

Går dine penge op i røg?

**Information omkring kurset,
tirsdag d. 11/8 kl. 10.45
Torsdag d. 13/8 kl. 15.00
i cafeen.**

Går du med tanker om at stoppe med at ryge, men har du svært ved at gøre det alene?

Så tag med på rygestopkurset på Impuls, som starter torsdag d. 27. August kl. 12.30 og forløber over ti uger.

Du skal ikke være røgfri, når du starter. Vi forbereder rygestoppet sammen i løbet af de første fire møder. Her bliver du klogere på, hvilke rygevaner, du har, og hvordan du kan erstatte rygningen med andre vaner. Da få mennesker lykkes med at stoppe ved hjælp af en kold tyrker, anbefaler vi, du bruger hjælpemidler i form nikotinerstatning, som du vil få information om og værdibeviser til, hvis du tilmelder dig kurset og møder stabilt.

Start: Torsdag d. 27. August, 8 mødegange.

Tidspunkt: Kl. 12.30 – 15.30

Sted: Det store mødelokale på 1. sal, Impuls

Tilmelding: Senest d. 20/8

Deltagere: Min. 8 deltagere.

Pris: Gratis

Tilmelding: Inde hos K&K



Hilsen

Kursusleder:

Berit Kudahl, Rygestoprådgiver fra Sundhedshus Svendborg og Impuls