

Nikotinstopkursus

Vil du have råd til dine drømme?

Tage aktivt vare på dit helbred?

Sætte fokus på din livsstil?

Indhold

Kurset foregår på Næstved Sundhedscenter og består af 6 mødegange over 8 uger af 2 timers varighed.

På første mødegang aftales en fælles stopdato, som ligger mellem 2. og 3. mødegang.

På kurset vil det bl.a. drøftes

- *Hvorfor det er vigtigt for dig at stoppe med at benytte nikotinprodukter*
- *Hvordan du holder nikotintrangen for døren?*
- *Et godt liv uden nikotin*
- *En nikotinfri fremtid*

Du bliver undervist af en nikotinstopinstruktør, som er uddannet ved kræftens bekæmpelse.

Nikotinstopkursus

Vil du have råd til dine drømme?

Tage aktivt vare på dit helbred?

Sætte fokus på din livsstil?

Indhold

Kurset foregår på Næstved Sundhedscenter og består af 6 mødegange over 8 uger af 2 timers varighed.

På første mødegang aftales en fælles stopdato, som ligger mellem 2. og 3. mødegang.

På kurset vil det bl.a. drøftes

- *Hvorfor det er vigtigt for dig at stoppe med at benytte nikotinprodukter*
- *Hvordan du holder nikotintrangen for døren?*
- *Et godt liv uden nikotin*
- *En nikotinfri fremtid*

Du bliver undervist af en nikotinstopinstruktør, som er uddannet ved kræftens bekæmpelse.

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være over 18 år
- bo i Næstved Kommune

Offentlige og private virksomheder med adresse i Næstved Kommune kan bestille nikotinstopkursus for medarbejderne. Det kan være en fordel, at kollegaer støtter hinanden i deres forsøg på at blive nikotinfri.

Gravide kan få gratis individuel nikotinstoprådgivning hos Stoplinien. Kontakt stoplinien.dk tlf. 80313131.

Unge kan få gratis rygestoprådgivning eller gratis rådgivning ved brug af snus hos Stoplinien. SMS 'RYGESTOP' til 1231 eller 'SNUSFRI' til 1231

Ønsker du at deltage i tilbuddet, skal du tilmelde dig på naestved.dk eller ringe til Næstved Sundhedscenter og tilmelde dig.

Vi udbyder flere af vores tilbud online, læs mere på vores hjemmeside: naestved.dk søg på 'sundhedscenter' og klik på 'nikotinstop'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk

Deltagelse

For at deltage skal du:

- være over 18 år
- bo i Næstved Kommune

Offentlige og private virksomheder med adresse i Næstved Kommune kan bestille nikotinstopkursus for medarbejderne. Det kan være en fordel, at kollegaer støtter hinanden i deres forsøg på at blive nikotinfri.

Gravide kan få gratis individuel nikotinstoprådgivning hos Stoplinien. Kontakt stoplinien.dk tlf. 80313131.

Unge kan få gratis rygestoprådgivning eller gratis rådgivning ved brug af snus hos Stoplinien. SMS 'RYGESTOP' til 1231 eller 'SNUSFRI' til 1231

Ønsker du at deltage i tilbuddet, skal du tilmelde dig på naestved.dk eller ringe til Næstved Sundhedscenter og tilmelde dig.

Vi udbyder flere af vores tilbud online, læs mere på vores hjemmeside: naestved.dk søg på 'sundhedscenter' og klik på 'nikotinstop'



Sted

Næstved Sundhedscenter
Præstøvej 67
4700 Næstved

Telefon: 5588 1400

e-mail: sundhedsrehabilitering@naestved.dk