



dagar 2 utman

Vågar du anta utmaningen?

Ge dig själv en chans.

28 dagar utan

är ett program för att sluta röka som passar alla. Under fyra gruppträffar sätter sig deltagarna in i teman som ger stöd i att sluta röka. Under träffarna finns det tid för frågor, samtal och för att utbyta erfarenheter.

Teman i träffarna

Vana eller beroende?

Hur tobaken styr min dag. Beroendets många former.

Vad gör det lättare att sluta?

Rätt använda hjälper nikotinersättningsprodukter och läkemedel till att bryta beroendet.

Klarar jag det?

Bli kvitt abstinensbesvären. Hur förbereder jag mig på vardagen och hittar alternativ till rökningen.

Oro och självbedrägeri

Viktkontroll, stress och andra bekymmer. Att röka bara en cigarett är en illusion.

28+1

Kamratstöd en gång i månaden för dig som vill.





Träffen omfattar

Personlig rådgivning för att sluta.

Dessutom får du

Möjligheten till samtal och kamratstöd i en Facebook-grupp.



Ta kontakt redan idag och sluta!

Anmäl dig till en gruppträff
i webbtjänsten www.28paivaailman.fi

www.28paivaailman.fi



www.savutonkunta.fi



28 dagar utan rök

Det här är för dig
som vill sluta röka.

28 dagar utan
är ett program
för att sluta röka
som passar alla.
Programmet består
av gruppträffar och
kamratstöd.



www.28paivaailman.fi

