

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



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

16-17-18-19-22-26-31 maggio e 7 giugno 2023,
dalle ore 20 alle ore 21.30.

DOVE

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità
via Rosmini 16, Trento

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Trento

Telefono: 0461 904990

Email: alcologiatn@apss.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro martedì 9 maggio 2023.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

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