

RØYKESLUTTKURS

Går du med et ønske om å slutte å røyke? Vi hjelper deg i gang med endringsprosessen.

Når Kurssamling følgende onsdager klokken 16.00 – cirka 17.30:
20. januar
27. januar
3. februar
10. februar
17. februar
3. mars

Sted Frisklivssentralen, Gamleveien 83 C

Pris Kurset er gratis

Innhold I løpet av de tre første samlingene forbereder deltakerne seg på å slutte å røyke. I de tre neste jobber de med å opprettholde røykfriheten og motivasjonen.

Kursopplegget kan også benyttes av deg som ønsker å slutte å snuse. Etter kurset er det mulig å få individuell oppfølging.

Påmelding og spørsmål Kontakt Frisklivssentralen på mobil 902 54 376 eller 907 12 563. Begrenset antall deltakere. Alle har en individuell samtale før kursstart. Det er ikke nødvendig med henvisning.