

Slutte med tobakk?



Frisklivssentralen Hamar kommune starter kurs i høst. Erfaring viser at om du deltar på kurs så mangedobler du sjansen for å lykkes med røyk-snuseslutt sammenlignet med om du slutter på egen hånd.

Hva skjer på kurset?

- Du gjør praktiske og mentale forberedelser til å kutte røyken /snusen
- Du lærer og trener på teknikker
- Du kutter røyken / snusen
- Du får støtte og oppmuntring fra andre i samme situasjon
- Du lærer hvordan du skal holde deg snus- / røykfri

Sted: 3.etasje i Ankerskogen

Tid: Torsdager og en tirsdag kl. 17.00 -18.30;

28.10, 04.11, 11.11, 16.11, 18.11 og 25.11

Kursleder: Dagrun Stengel Lunde

Pris: Kr 300,-

Påmelding og informasjon:

frisklivssentralen@hamar.kommune.no eller mobil

915 22 498