

[RØGFRI - ER DET DIG?]



Er du med?

Folkesundhed Aarhus klæder dig på til rygestop

I Folkesundhed Aarhus er vi gode til at hjælpe aarhusianerne med at droppe tobakken. Tager du et af vores rygestopforløb, øger du dine chancer for at lykkes med at blive røgfri. Vi sørger for, at du er grundigt forberedt før rygestop, vejleder dig undervejs og følger op, når forløbet er forbi.

Gratis forløb

Du kan enten tage et individuelt forløb eller et gruppeforløb, som vi kalder Kom og Kvit. Det er gratis at blive røgfri.

På et rygestopforløb får du:

- Støtte til en god forberedelse af dit rygestop
- Støtte til at lære dine rygevaner at kende, så du lettere kan bryde dem
- Tips og idéer til, hvordan du kan holde tankerne væk fra tobakken og tackle rygetrangen, når den opstår
- Vejledning om abstinenser, nikotinafhængighed, vægt og helbredsfordele.

Det er nemt at komme i gang:

- 1 Kontakt rygestoprådgiver Hanne Hedegaard på telefon 40 12 45 43 eller mail hanhan@aarhus.dk
- 2 Ring til Folkesundhed Aarhus på telefon 87 13 40 35 eller mail til os på folkesundhed@mso.aarhus.dk
- 3 Læs mere og tilmeld dig på FolkesundhedAarhus.dk eller slip-fri.dk

“ “

*Jeg røg min sidste smøg for en måned siden,
og jeg har overhovedet ikke haft lyst til at ryge igen.*

Alexander, 23 år.



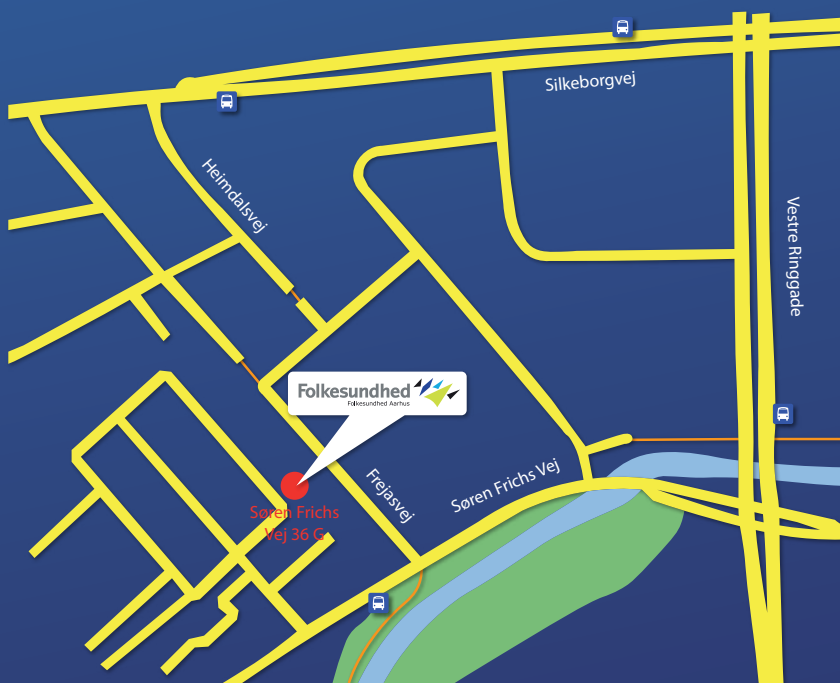


AARHUS KOMMUNE

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er:
Det vil sige på borgernes egne betingelser.

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



Folkesundhed
Folkesundhed Aarhus

www.FolkesundhedAarhus.dk

Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35

Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30