

Evviva!

In wenigen – und einfachen! – Schritten zu mehr Lebensqualität. Klingt zu schön, um wahr zu sein, wie ist das möglich? Evviva!

Dreimal die Woche einen ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft machen. Endlich die Sorgen sein lassen und wieder gut schlafen. Lernen, nein zu sagen, wenn üppige Schokotörtchen herübergereicht oder Überstunden verlangt werden. Ein gesunder Lebensstil kann vieles bedeuten und er besteht aus unzähligen Aspekten. Was für den Einen die 5 Kilo Übergewicht sind, können für den Anderen immer wiederkehrende, sorgenvolle Gedanken oder eine sich anschleichende chronische Erkrankung sein.

Doch wie steigt man aus dem Karussell aus? Gemeinsam geht's leichter! **Mit Evviva!** Das ist der schwungvolle Name für eine Kursreihe des Südtiroler Sanitätsbetriebes. Ganz konkret geht es darum in der **Gruppe** und in insgesamt **6 Sitzungen** praktisches Werkzeug zu erlernen, womit die eigene Lebensqualität einen kräftigen Sprung nach oben macht. Gegenseitige Unterstützung und kleine, machbare Schritte, das ist das Erfolgsgeheimnis.

Gemeinsam erarbeiten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Werkzeugkoffer für Ihr neues, gesünderes Leben. Anschließend gestaltet sich jeder einen **Wochenplan**: Da geht es um Bewegung, Ernährung oder auch darum, der Psyche etwas Gutes zu tun. Wichtig ist, dass jede und jeder sich etwas aussucht, was man selbst wirklich will – nichts wird vorgegeben. In der nächsten Woche wird dann in der Gruppe von Erfolgen und Schwierigkeiten berichtet – und Mut zugesprochen!

So unterstützt Evviva Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Das können Interessierte sein, aber auch Menschen mit chronischen Erkrankungen oder deren Angehörige. Für **Personen mit Diabetes** wurde der eigene Kurs Evviva-D gestaltet.

Die Kurse sind kostenlos und finden in zahlreichen Gesundheitssprengeln statt. An jedem Kurs können zwischen 6 und 15 Personen teilnehmen. Der Kurs besteht aus 6 Treffen zu je 2,5 Stunden und werden von einem Betroffenen und von geschultem Gesundheitspersonal abgehalten.

Die Termine des Jahres 2023 finden Sie hier: www.sabes.it/evviva

In Brixen startet ein neuer Evviva-Kurs in deutscher Sprache am 31.10.2023 - 05.12.2023, jeweils dienstags von 14:00-16:30 Uhr im Sanitätssprengel Brixen, Romstraße 5 im 2. Stock. Anmeldungen bis 17.10.2023 bitte unter der Tel.Nr.:0472/813140

Kommunikation, Marketing und Bürgeranliegen

Direktor: Dr. Lukas Raffl
Sparkassenstraße 2 | 39100 Bozen
Tel. 0471 90 71 38 | Fax 0471 90 71 14
www.sabes.it
media@sabes.it

Firmenbezeichnung: Sanitätsbetrieb der Autonomen Provinz Bozen
St.-Nr./MwSt.-Nr. 00773750211

Comunicazione, Marketing e Ufficio Relazioni con il Pubblico

Direttore: Dr. Lukas Raffl
Via Cassa di Risparmio 2 | 39100 Bolzano
tel. 0471 90 71 38 | fax 0471 90 71 14
www.asdaa.it
media@sabes.it

Ragione soc.: Azienda Sanitaria della Provincia Autonoma di Bolzano
Cod. fisc./P. IVA 00773750211