

Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare



Azienda Provinciale
per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento

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

15-16-17-18-22-24 e 29 settembre 2025,
dalle ore 17.30 alle ore 19

DOVE

Sala del Centro sociale del Pernone,
via Chiesa Vecchia 17c, Località Varone,
38066 Riva del Garda

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Arco

Telefono: 0464 582670 oppure 335 8276057

Email: alcologia.riva@apss.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 12 settembre 2025