

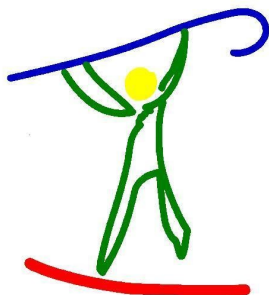


STOPLINIEN
GRATIS RÅDGIVNING
80 31 31 31

Du kan også vælge at få telefonisk rygestoprådgivning via STOPLINIEN, som er et tilbud via sundhedsstyrelsen. Ugedag og tidspunkt aftales mellem dig og en rygestoprådgiver. Der vil være mulighed for at tale om alt fra fordelene ved at være røgfri til afhængighed og tidligere stopforsøg.

Rådgiverne har erfaring og viden om rygningens mange sider.

STOPLINIEN har rådgivning dagligt kl. 10 -20, fredag dog 10-16.



Rygestop- kursus

Odder Kommunes
Træningscenter

Velkommen

Ønsker du at kvitte tobakken? Så er du velkommen på et af vores rygestopkurser.

Tilbuddet gælder alle borgere, som bor eller arbejder i Odder Kommune og kræver ingen henvisning . Du kan vælge at være anonym.

Er du pårørende til en person, der ryger, er du også velkommen til at kontakte rådgivningen.

Forløbet

Kurserne varetages af uddannede rygestopvejledere fra Odder Kommunes Træningscenter og afvikles som gruppeforløb eller i begrænset omfang som individuel rådgivning.

Gruppeforløb strækker sig over 8 gange, en afklarende samtale på ca. 45 min. Samt mulighed for støttende opkald undervejs i forløbet.

Individuelt forløbet strækker sig over 6 gange , hvor du møder fysisk op.

Første møde varer ca. 45 min. og de efterfølgende møder 30 min. pr. gang.

Tre og seks måneder efter rygestopdato er der mulighed for telefonisk opfølgning af 15 minutters varighed.

Gratis

Rygestopkurserne koster ikke noget.

Sted

Kurserne foregår på

**Odder Kommunes Træningscenter
Vita Parkvej 9, Indgang A, Plan 2
8300 Odder**

Rådgivere

Fysioterapeut og rygestopvejleder **Marie Sass Nielsen**

Fysioterapeut og rygestopvejleder **Bente Juel Nielsen**

Tilmelding og information

Yderligere information fås på tlf. 87 80 37 40 (spørg efter Marie eller Bente).

Tilmelding sker på tlf.: 87 80 37 40 eller på rygestop@odder.dk

Afbud

Bliver du syg eller af anden grund forhindret i at møde til en kursusgang, bedes du ringe afbud på tlf.nr. **87 80 37 40**

eller sende en **sms til tlf. 24 86 55 68**

(Vigtigt ved sms: Husk (foruden din besked) at skrive ”**Rygestop**” eller terapeutens navn, samt **dit eget navn!**).