

Andre gratis tilbud om rygestoprådgivning, som du kan benytte:

Telefonisk: Personlig rådgivning om rygestop over telefon.
STOP-linien: tlf. 80 31 31 31.

Digitalt: Rygestopprogram til din computer eller som app til smartphone:

www.ekvit.dk

Til voksne

www.xhale.dk

Til 16-25-årige

Læs mere: Find en gratis rygestopguide på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:
www.sst.dk

Søg på 'rygestopguide'.

Find en oversigt over alle rygestoptilbud i Bornholms Regionskommune på vores hjemmeside:

www.brk.dk/rygestop



BORNHOLMS
R E G I O N S K O M M U N E

Ryger du?

Få gratis rygestoprådgivning på et

Rygestopkursus

Mårettet alle voksne borgere, der ryger

Rygestopkursus



På rygestopkurset får du:

- Lært 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.
- Oplysninger om nikotinafhængighed, abstinenser, vægt, helbredsfordele m.m.
- En uddannet rygestoprådgiver guider dig godt på vej.

Målgruppe? Rygestopkurset er for dig, der ryger og er:

- Bosat på Bornholm
- Over 18 år
- Motiveret til at stoppe med at ryge

Pris? Gratis

Hvor og Hvornår?

Der er løbende opstart af nye rygestophold på Bornholm – bl.a. i Rønne, Nexø, Allinge og Gudhjem. Nye hold starter forår og efterår.

Orientér dig om, hvor og hvornår næste hold starter på: www.brk.dk/rygestop eller på LOF's Bornholms hjemmeside.

Vil du med?

Tilmelding: Du kan tilmelde dig et rygestopkursus på følgende tre forskellige måder:

- Via LOF Bornholms hjemmeside
- Send en mail på: bornholm@lof.dk
- Ring til Aage Larsen fra LOF på tlf. 21 76 08 62

Hvem står bag? Rygestopkurser arrangeres af Bornholms Regionskommune, og administreres af LOF Bornholm.



Har du spørgsmål, ros eller ris, angående rygestop?

Kontakt::

- ❖ LOF Bornholm, Aage Larsen tlf., 21 76 08 62 eller
- ❖ Bornholms Regionskommune, konsulent til sundhedsfremme Gunilla Hessellund, tlf. 56 92 60 71