



Høje-Taastrup
Kommune

Overvejer du at stoppe med at ryge?

Høje-Taastrup Kommune tilbyder gratis rygestopkursus til kommunens borgere.

Det kan lykkes at stoppe med at ryge. Det kræver både vilje og udholdenhed, men det er indsatsen værd.

Undersøgelser viser at dine chancer for at stoppe er gode hvis du deltager på rygestopkursus.

Hvad er et rygestopkursus:

Et rygestopkursus forgår i gruppe. Gruppen mødes 5 gange á 2 timers varighed.

På kurset får du støtte samt hjælp til at klare rygestoppet.

Du kan tilmelde dig kursus på:
rygestop@htk.dk
eller rygestoptelefonen: 43 59 16 16

Du kan læse mere om rygestop på:

www.htk.dk/sundhed
www.stoplinien.dk

