



Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare

In collaborazione con ACAT Valli Giudicarie e Associazione AMA

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

5-6-7-8-12-13-19-26 ottobre 2026,
dalle ore 17.30 alle ore 19.00

Dove

via Ospedale 11 – Tione di Trento
sala riunioni dell'ospedale – ultimo piano
ingresso Nucleo cure intermedie

Informazioni e iscrizioni

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Tione

Telefono: 0465 331521

Email: alcologia.tione@asuit.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 2 ottobre 2026.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

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