



**Kurs in einfachem
Deutsch für Menschen,
die mit einer chronischen
Krankheit leben, und für
ihre Familie**



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 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: 25. April / 2. Mai / 9. Mai / Auffahrt frei / 23. Mai / 30. Mai / 6. Juni 2026

Ort: HEKS Linguadukt, Laurenzenvorstadt 11, 5000 Aarau

Was kostet der Kurs?

Der Kurs ist gratis.

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

Anmeldung

Anmeldung bis spätestens 2 Wochen vor dem Kurs.

E-Mail: altum-aargau@heks.ch

oder

Telefon / WhatsApp-Nachricht / SMS: 079 689 91 09

Bei der Anmeldung angeben:

Vorname / Name / Adresse / Wohnort / Geburtsdatum

Evivo Kursleitende



Mareile Kautz
zertifizierte
Evivo Trainerin



Sandra Duvnjak
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
- fondia Stiftung, www.fondia.ch
- Stiftung Corymbo, www.corymbo.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

