

«RØYKFRIE SAMMEN» KURS

Hvem er kurset for?

FriskLIV Kongsberg arrangerer kurs for deg som ønsker å slutte å røyke eller snuse.

Målet med kurset?

Slutte å røyke eller snuse.

Hva går kurset ut på?

I løpet av de tre første møtene forbereder kursdeltakerne seg på å slutte å røyke.

I de tre neste jobber man med å opprettholde røykfriheten og motivasjonen.

Praktiske opplysninger?

Kurset blir ledet av en godkjent kursleder.

Kurset går over 6 uker, med en samling per uke (1,5t)

Egenandel 400,- (Kursmateriell)

Hvordan komme med på kurset?

Kontakt FriskLIV Kongsberg på e-post:

friskliv@kongsberg.kommune.no

Eller telefon: 481 66 644

VELKOMMEN!