



## TOBAKKSFRI

Frisklivssentralen arrangerer kurs for deg som ønsker å slutte helt med snus eller røyk. Kurset består av 6 møter med teori og erfaringsutveksling og fellesdato for røyk/snuslutt er kursdag 3. Deltagere kan benytte medikamentell støtte (med eller uten resept).

### Tidspunkt

Kursdag 1: 2.februar  
Kursdag 2: 9.februar  
Kursdag 3: 16.februar  
Kursdag 4: 23.februar  
Kursdag 5: 2.mars  
Kursdag 6: 16.mars

Klokkeslett 14:00-15.30

### Sted

Tårnåsen aktivitetssenter, Valhallaveien 62A, Tårnåsen

### Kursholdere

Anders Grindahl og Siri Mathiassen

### Påmelding

Påmelding på epost til [frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no](mailto:frisklivssentralen@nordrefollo.kommune.no) eller på telefon 932 71 617. En forberedende samtale gjøres på telefon eller ved oppmøte på Frisklivssentralen.

Kurset er åpent for innbyggere i Nordre Follo og ansatte i kommunen.  
Kursavgift kr 260,-, betales første kursdag (kort/vipps)  
Maks 12 deltakere, min. 6 deltakere.

