

HEKS Evivo-Kurs: Besser leben mit einer chronischen Krankheit

Reformiertes Kirchgemeindehaus Baden

Oelrainstrasse 2 22
5400 Baden

17. Oktober 2026

6x am Samstag: 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11., 21.11.

In diesem Kurs lernen Menschen mit einer chronischen Krankheit, wie sie besser mit ihrer Krankheit leben können.

Themen sind:

- 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.

Vorverkauf/Preise

Keine.

alle Daten

17. Oktober 2026, 9:30 – 12:00
24. Oktober 2026, 9:30 – 12:00
31. Oktober 2026, 9:30 – 12:00
7. November 2026, 9:30 – 12:00
14. November 2026, 9:30 – 12:00
21. November 2026, 9:30 – 12:00

zurück