

Lyst til
å prøve...



...å slutte å røyke?

Det er det viktigste.

I januar 2009 arrangerer vi et røykesluttkurs for våre deltakere. Det går over noen få uker i januar og februar. Vi skal ha seks kursdager à to timer.

Hovedfokus på kurset er positive effekter av røykeslutt. Utgangspunktet er at alle kan lykkes og det viktigste er at du har lyst til å prøve!

Møtedager

kl. 12.00 - 14.00

1. MØTE ONSDAG 14/1 Introduksjon og oppstart
2. MØTE MANDAG 19/1 Motivasjon
3. MØTE ONSDAG 21/1 Forberedelser og forholdsregler



SØNDAG 25/1 *Røykeslutt!*

4. MØTE ONSDAG 28/1 Håndtering av utfordringer
5. MØTE ONSDAG 4/2 Strategier og vekt
6. MØTE ONSDAG 18/2 Veier videre

Sted & tid:

Psykologbistand,
Oscarsgt. 30,
kl. 12.00 - 14.00

Kurset ledes av en erfaren psykolog fra Psykologbistand. Kurset går på dagtid og er gratis for våre deltakere!

VELKOMMEN TIL RØYKESLUTTKURS

- for deg som har lyst til å prøve å slutte!

Påmeldingsfrist

Påmelding til en av våre instruktører, frist fredag 9. januar.
OBS! Meld deg på i god tid – begrenset antall plasser!

- prøv da vel!

