

Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare



In collaborazione con Comunità di Accoglienza
Convento di Sant'Antonio Cles



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

9-10-11-12-16-23 febbraio e 2 marzo 2026
dalle ore 17.30 alle ore 19

DOVE

Comunità di Accoglienza, Convento di Sant'Antonio
via Diaz 3, Cles

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Cles

Telefono: 0463 660282 oppure 334 1072053

Email: servalcvaldinon@asuit.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 30 gennaio 2026.

La quota di partecipazione è di 35 euro.

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