

TOBAKKSFRI

Har du tenkt på å slutte med snus eller røyk?

Det kan ofte være lettere sammen med andre i samme situasjon, som kan gi støtte og oppmuntring.

Bli med på kurs:

Torsdager, kl. 16-18

6 samlinger over 7 uker:

21/4, 28/4, 5/5, 12/5, 19/5 og 2/6

Innholdet i kurset er blant annet: nikotinavhengighet, abstinens, motivasjon, tilbakefallsproblematikk og legemidler i tobakksavvenning

De tre første samlingene brukes til å forberede snus- eller røykeslutt, mentalt og praktisk. I de neste samlingene er fokus på tiltak for å takle snus-/røyksug og opprettholde motivasjon

Ingen kursavgift i 2022, da det inngår i et prosjekt fra Helsedirektoratet, der du også kan få gratis legemidler til røykeslutt dersom du får veiledning samtidig.

Påmelding til Frisklivssentralen på kommunens nettside, e-post: friskliv@holmestrand.kommune.no eller tlf. 409 10 308.

