

Bliv røgfri i naturen



Syddjurs
KOMMUNE

Vil du være røgfri?

Halvdelen af alle rygere ønsker at kvitte tobakken. Vil du? Chancen for at blive røgfri er 5 gange større, når du både benytter dig af rådgivning og nikotinerstatning.

Røgfri i naturen er et gratis gruppeforløb til dig der ønsker at blive røgfri. Forløbet har særlig fokus på naturen og mindfulness som en vej til at blive røgfri.

Tilbuddet er til dig, der er:

- Over 18 år
- Bosat eller arbejdende i Syddjurs kommune
- Motiveret for rygestop
- Kan gå en tur på 45 min. i rolig moderat tempo på alm. stier i skovterræn.

Information:

Forløbet er holdbaseret da man starter 10-15 personer.

Man mødes 6 gange af ca. 2 timers varighed.

Der er mulighed for gratis nikotinerstatning til særlige grupper.

Forløbet har base i et naturskønt område i Syddjurs.

Vil du være med?

Kontakt sundhedsteamet for mere information og tilmelding.

Mail: rogfri@syddjurs.dk

Tlf.: 21 70 20 40

Læs mere her:

www.syddjurs.dk/rygestop - www.facebook.dk/sundhedsteamet