

Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare



In collaborazione con l'associazione A.M.A.
Auto Mutuo Aiuto

 **Asuit**
Azienda Sanitaria Universitaria Integrata del Trentino

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

16, 17, 18, 19, 23, 26, 30 marzo, 2 aprile 2026
dalle ore 17.30 alle ore 19

DOVE

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità
via Rosmini 16, Trento

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Trento

Telefono: 0461 904990

Email: alcologiatn@asuit.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 13 marzo 2026.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

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