



EVIVO – GESUND UND AKTIV MIT CHRONISCHER KRANKHEIT LEBEN

„Hier habe ich gelernt, besser mit meiner Krankheit umzugehen und dass ich durch kleine Schritte viel erreichen kann. Außerdem entwickelten sich wertvolle Freundschaften!“ ehemalige Teilnehmerin

Im **Evivo-Kurs** geht es darum, persönliche Wege zu entwickeln das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten und auch wie Sie Herausforderungen, die die Krankheit nun einmal mit sich bringt, annehmen können. Als Teilnehmer lernen Sie hier Techniken und Übungen kennen, die Ihnen helfen, Ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie tauschen Erfahrungen aus, erstellen Handlungspläne und erhalten Tipps für ein gesundheitsbewusstes Leben.

Themen im Kurs sind z.B.:

- Umgang mit Symptomen wie Schmerzen und chronische Erschöpfung
- Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Wege und Ideen, mit Einschränkungen leichter im Alltag umzugehen
- Kommunikation mit Angehörigen und Fachpersonen
- Informierte Entscheidungen treffen
- Selbstmotivation

Informationsnachmittag: Freitag, 6. Juni 2014 um 17:00 Uhr
Raum der Selbsthilfe im Schwesternheim (neben Krankenhaus Lienz)

Der Kurs beginnt am 20. Juni und findet jeden Freitag bis 25. Juli von 17:00 – 19:30 Uhr statt (6 Wochen jeweils 2,5 Stunden).
Kursbeitrag: € 10,00 pro Kursabend (= € 60,00 pro Person).
Kursleiterinnen: Elisabeth Feichter und Pia Schlichenmaier

Anmeldung an EPA (Europäische Patientenakademie)

Tel: 0316-47 26 24 Email: dach@e-pa-eu

oder

Elisabeth Feichter Tel: 0650-61 28 477

Email: elisabeth.feichter@aon.at

Pia Schlichenmaier Tel: 0699-1111 84 85

Email: pialu@aon.at



Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Der Evivo-Kurs wurde an der Stanford-Universität (USA) entwickelt und wissenschaftlich begleitet. Die durchführenden Kursleiterinnen haben Erfahrung mit chronischen Krankheiten.