



## Gratis rygestopkursus -

et tilbud til dig, der har besluttet at holde op med at ryge.

Vi ved, at rådgivning i grupper er en effektiv metode, når man gerne vil holde op med at ryge.

Et rygestopkursus består af 5 mødegange af ca. 2 timers varighed.

Der er 10 - 12 deltagere på holdet.

På et rygestopkursus får du hjælp til at komme godt igennem dit rygestop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri. I gruppen støtter I hinanden, og deler jeres erfaringer undervejs.

Selv om du har prøvet at stoppe før, er du velkommen på kurset - vi ved, at nogen skal prøve mere end en gang før det lykkes.

Der er mange gode grunde til at holde op med at ryge:

Du forbedrer både din økonomi (10 cigaretter/dag = ca. 600 kr./måned) og dit helbred, hvis du holder op med at ryge, så hold fast i tanken og få gratis hjælp til det.

Dette kursus afholdes på Svaneapoteket, Elmegade 15, 4400 Kalundborg, på følgende onsdage: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10 og 21 /10. Alle gange kl. 16.00.

Rygestoprådgiver på kurset er Sandra Poulsen.

Tilmelding til kurset ved personlig henvendelse på apoteket, på telefon 59 51 00 05 eller mail: [kalundborg@apoteket.dk](mailto:kalundborg@apoteket.dk)

Her kan du også få yderligere information om kurset.

Du kan læse mere om rygestop på [www.kalundborg.dk](http://www.kalundborg.dk) eller [www.stoplinien.dk](http://www.stoplinien.dk)



KALUNDBORG  
KOMMUNE