



EVIVO

GESUND UND AKTIV MIT CHRONISCHER
KRANKHEIT LEBEN



Leben Sie selbst, lebt ein Mitglied Ihrer Familie oder jemand aus Ihrem Bekannten- und Freundeskreis mit einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Migräne, Allergien, einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Wirbelsäulenbeschwerden oder einer anderen, vielleicht seltenen Krankheit? Lernen Sie in einem Evivo Kurs neue Möglichkeiten kennen, den Alltag aktiv und gesundheitsbewusst zu gestalten.



Evivo Kursleiterinnen
Ulla Sladek, Monika Vučsak

METHODE

Die Teilnehmerinnen lernen Techniken und Übungen kennen, um ihren Alltag aktiver zu gestalten. Sie tauschen Erfahrungen aus, erstellen Handlungspläne und erhalten Tipps für ein gesundheitsbewussteres Leben.

Der Evivo Kurs ist an der Stanford Universität in den USA entwickelt worden. Das Grazer Frauengesundheitszentrum bietet Evivo in Zusammenarbeit mit der Schweizer Careum Stiftung an.

KURS I

Ab 27. Jänner sechs Freitage, jeweils 14.30 bis 17.00 Uhr
Voraussetzung für die Kursteilnahme ist der Besuch des Informationsnachmittags: 20. Jänner 2012, 14.30 bis 17.00 Uhr
Es finden zwei weitere Kurse im Jahr 2012 statt.

ORT, INFORMATION UND ANMELDUNG

Frauengesundheitszentrum, Joanneumring 3, 8010 Graz
☎ 0316/83 79 98, ✉ frauen.gesundheit@fgz.co.at
www.fgz.co.at

Der Kurs ist kostenfrei.

Unterstützt von

