



**Besser leben mit einer
chronischen Krankheit –
Kurs in **einfachem Deutsch****



HEKS
Brot für alle.

Nach nur 15 Stunden Training besser leben können

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 chronischen Erkrankungen und Schmerzen, z. B. Depressionen, Diabetes, Arthrose, Allergien
- Nahe Familienmitglieder und Freunde von Menschen mit chronischen Schmerzen
- Teilnehmende, die sich in einfachem Deutsch verständigen können (ab Niveau A2)

Es können 12 Personen am Kurs teilnehmen.

Wann und wo findet der Kurs statt?

Zeit: Samstag von 09.30–12.00 Uhr
Daten: 17. Oktober / 24. Oktober / 31. Oktober / 7. November /
14. November / 21. November 2026
Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden, Oelrainstrasse 22

Was kostet der Kurs?

Der Kurs ist gratis.

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

Anmeldung

Sie können sich anmelden:

- online mit diesem QR-Code



- per E-Mail* an: altum-aargau@heks.ch
- per WhatsApp* oder Telefon an: 079 689 91 09

* Bitte schreiben Sie bei der Anmeldung per E-Mail oder per WhatsApp:
Vorname / Name / Adresse / Wohnort / Geburtsdatum

Evivo Kursleitende



Anja Graf
zertifizierte
Evivo Trainerin



Sabine Rentsch
zertifizierte
Evivo Trainerin

Mit Unterstützung von

- Pro Senectute Aargau, www.ag.prosenectute.ch
- Kanton Aargau, Departement Gesundheit und Soziales, Gesundheitsförderung im Alter, www.ag.ch/ggesundundzwaeg
- Gesundheitsförderung Schweiz, www.gesundheitsfoerderung.ch
- Heinz Schöffler Stiftung, www.heinzschoeffler-stiftung.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

