

KÆRE CIGARET  
- JEG SLÅR OP

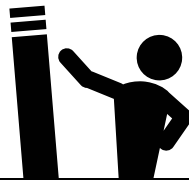
# GRATIS HJÆLP TIL RYGESTOP

FOR DIG DER BOR ELLER ER ANSAT I  
HERNING, IKAST-BRANDE, HOLSTEBRO,  
STRUER, LEMVIG ELLER  
RINGKØBING-SKJERN  
KOMMUNE

GRATIS  
RYGESTOPMEDICIN  
TIL DELTAGERE, DER  
RYGER MERE END  
15 CIGARETTER  
OM DAGEN



# TILBUD TIL DIG DER GERNE VIL VÆRE RØGFRI



Kommunerne har forskellige gratis tilbud om rygestoprådgivning individuelt og i grupper. Kontakt din kommune og hør mere om deres tilbud.

## GRUPPEFORLØB

I et gruppeforløb får du værktøjer til at komme lettere igennem dit rygestop, og du og gruppen arbejder sammen om at holde fast i beslutningen om at være røgfri. I gruppen vil der deltage 4 - 15 personer sammen med en uddannet rygestoprådgiver. Et gruppeforløb består typisk af fem til otte møder á en til to timer.

## INDIVIDUEL RÅDGIVNING

Med den individuelle rygestoprådgivning finder du sammen med din rådgiver frem til, hvad der skal til for, at du kan blive røgfri. Et individuelt forløb er fleksibelt og består typisk af fem møder, hvor det første møde varer knap en time og de næste en halv time.

## GRATIS RYGESTOPMEDICIN

Som en ekstra mulighed kan du få gratis rygestopmedicin i op til fire uger, når du deltager i et af de to rygestoptilbud. Det gælder for dig, der ryger mere end 15 cigaretter dagligt. Chancen for at blive røgfri er op til ti gange større, hvis du både får rådgivning og rygestopmedicin.

KONTAKT DIN KOMMUNE OG HØR MERE  
OM DERES GRATIS HJÆLP TIL RYGESTOP

## HER KAN DU HENVENDE DIG.

### HERNING KOMMUNE

Aktiv Centret  
Brørsonsvej 12  
7400 Herning  
T: 96 28 40 81  
E: rygestop@herning.dk

### IKAST-BRANDE KOMMUNE

Sundhedscenter  
Frisenborgparken 26, 1. sal tv.  
7430 Ikast  
T: 99 60 31 06  
E: sundhedscenter@ikast-brande.dk

### HOLSTEBRO KOMMUNE

Sundhedsfremme og Forebyggelse  
Stationsvej 33A  
7500 Holstebro  
T: 96 11 48 50  
E: sundhedscenter@holstebro.dk

### STRUER KOMMUNE

SundhedscenterStruer  
Ølbyvej 43  
7600 Struer  
T: 96 84 84 60  
E: sundhed-omsorg@struer.dk

### LEMVIG KOMMUNE

Sundhedsafdelingen  
Nygade 16  
7620 Lemvig  
T: 96 63 12 19  
E: sundhedstilbud@lemvig.dk

### RINGKØBING-SKJERN KOMMUNE

Sundhedscenter Vest  
Kirkegade 3  
6880 Tarm  
T: 99 74 19 12  
E: sundhedscenter.vest@rksk.dk



STRUER  
KOMMUNE

