

Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare

fumo non fumo fumo non fumo fumo non fumo
fumo non fumo fumo non fumo fumo
non fumo fumo non fumo fumo
fumo non fumo
fumo non fumo fumo
non fumo fumo
non fumo



In collaborazione con ACAT Valli Giudicarie e Associazione AMA

Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

QUALI TEMI TRATTIAMO

- Vantaggi dello smettere di fumare;
- tecniche di autocontrollo;
- strategie per affrontare l'astinenza;
- consigli alimentari.

QUALE MODALITÀ USIAMO

Il corso si basa sull'auto mutuo aiuto; il gruppo aiuta a rafforzare la motivazione e a sostenere il cambiamento dello stile di vita attraverso la condivisione delle esperienze.

La presenza di un familiare o di una persona amica può aiutare maggiormente il percorso di cambiamento.

QUANDO

20-21-22-23-27-30 marzo, 3-12 aprile 2023,
dalle ore 17.30 alle ore 19.30.

DOVE

Sala riunioni sopra RSA ospedaliera
via Ospedale 10, Tione di Trento

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Tione

Telefono: 0465 331521

Email: alcologia.tione@apss.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 17 marzo 2023.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

Per il versamento rivolgersi a qualsiasi cassa Apss indicando come causale il codice 015507.