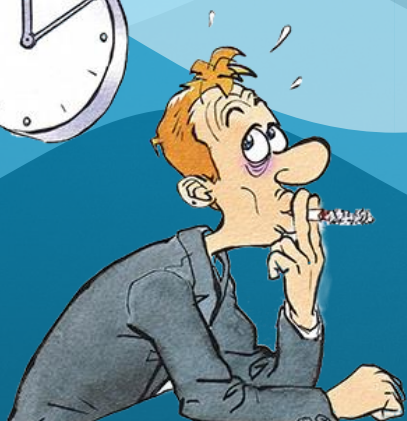


Gratis rygestopkursus

Rygestop for livet

December 2022



Halsnæs
Kommune

Halsnæs Kommune tilbyder gratis rygestopkurser

Der er ingen rygestopforløb der er ens. Derfor er kurset tilrettelagt, så du får den vejledning og støtte, som du har brug for, på det rette tidspunkt i dit forløb.

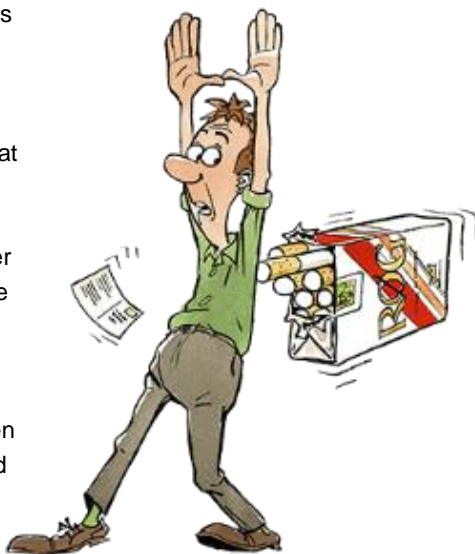
Er du motiveret for at stoppe med at ryge? Du øger dine chancer for succes med rygestop ved at deltage i et rygestopkursus. Der afholdes gratis rygestopkurser i Halsnæs Komme. Formålet med kurset er at støtte dig i at blive røgfri.

Selvom du kan komme i tvivl om, du er klar til at kvitte tobakken, kan det være en god idé at melde dig til et rygestopkursus. Du skal ikke være røgfri når du starter - Det arbejder vi hen imod. Motivationen kan skifte, men den styrkes ved at du er sammen med andre som er i samme situation som dig selv.

Et gruppekursus består af 6 møder med ca. 10-12 deltagere.

- De første 6 møder forløber over 7 uger og varer ca. 1½ time.
- Det 7. møde er et opfølgingsmøde og afholdes ca. 10 uger efter.

I løbet af rygestopkurset har du mulighed for at få støtte og vejledning ved at kontakte rygestopkonsulent



Kursusindhold

På kurset informeres om afhængighed, abstinenser, fordele for helbredet, nikotinerstatning og om hjælp ved eventuel øget vægt ved rygestop.

Kurset er tilrettelagt i samarbejde med Rygestopkonsulenterne og der er rigtig gode chancer for, at det lykkedes dig at stoppe helt! I gennemsnit er 9 ud af 10 røgfrie ved afslutning af kurset.

Hvis du bruger snus, e-smøger eller andre tobaksprodukter er du også velkommen på kurset.



Tilmelding

Vil du vide mere eller ønsker du at tilmelde dig et rygestopkursus, så kontakt Rygestopkonsulenterne på tlf. 70 28 10 20 eller send en mail til halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk.

Dine chancer for at blive røgfri er 5 gange større, hvis du får støtte og vejledning på rygestopkursus.

Tilskud

Deltager du på kurset får du vejledning i nikotinprodukter og i den forbindelse et økonomisk tilskud til at prøve dem af. Tilskuddet er op til 900 kr.



Rygestopcafé

Caféen er åben hver anden mandag fra kl. 16.30-18.00 i Frederiksværk.

I rygestopcaféen møder du andre mennesker som du kan tale med om det at blive og være røgfri, som er ligesom dig.

En rygestopcafé er til dig som:

- Overvejer at stoppe med at ryge
 - Er i gang med et rygestop og gerne vil fastholde det
 - Har akut brug for hjælp til rygestop nu!
- Du behøver ikke at vente på det næste rygestopkursus

Vil du tilmelde dig eller blot høre mere om rygestopcaféen?

Ring til rygestopkonsulenterne på 70 28 10 20 eller send en mail til

halsnaes@rygestopkonsulenterne.dk.

Halsnæs Kommune
Rådhuspladsen 1
3300 Frederiksværk

PART OF
**GREATER
CoPENHAGEN**