



Überall für alle

SPITEX

Grenchen

EVIVO
hilft bei dauerhaften
Beschwerden

TELEFON 032/ 652 45 25

Was bedeutet EVIVO?

EVIVO ist ein Training, das Teilnehmende befähigt, im täglichen Leben besser mit chronischen Krankheiten oder dauerhaften Beschwerden zu leben.

Das Training bietet:

- Praktische Übungen, wie Bewegungsübungen, Techniken wie Sie mit Schmerzen umgehen können etc.
- Austausch mit den Teilnehmenden
- Die Kursinhalte beziehen sich auf alle chronischen Krankheiten und dauerhaften Beschwerden
- Geschulte Trainerinnen, die sich auskennen und selber von einer chronischen Krankheit betroffen sind
- Abgabe eines Handbuchs mit den Trainingsinhalten.

EVIVO unterstützt folgende Ziele

- **Mehr Lebensfreude und Zuversicht**
- **Selbstmanagement der eigenen Beschwerden**
- **Förderung von eigenen Ressourcen**
- **Einen gesunden und aktiven Lebensstil**
- **Reduktion von Arzt-und Spitalbesuchen**

Haben Sie Interesse oder Fragen zu EVIVO?

Dann wenden sie sich an die Kursleiterinnen der
Spitex Grenchen
Telefon 032/ 652 45 25

oder

Frau Katharina Reinli Kohler, Solothurner Spitäler
(soH)
Telefon 032/ 627 3788

EVIVO netzwerk

**solothurner
spitäler soH**

www.spitex-grenchen.ch