

# Insieme per non fumare più

## Corso per smettere di fumare

fumo non fumo fumo non fumo fumo non fumo  
fumo non fumo fumo non fumo fumo  
non fumo fumo non fumo fumo  
fumo non fumo  
fumo non fumo fumo  
non fumo fumo  
non fumo



## QUALI TEMI TRATTIAMO

- Vantaggi dello smettere di fumare;
- tecniche di autocontrollo;
- strategie per affrontare l'astinenza;
- consigli alimentari.

## QUALE MODALITÀ USIAMO

Il corso si basa sull'auto mutuo aiuto; il gruppo aiuta a rafforzare la motivazione e a sostenere il cambiamento dello stile di vita attraverso la condivisione delle esperienze.

La presenza di un familiare o di una persona amica può aiutare maggiormente il percorso di cambiamento.

## QUANDO

25-26-27-28-31 ottobre, 7-14 novembre 2022,  
dalle ore 20 alle ore 21.30.

## DOVE

Distretto sanitario di Pergine, padiglione Pandolfi (ultimo piano)  
via S. Pietro 2, Pergine Valsugana

### INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Unità operativa dipendenze - Centro alcologia e antifumo di Pergine Valsugana

Telefono: 0461 515342

Email: cealper@apss.tn.it

**Iscrizione obbligatoria entro venerdì 21 ottobre 2022.**

**La quota di partecipazione è di 35 euro.**

**Per il versamento rivolgersi a qualsiasi cassa Apss indicando come causale il codice 015507.**