

# 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 sluttdato **MANDAG 4.JANUAR 2021!**  
Bli med du og!



## Kurset består av 6 samlinger.

De to 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. 12-14

Kursøkt 1: **Torsdag 10.desember:** Forberedelse. Legemidler. Røykelogg.

Kursøkt 2: **Torsdag 17.desember:** Forberedelser.

SLUTTEDAG: **Mandag 04.januar:** Hver for seg.

Kursøkt 3: **Torsdag 7.januar:** Røykfri 4 dager. Oppfølging.

Kursøkt 4: **Torsdag 14.januar:** Røykfri 11 dager. Oppfølging.

Kursøkt 5: **Torsdag 21.januar:** Røykfri 18 dager. Oppfølging.

Kursøkt 6: **Torsdag 4.februar:** Røykfri 32 dager. Veien videre...

## STED

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

## Påmelding

[friskliv@klepp.kommune.no](mailto:friskliv@klepp.kommune.no) eller 47 47 46 95

## PRIS

Kurset koster 300 kr.