

TOBAKKAVVENNINGSKURS

Ønsker du å bli røyk-/ snusfri?
Da er kanskje et tobakkavvenningskurs det du trenger?

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

Vi har felles sluttdato **FREDAG 11. JUNI 2021!**
Bli med du og!



Kurset består av 5 samlinger.

De to første møtene brukes til å forberede røykeslutt både fysisk og mentalt. Tredje treffet er selve slutt dagen. De neste treffene blir det fokusert på å opprettholde røyk-/ snusfrihet og motivasjon.

KURS DATO / TID kl. 12.30-14.00

Kursøkt 1: **Fredag 28.mai:** Forberedelse. Legemidler. Logg.

Kursøkt 2: **Fredag 4. juni:** Forberedelser.

Kursøkt 3: **Fredag 11. juni:** SLUTTEDAG

Kursøkt 4: **Fredag 18. juni:** Røykfri 1 uke. Oppfølging.

Kursøkt 5: **Fredag 25. juni:** Røykfri 2 uker. Veien videre ...

STED

Sirkelen, Olav Hålandsveg 8, rom B11 1. etasje.

Påmelding

friskliv@klepp.kommune.no eller 47 47 46 95

PRIS

Kurset koster 300 kr.