

# SLUTTAKURS

## Har du lyst å slutte med snus eller røyk?

*Frisklivssentralen Sogn* arrangerer kurs i snus- og røykeslutt. Kursinnhaldet er henta frå Helsedirektoratet og metodikken i kurset er vel gjennomprøvd. Ved å delta på kurs i lag med andre får ein moglegheit til å dele erfaringar og å gi kvarandre motivasjon og støtte undervegs.

Det er til saman seks kursdagar, og kurset er for frisklivsdeltakarar og andre innbyggjarar i Luster og Sogndal kommune. For best mogleg utbytte er det viktig å delta alle gongene.

**Start:** tysdag 13. februar klokka 13.00-15.00

**Stad:** kantina i 2.etg på helsesenteret i Gaupne

Vidare kursdatoar er:

**22.febr., 27.febr., 06.mars, 13.mars og 20.mars.**

**Påmelding innan  
6. februar 2018**

Kurshaldar: Helserådgjevar Synne Aafedt Liljedahl,  
Frisklivssentralen Sogn.

Eigenandel: 200 kr

Påmelding eller spørsmål:  
frisklivssentralen@sogndal.kommune.no  
Telefon: 958 93 641