

# 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 **3. januar 2022!**  
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 sluttedagen. De neste treffene blir det fokusert på å opprettholde røyk-/ snusfrihet og motivasjon.

## KURS DATO / TID kl. 12.00-14.00

Kursøkt 1: **1. desember:** Forberedelse. Legemidler. Logg.

Kursøkt 2: **15. desember:** Forberedelser.

Kursøkt 3: **5. januar:** Røykfri i 2 dager. Oppfølging.

Kursøkt 4: **12. januar:** Røykfri 1 uke. Oppfølging.

Kursøkt 5: **19. januar:** Røykfri 2 uker. Veien videre ...

## STED

Timehallen, Trallfaveien 4, Bryne. Kurslokalet på Frisklivsentralen.

## Påmelding

[friskliv@time.kommune.no](mailto:friskliv@time.kommune.no) eller 411 06 242

## PRIS

Kurset koster 300 kr.