



# Gratis rygestop

**på bo- og væresteder  
i Københavns Kommune**



I mit rygestop har jeg brugt spray og tyggegummi og fulgt rådgiverens anvisninger slavisk, det har hjulpet.

*Michael - deltog på et rygestopkursus på Mamma Mia*

### **Vil du stoppe med at ryge eller ryge mindre?**

Så deltag i et gratis rygestopforløb. Kontakt en medarbejder på dit bo- eller værested eller din hjemmevejleder.

#### **Et rygestopforløb:**

- Foregår på dit bo- eller værested.
- Består af en gruppe på minimum 5 deltagere.
- Varer 10 gange á en times varighed.
- Giver dig mulighed for at få 12 ugers gratis nikotinpræparat fx plaster og mundspray.

### **Har du spørgsmål?**

Send en mail til: [rygestopforalle@suf.kk.dk](mailto:rygestopforalle@suf.kk.dk)