



Røgfri i 2009

Har du et nytårsforsæt om at blive røgfri? Eller overvejer du at kvitte tobakken?

Så har Fagcenter Sundhed og HR-Staben, Uddannelse og Udvikling et tilbud til dig – **helt gratis!**

Kom på rygestopkursus - og tag gerne dine kolleger, partner/ægtefælle med.

Du kan nemlig lære at blive røgfri - hvis du vil. Også selvom du har forsøgt før. Nogle stopper efter ét kursus, men erfaringer viser, at andre kan have brug for at deltage i et rygestopkursus 2-3 gange før det lykkes.

På et rygestopkursus bliver du afklaret, får viden om din afhængighed, metoder til at tackle din rygetrang på kort og på lang sigt, råd om nikotinerstatning, fordele ved rygestop, vægt og meget mere.

Og du stopper sammen med andre, så I kan støtte hinanden.

Et rygestopkursus varer 5 gange ca. 2 timer, ledes af en uddannet rygestoprådgiver og har typisk 8 – 12 deltagere.

Er du klar? Så ring eller skriv til:

**Sundhedskonsulent
Ulla Lassen
Fagcenter Sundhed
8872 5540**

ulas@sonderborg.dk

Du bedes oplyse navn, arbejdssted, mail og tlf.nr., så opretter vi et hold – gerne flere.

Er I mange fra din afdeling/din arbejdsplads, kommer vi gerne ud og tilrettelægger lige netop det kursus, I har brug for og afholder også gerne kurset på arbejdspladsen.

