



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.

Patienten mit einem Versicherungsmodell mit
mediX bern besuchen das Training kostenlos.

ermöglicht von

mediX

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!](#)



Gemeinsam für Ihre Lebensqualität

Evivo-Förderer

careum



krebsliga schweiz

Evivo-Partner

SWICA



pkrück

Evivo-Trainingspartner und -Mitglieder

med/x

zahlreiche weitere unter
www.evivo.ch



Ihr Gutschein*

Gültig bis 31.12.2021

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

medIX

Gutscheincode**

MEDIX21

**Patienten mit einem Versicherungsmodell mit medIX bern besuchen das Training kostenlos.
Bitte Gutscheincode VMEDIX21 verwenden.

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

Kreuzen Sie an, welches Training Sie 2021 besuchen wollen:

Bern, Schulungsraum Praxis Bubenberg, Bubenbergplatz 11

- ☐ 6 x Di, 14.00 – 16.30 Uhr, 02.02./09.02./16.02./23.02./02.03./09.03.2021 **oder**
☐ 6 x Mo, 14.00 – 16.30 Uhr, 18.10./25.10./01.11./08.11./15.11./22.11.2021

Zollikofen, Kursraum Salutomed, Bernstrasse 161

(ermöglicht von Salutomed und Dialog-Gesundheit)

- ☐ 6 x Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, 26.04./03.05./10.05./17.05./24.05./31.05.2021
Infoveranstaltung Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, 29.03.2021

Thun, EMK Stärnesaal, Klosestrasse 10

(ermöglicht von Salutomed und Dialog-Gesundheit)

- ☐ 6 x Do, 13.30 – 16.00 Uhr, 19.08./26.08./02.09./09.09./16.09./23.09.2021

Das Evivo-Training gibt es auch online als Webinar und an weiteren

Standorten: 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

*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



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