



**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: 18. Oktober / 25. Oktober / 1. November / 8. November /
15. November / 22. November 2025
Ort: Begegnungszentrum «Drei Könige»,
Zürcherstrasse 9, 4310 Rheinfelden

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



Nicole Rach
zertifizierte
Evivo Trainerin



Ruth Steinmann
zertifizierte
Evivo Trainerin

Mit Unterstützung von

- Pro Senectute Aargau, www.ag.prosenectute.ch
- 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

