

Insieme per non fumare più

Percorso per smettere di fumare

Per informazioni e iscrizioni

Servizio dipendenze e alcologia
Centro alcologia, antifumo e altre fragilità

Telefono: 0464 403611

Email: Alcologia2@apss.tn.it

In collaborazione con:



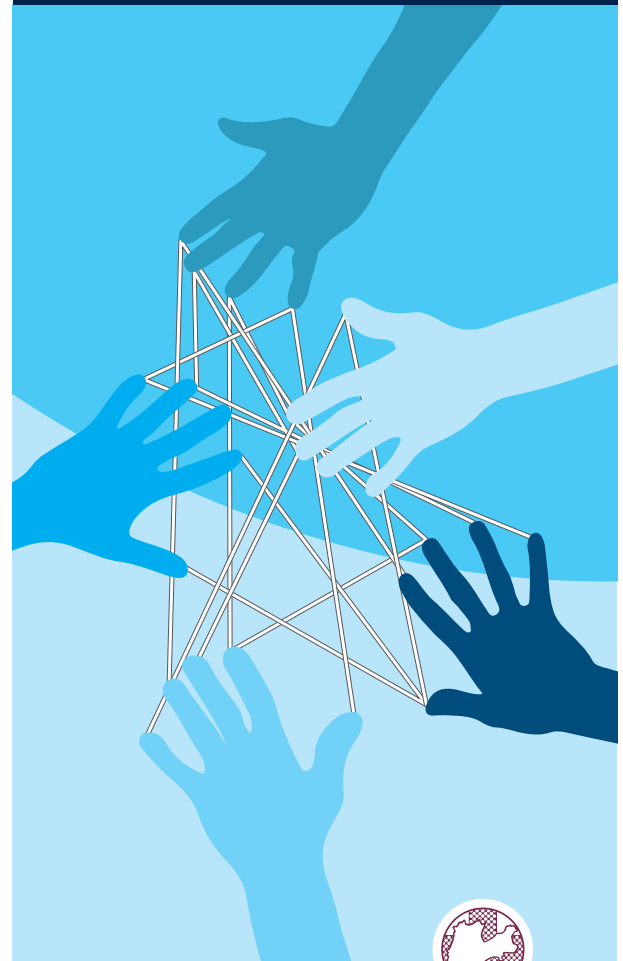
Azienda provinciale per i servizi sanitari
Via Degasperi 79, 38123 Trento

Testi a cura di: Servizio dipendenze e alcologia
Centri alcologia, antifumo e altre fragilità

©Copyright 2018
Tutti i diritti riservati, riproduzione consentita con citazione obbligatoria della fonte

Impaginazione: OnLine Group - Roma
Cordinamento editoriale: Ufficio Comunicazione
Finito di stampare nel mese di marzo 2019

www.apss.tn.it



*Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento*

Il percorso per smettere di fumare si basa sul modello dell'auto mutuo aiuto: il cambiamento del proprio stile di vita è facilitato dal confronto con gli altri membri del gruppo.

Elementi essenziali del percorso sono:

- rinforzo della motivazione personale
- apprendimento di tecniche e suggerimenti utili anche rispetto ad altri stili di vita
- solidarietà tra i componenti del gruppo.

Modificare i propri stili di vita è alla base del benessere personale e collettivo.

Durante gli incontri si suggerisce la presenza di un familiare o di una persona amica.

Scegliere una vita senza tabacco conviene ed è salutare

Decidere di non iniziare a fumare o smettere in qualsiasi momento significa proteggersi dal rischio dell'insorgenza di numerose malattie ed avere significativi vantaggi di tipo economico, per la propria salute e per l'ambiente che ci circonda.

Dai respiro alla salute con una vita libera dal tabacco.
Contribuisci al tuo star bene e a quello delle persone attorno a te.

Date e sede del corso

Date: 27, 28, 29, 30 maggio e 5 giugno 2019.

Orario: dalle ore 20 alle ore 22.

Sede: oratorio Santa Caterina
Borgo Santa Caterina, 38 - Rovereto.