Ihr Gutschein*

Gültig bis 31.12.2020

Melden Sie sich an unter 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	dialog-gesundheit SALUTOMED
Gutscheincode	**DIASTM20**

Patienten mit einem Versicherungsmodell mit mediX besuchen das Training kostenlos.
Bitte Gutscheincode VMEDIX20 verwenden.

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

Kreuzen Sie an, welche Trainings Sie 2020 besuchen wollen:

Bern, Praxis Bubenberg, Bubenbergplatz 11 (ermöglicht von mediX Bern)
- ☐ 6 x Mo, 14.00 – 16.30 Uhr, 27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./02.03.2020
  Infoveranstaltung Mo, 14.00 – 15.00 Uhr, 06.01.2020

Murten, Atelier, Ryf 66
- ☐ 6 x Di, 15.00 – 17.30 Uhr, 28.01./04.02./11.02./18.02./25.02./03.03.2020

Thun, Hotel Freienhof Thun, Freienhofgasse 3 (ermöglicht von mediX Bern)
- ☐ 6 x Di, 14.00 – 16.30 Uhr, 11.08./18.08./25.08./01.09./08.09./15.09.2020

Zollikofen, Kirchlindachstrasse 2
- ☐ 6 x Mi, 17.30 – 20.00 Uhr, 04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.2020
  Infoveranstaltung Mi, 17.30 – 18.30 Uhr, 14.10.2020

Weitere Standorte und das tagesaktuelle Programm finden Sie auf www.evivo.ch

Passt kein Datum oder Ort für Sie? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Tel. 062 555 56 78, 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.

evivo netzwerk

Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Evivo-Förderer

careum

EBNET-STIFTUNG fördert & unterstützt

MIGROS kulturprozent

Evivo-Partner

krebsliga schweiz

pk:rück

SWICA CSS Versicherung

pharmaSuisse Schweizerischer Apothekerverband

Evivo-Trainingspartner und -Mitglieder

dialog-gesundheit SALUTOMED

zahlreiche weitere unter www.evivo.ch

evivo netzwerk

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 dialog-gesundheit SALUTOMED

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**

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!

GAS / ECR / ICR
Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare
50783517
000001
DIE POST
B
pro clima

Verein Evivo Netzwerk
Mühlemattstrasse 42
5000 Aarau

Nutzen Sie den Gutschein. Melden Sie sich verbindlich an!

☐ Herr ☐ Frau

Vorname

Name

Strasse

PLZ | Ort

Tel.-Nr.

E-Mail

Ich bin in einem Versicherungsmodell mit mediX versichert:
☐ Ja ☐ Nein ☐ Ich weiss nicht