

Gratis rygestop- og rygereduktionskurser

i Rudersdal Kommune

Mere information

www.cancer.dk

www.astma-allergi.dk

www.lungeforening.dk

www.apotek.dk

www.stoplinien.dk

www.xhale.dk

RUDERSDAL KOMMUNE

Ældreområdet Sundhed og forebyggelse

Mariehøj Centret
Øverødvej 10
2840 Holte

Genoptræningscenter Skovbrynet

Søengen 4
2840 Holte
Tlf. 45 47 30 30


SUNDHED
OG FOREBYGGELSE

April 2011 Layout & Produktion: www.idontryk.dk



RUDERSDAL
KOMMUNE

Ønsker du hjælp til at kvitte tobakken eller at reducere dit forbrug, er et rygestopkursus måske noget for dig.

Rygestopkursus

Rudersdal Kommune tilbyder gratis rygestopkurser for borgere over 18 år som i fællesskab med andre ønsker at holde op med at ryge eller reducere forbruget af tobak.

Undervisning

Kurset ledes af en rygestopinstruktør, der er uddannet efter Kræftens Bekæmpelses metode.

På kurset får du hjælp og støtte til at komme godt igennem dit rygestop og blive ved med at være røgfri.

Kurset er tilrettelagt med forskellige oplæg, øvelser og ikke mindst udveksling af erfaringer. Derudover får du løbende udleveret informationsmateriale med gode råd om rygestop.

Hvad koster det?

Kurset er for Rudersdal Kommunes borgere og deltagelse er gratis.

Hvor og hvornår?

Der afholdes hele tiden kurser, så du kan komme hurtigt til. Kurserne løber over fem mødegange

Tidspunkter for rygestopkurser kan ses på Rudersdal Kommunes hjemmeside: www.rudersdal.dk/rygestop

Kurserne afholdes på Genoptræningcenter Skovbrynet, Søengen 4, 2840 Holte.

Yderligere information og tilmelding

Ønsker du yderligere information eller vil du tilmeldes skal du kontakte:

Bettina Lerche Kildegaard

Telefon: 45 47 30 30

Email: belk@rudersdal.dk