

Testpersoner til rygestop søges

På Sundhedscentret i Kolding gør vi os nye tanker om, hvordan vi kan hjælpe vores borgere til at lægge tobakken på hylden. Derfor søger vi testpersoner til vores næste rygestopkursus.

Kurset er for dig, der er ryger, bor i Kolding Kommune og har lyst til at kvitte smøgerne.

Du skal være indstillet på at fastholde dit rygestop efter den stopdato, der aftales med rygestopinstruktøren og de andre deltagere.

Deltagelsen er gratis, og du behøver ikke være røgfri ved kursusstart.

Kurset tager udgangspunkt i samtale, udveksling af erfaringer og vejledning fra en rygestopinstruktør, blandt andet i forhold til brugen af nikotinerstatningsprodukter, som vil blive udleveret til afprøvning.

Vi mødes seks gange á 2½ times varighed, datoerne er: 22. nov., 30. nov., 6. dec., 13. dec., 20. dec. og 24. januar.

Info

Kurset finder sted på Sundhedscenter Kolding, Sygehusvej 6, 6000 Kolding. Vi har brug for 12 deltagere, og pladserne fordeles efter først-til-mølle princippet.



Tilmelding

Du er velkommen til at kontakte os og få en uforpligtigende snak om dine muligheder. Kontaktperson: Sundhedskoordinator Anne Bislev Lyngø, tlf. 2491 6847/abil@kolding.dk