



Kvit & Fit

Kvit & Fit

Ryger du, og kunne du tænke dig at stoppe? Så er Kvit & Fit et tilbud til dig. Her bliver rygestoppet koblet til fysisk aktivitet, så du får mulighed for at få nye sunde vaner med i dit rygestop.

Til Kvit & Fit laver du den plan, som du skal bruge til at løse dit rygestop. Du ved bedst selv, hvad der giver mest mening for dig, når du skal i gang med at lave en forandring.

Gratis for alle borgere

Det er gratis at deltage, og alle kan være med. Forløbet starter mandag den 12. marts 2018 kl. 18.30-20.30. Forløbet varer 5 gange i alt. Det foregår i Assentofthallerne Borgerhus. Adressen er Stadionvej 41, 8960 Randers SØ.

Spørgsmål til Kvit & Fit

Rygestoprådgiver
Janne Nellemann Pedersen
Mail: janne.nellemann.pedersen@randers.dk
Mobil: 23433681

Tilmelding til Kvit & Fit

Tilmelding til forløbet sker ved at sende en mail til: assentofthallerne@post.tele.dk
For at sikre dig en plads på holdet, så tilmeld dig allerede nu, da der er et begrænset antal pladser på holdet.

RANDERS

SUNDHEDSHØJSKOLEN.DK