



RØYKESLUTTKURS

Ønsker du å bli røykfri?
Da er kanskje et røykesluttkurs det du trenger?

Mange opplever at det er lettere å bli
røykfrie sammen med andre.

Vi har felles sluttedato **TORSDAG 13.FEBRUAR!**
Bli med du og!



Kurset består av 6 samlinger.

De tre første møtene brukes til å forberede røykeslutt både fysisk og mentalt.
De neste treffene blir det fokusert på å opprettholde røykfrihet og motivasjon.

KURS DATO / TID kl 13-15

Kursøkt 1: **Mandag 3.februar:** Forberedelser. Legemidler. Røykelogg.

Kursøkt 2: **Torsdag 6.februar:** Forberedelser.

Kursøkt 3: **Torsdag 13.februar:** SLUTTEDAG

Kursøkt 4: **Mandag 17.februar:** Røykfri 4 dager

Kursøkt 5: **Torsdag 20.februar:** Røykfri i 7 dager.

Kursøkt 6: **Mandag 2.mars:** Røykfri i 3 uker. Veien videre.....

STED

Hå helsesenter, konferanserom

Påmelding

friskliv@ha.kommune.no eller 41532642

PRIS

Kurset koster 300 kr.