



ROSKILDE
KOMMUNE

#ALLE TIDERS SUNDHED

Klar til nikotinstop?

Kom og kvit er et tilbud til dig, der ønsker at blive nikotinfri i eget tempo

Kom og kvit

Vi tilbyder både hjælp, hvis du ønsker at stoppe med at anvende nikotin.

Kom og kvit er et gruppeforløb, hvor vi mødes en gang om ugen. Du vil få en række værktøjer til at blive nikotinfri.

Når du er i gang med kurset, kan du også få hjælp over telefonen, hvis du har brug for at holde fast i din motivation og få støtte i hverdagen.

Hvad tilbyder vi?

- Et tilbud, der er fleksibelt og tilpasset til dit behov
- Stor støtte fra andre i gruppen
- Redskaber til at blive nikotinfri
- Tilbud om at mødes 1 ½ time hver uge
- Du har mulighed for at få tilskud til nikotinerstatningsprodukter som fx nikotinplaster eller -tyggegummi. Det sker ud fra en snak med en af vores sundhedskonsulenter.

Du skal være over 16 år og bo eller arbejde i Roskilde Kommune for at kunne deltage.

Vil du vide mere eller tilmelde dig?

Du kan kontakte Sundhedscentret på telefon 46 31 77 02 eller skrive en mail til sundhedforalle@roskilde.dk

Husk at skrive dit telefonnummer, så vi kan ringe tilbage til dig.

Du kan også læse mere på:
roskilde.dk/nikotinstop