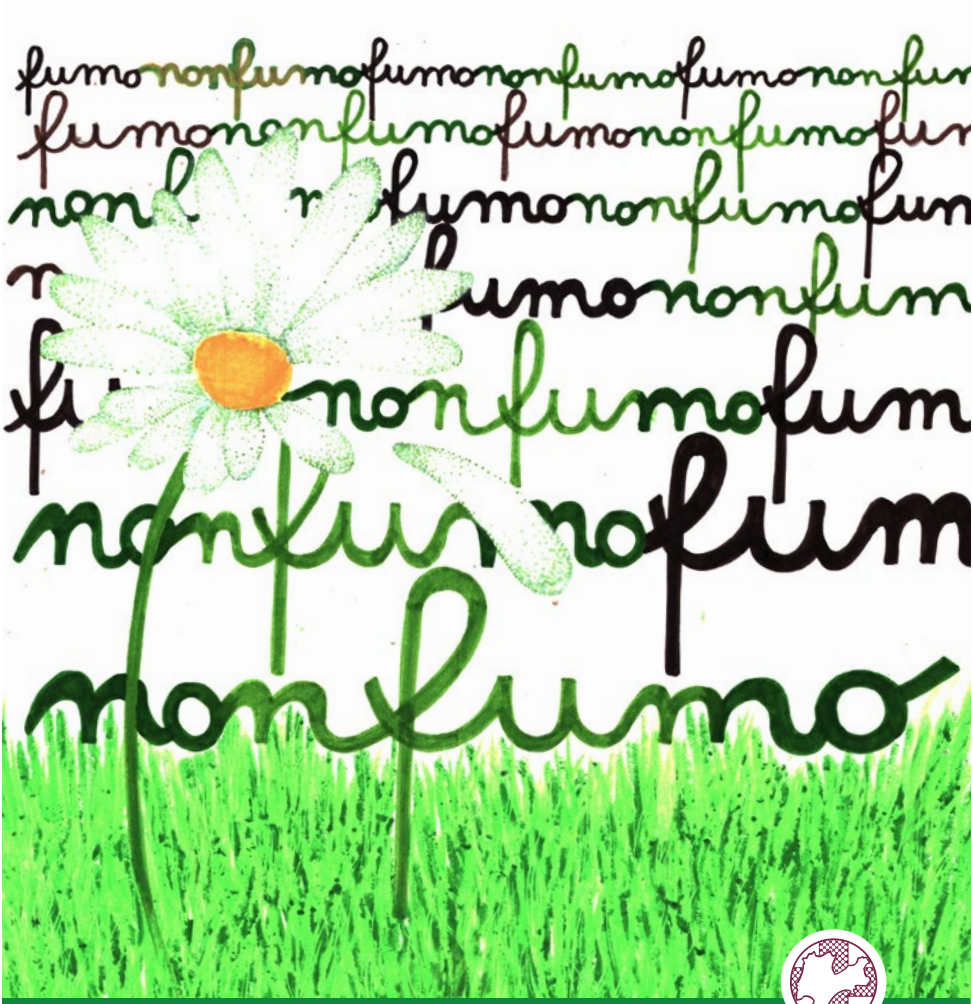
Insieme per non fumare più

Corso per smettere di fumare



In collaborazione con ACAT Vallagarina ODV

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

6-7-8-9-13-14-20-27 ottobre 2025
dalle ore 18 alle ore 19.30

DOVE

Sala polifunzionale della Casa della comunità (piano seminterrato)
Via Lungo Leno sinistro 18/A, Rovereto

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Centro alcologia, antifumo e altre fragilità di Rovereto
Telefono: 0464 403611
Email: alcologia.rovereto@apss.tn.it

Iscrizione obbligatoria entro venerdì 3 ottobre 2025.
La quota di partecipazione è di 35 euro.
Per il versamento rivolgersi a qualsiasi cassa Apss indicando come causale il codice 015507.