

//PROMOZIONE DELLA SALUTE



Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare

In collaborazione con ACAT Vallagarina ODV

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

27-28-29-30 aprile e 4-5-11-12 maggio 2026,
dalle ore 18.00 alle ore 19.30

Dove

Via Lungo Leno sinistro 18/A, Rovereto

Sala polifunzionale della Casa della Comunità, piano interrato

Informazioni e iscrizioni

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Rovereto

Telefono: 0464 403611

Email: alcologia.rovereto@asuit.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 24 aprile 2026.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

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