



Développé avec
le soutien de



**Coordination pour la
Suisse romande:
diabètevaud**

Av. de Provence 12
1007 Lausanne
021 657 19 20
info@diabetevaud.ch
evivovaud.ch

Réseau Evivo
info@evivo.ch
www.evivo.ch

EVIVO réseau

COURS EVIVO

Devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique

Venez découvrir et tester des outils pratiques pour
gérer votre quotidien avec la maladie chronique





Qu'est-ce qu'EVIVO ?

EVIVO est un cours destiné aux personnes atteintes de maladie chronique et à leurs proches.

Il permet de renforcer ses compétences d'autogestion et de vivre le quotidien de manière plus positive par l'acquisition d'outils pratiques et le partage entre participants.

Quelle que soit la maladie chronique, les difficultés qu'elle génère au quotidien sont les mêmes : douleur, fatigue, déprime, perte de confiance en soi, sentiment d'être seul-e, multiples soignants, communication difficile avec son entourage, gestion des médicaments et des traitements, etc.

N'attendez plus, inscrivez-vous au prochain cours dans votre région !

Vidéo de présentation et plus d'informations sur www.evivovaud.ch ou au 021 657 19 20

Quels sont les thèmes abordés ?

Les thèmes principaux sont :

- gérer la douleur, la fatigue, les émotions difficiles
- se préparer aux consultations chez le médecin
- faciliter la communication avec l'entourage et les soignants
- trouver des moyens et des idées pour gérer autrement les limitations du quotidien
- manger mieux, bouger plus
- renforcer la confiance en soi, se motiver

Comment est-ce organisé ?

- 6 séances de 2h30 par semaine
- 8-12 participants
- 2 animateurs formés : 1 personne vivant avec une maladie chronique et 1 professionnel-le de santé
- coût CHF 60.-, collation et livre inclus

Qu'en pensent les participants ?

« L'expérience fut très positive : je me sens moins seule avec ma maladie. J'ai appris à me fixer des buts que j'arrive à atteindre »

« On discute avec des gens qui nous comprennent vraiment »

« Un vrai soutien dans la gestion de notre maladie au quotidien, mais aussi dans toute notre vie »

« Ce qui était important pour moi c'est de voir que je ne suis pas tout seul »

Devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique
Je m'inscris pour le cours de Vevey, Yverdon ou Echallens

<input type="checkbox"/>	VEVEY – Hôpital du Samaritain – Blvd Paderewski 3 Jeudis 14, 21 février, 14, 21, 28 mars, 4 avril 2019 de 18h00 à 20h30
<input type="checkbox"/>	YVERDON – ASPMAD - En Chamard 55 C – Montagny-près-Yverdon Mardis 30 avril, 7, 14, 21 mai, 4 et 11 juin 2019 de 18h30 à 21h00
<input type="checkbox"/>	ECHALLENS – Clos de la Pépinière 6 Lundis 23, 30 septembre, 7, 28 octobre, 4 et 11 novembre 2019 de 18h30 à 21h00

Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

NPA / Localité :

N° de tél. :

E-mail :

Ce cours m'a été recommandé par :

Remarque :

Date et signature :

Dès réception de votre inscription, vous recevrez une confirmation avec les informations utiles

A retourner, au plus tard 2 semaines avant le début du cours, à :
diabètevaud – Av. de Provence 12 – 1007 Lausanne
021/657.19.20 – info@diabetevaud.ch – www.diabetevaud.ch

Devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique
Je m'inscris pour le cours de Lausanne

<input type="checkbox"/>	CHUV / PMU – Salle Andros/Delos - Bugnon 44 - Lausanne Mardis 5, 12, 19 février, 5, 12 et 19 mars 2019 de 14h00 à 16h30
<input type="checkbox"/>	CHUV / PMU – Salle Paros/Delos – Bugnon 44 - Lausanne Mardis 3, 10, 17, 24 septembre, 1 ^{er} et 8 octobre 2019 de 18h00 à 20h30
<input type="checkbox"/>	Centre d'Education Permanente (CEP) Maillefer 37 – Le Mont-s/Lausanne Vendredis 1 ^{er} , 8, 15 novembre, mercredi 27 novembre et jeudi 5 décembre 2019 de 8h30 à 12h00

Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Adresse :

NPA / Localité :

N° de tél. :

E-mail :

Ce cours m'a été recommandé par :

Remarque :

Date et signature :

Dès réception de votre inscription, vous recevrez une confirmation avec les informations utiles.

A retourner, au plus tard 2 semaines avant le début du cours, à :
Secrétariat du Centre des formations du CHUV
Rue du Bugnon 21 – 1011 Lausanne
forminfo@chuv.ch
Inscription possible par téléphone au 021/314.05.02