.08./06.09./13.09./20.09.2023

**Olten, Kantonsspital, Baslerstrasse 150**

6 x Do, 13.30 – 16.00 Uhr, 26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11.2023

**Das Evivo-Training gibt es auch online als Webinar und an weiteren Standorten: [www.evivo.ch](http://www.evivo.ch) > Trainings**

Passt kein Datum oder Ort für Sie? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Tel. 062 555 56 78, [info@evivo.ch](mailto: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  
Mühlematzstrasse 42  
5000 Aarau

## Nutzen Sie den Gutschein. Melden Sie sich verbindlich an!

Herr  Frau

Vorname

---

Name

---

Strasse

---

PLZ | Ort

---

Tel.-Nr.

---

E-Mail

---