



# 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 **MANDAG 16.januar**  
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 10-12

Kursøkt 1: **Mandag 9.januar**: Forberedelser. Legemidler. Røykelogg.

Kursøkt 2: **Fredag 13.januar**: Forberedelser.

Kursøkt 3: **Mandag 16.januar**: SLUTTEDAG

Kursøkt 4: **Fredag 20.januar**: Røykfri 4 dager

Kursøkt 5: **Mandag 23.januar**: Røykfri i 7 dager.

Kursøkt 6: **Fredag 3.februar**: Røykfri i 2,5 uker. Veien videre.....

## STED

Hå helsesenter, inngang sjukeheimen. Lyngvegen 14

## Påmelding

[friskliv@ha.kommune.no](mailto:friskliv@ha.kommune.no) eller 41532642

## PRIS

Kurset koster 300 kr.