

Selbstmanagement bei chronischer Krankheit

# Kurs «Gesund und aktiv leben»



**Sind Sie von einer chronischen Krankheit betroffen und leiden darunter?** Im sechsteiligen Evivo Kurs lernen Betroffene neue Wege kennen, mit den Beschwerden umzugehen und ihren Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten. Im Vordergrund stehen krankheitsübergreifende Themen wie Schmerzen, Erschöpfung oder Ernährung. Der Kurs richtet sich auch an Angehörige und Fachpersonen.



Stiftung Diakoniewerk Neumünster –  
Schweizerische Pflegerinnenschule

[diakoniewerk-neumuenster.ch/evivo](http://diakoniewerk-neumuenster.ch/evivo)

**medix**

[medix.ch/evivo](http://medix.ch/evivo)



**SPITEX**  
*Hilfe und Pflege zu Hause*

Spitex Zürich

[spitex-zuerich.ch/evivo](http://spitex-zuerich.ch/evivo)

# Kursleitung



**Daniela  
Facchin-Scholze**



**Marianne  
Leuenberger**



**Doris  
Williner**



**Barbara  
Mayer**

## Kursdaten 2017

### Kurs 1

9. März – 13. April  
6 × jeweils donnerstags  
14.00 – 16.30 Uhr

#### Organisation

Spitex Zürich Limmat

#### Info-Veranstaltung

Donnerstag, 23. Februar  
14.00 – 15.00 Uhr

#### Veranstaltungsort

Kompetenz-Zentrum  
Spitex Zürich  
Rotbuchstrasse 46  
8037 Zürich

### Anmeldung und Auskunft

Spitex Zürich Limmat  
T 058 404 48 80  
evivo@spitex-zuerich.ch

### Kurs 2

21. September – 26. Oktober  
6 × jeweils donnerstags  
14.00 – 16.30 Uhr

#### Organisation

Stiftung Diakoniewerk  
Neumünster

#### Info-Veranstaltung

Donnerstag, 7. September  
14.00 – 15.00 Uhr

#### Veranstaltungsort

Alterszentrum Hottingen  
Freiestrasse 71  
8032 Zürich

### Kurskosten

CHF 50.–

### Kurs 3

3. November – 8. Dezember  
6 × jeweils freitags  
14.00 – 16.30 Uhr

#### Organisation

mediX Zürich

#### Info-Veranstaltung

Freitag, 20. Oktober  
14.00 – 15.00 Uhr

#### Veranstaltungsort

Kompetenz-Zentrum  
Spitex Zürich  
Rotbuchstrasse 46  
8037 Zürich