



RØYKESLUTTKURS

Ønsker du å bli fri fra røyken i 2019?
Da er kanskje et røykesluttkurs det du trenger?

Mange opplever at det er lettere å bli
røykfrie sammen med andre.
Vi har felles sluttedato 2. januar 2019! Bli med du og.



Kurset består av 5 samlinger over totalt 7 uker.

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

Onsdager kl. 13.00-15.00:

Kursøkt 1: 5. desember: Bli kjent. Legemidler. Røykelogg.

Kursøkt 2: 12. desember: Fysiske og mentale forberedelser.

Kursøkt 3: 19. desember: Forts. fysiske og mentale forberedelser.

Kursøkt 4: **2. januar: Sluttedagen.**

Kursøkt 5: 8. januar: Røykfri i 7 dager.

Kursøkt 6: 23. januar: Røykfri i 3 uker. Veien videre.....

STED

Timehallen 2. etg, Trafallveien 4, Bryne.

KURSLEDER

Gunhild Oftedal

Påmelding

Gunhild Oftedal, Frisklivssentralen i Time.

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242.