

Sådan tilmelder du dig

Er du nysgerrig og vil vide mere - eller er du klar til at melde dig til et kursus?

Så ring på **7028 1020** eller send en mail til:

RESPEKT@rygestopkonsulenterne.dk

Mailen skal indeholde dit navn, din adresse og dit tlf. nummer (evt. mobil). Husk også at skrive, hvilket hold du vil deltage på.

Du kan også vælge at kontakte én af anker-personerne, som har været med til at udvikle kurset. De kan hjælpe dig videre og er klar til at svare på spørgsmål.

Tilmelding senest fredag den 19. december

Hvem kan tilmelde sig?

Tilbuddet er åbent for alle medarbejdere i følgende faggrupper:

- Portører
- Lægesekretærer
- Rengøringspersonale
- Køkkenpersonale
- Servicemedarbejdere
- Håndværkere
- Serviceassistenter
- Sosu-assistenter

KAN DU BRUGE EN "TUSSE" MERE OM MÅNEDEN?

Bliv røgfri sammen med dine kollegaer i det nye år

HOLDOVERSIGT 2015

Hold	Sted	Ugedag	Tidsrum	Første kursusdag
1	Bispebjerg	Mandag	09.00 - 11.00	Mandag den 5. januar
2	Bispebjerg	Mandag	12.00 - 14.00	Mandag den 5. januar
3	Frederiksberg	Tirsdag	10.00 - 12.00	Tirsdag den 6. januar
4	Frederiksberg	Tirsdag	12.30 - 14.30	Tirsdag den 6. januar
5	Frederiksberg	Onsdag	09.00 - 11.00	Onsdag den 7. januar
6	Bispebjerg	Onsdag	15.00 - 17.00	Onsdag den 7. januar
7	Bispebjerg	Fredag	09.00 - 11.00	Fredag den 9. januar
8	Bispebjerg	Fredag	11.30 - 13.30	Fredag den 9. januar



Sådan tilmelder du dig

ER DU I TVIVL, OM DU KAN DELTAGE? SÅ RING PÅ 7028 1020.

Det gælder også, hvis du ikke kan deltage på de tidspunkter, der er opgivet her. Vi er åbne for at oprette hold på andre tidspunkter.



Forskningsprojekt RESPEKT er et rygestoptilbud med **respekt for dig der ryger**

Det kan være svært at holde op med at ryge. Rigtig svært, især uden hjælpemidler, og hvis man er alene om det.

Men det *kan* lade sig gøre - hvis man får den rigtige støtte! Derfor har vi sammen med dine rygende kollegaer designet dette helt nye rygestoptilbud til dig.

"Og så er rygestop-hjælpemidlerne gratis!"

Vi har samlet de bedste værktøjer, den nyeste viden og de dygtigste konsulenter, så du én gang for alle kan blive røgfri for altid.

Jeg håber, du vil gribe chancen og tage imod tilbuddet om at blive røgfri sammen med dine kolleger. Kurset varer kun 7 timer i alt - og du får glæde af det resten af livet!

Held og lykke med projektet!



Charlotta Pisinger
Tobaksforsker
Forskningscenter for
forebyggelse og sundhed

Vi har samlet de bedste værktøjer, den nyeste viden og de dygtigste konsulenter

Må du deltage i arbejdstiden?

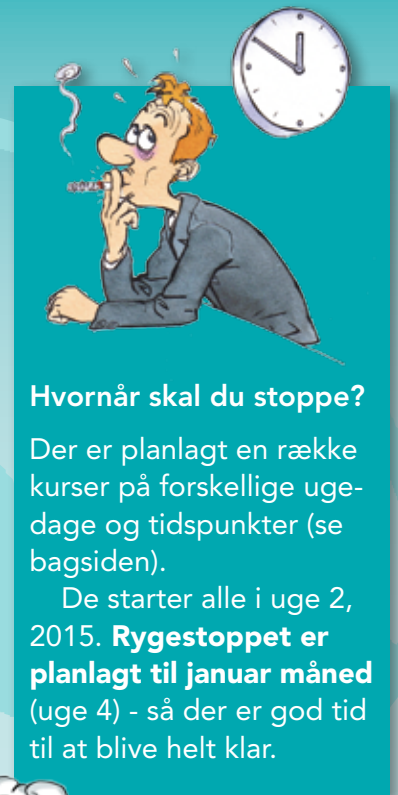
- Ja. Rygestopkurserne foregår på din arbejdsplads og er tilrettelagt, så du kan deltage i arbejdstiden.
- Ledelsen har givet sin fulde opbakning til din deltagelse, men husk, at du lige skal planlægge din deltagelse med din nærmeste chef.
- Kurset tager i alt 7 timer at gennemføre, og det er vigtigt, at du møder op på alle møderne. Din arbejdsplads betaler de første fire timer, de sidste tre betaler du selv.

Hvordan er kurset bygget op?

- Rygestopkurset strækker sig over 2 måneder og er fordelt på 5 møder + telefonkontakt undervejs og til slut.
- Der er 5 pladser på hvert hold, som fordeles efter "først til mølle-princippet".
- Din tilmelding og de oplysninger, du giver på kurset behandles fortroligt.

Hvor foregår det?

På din arbejdsplads. Mødestedet vil fremgå af det brev, du modtager, når du har meldt dig til kurset.



Hvornår skal du stoppe?

Der er planlagt en række kurser på forskellige ugedage og tidspunkter (se bagsiden).

De starter alle i uge 2, 2015. **Rygestoppet er planlagt til januar måned (uge 4)** - så der er god tid til at blive helt klar.



På rygestopkurset bliver du også vejledt i at undgå evt. vægtproblemer i forbindelse med rygestoppet.