

A decorative graphic on the left side of the page, featuring a large green circle, several smaller black circles, and two thick, curved black lines that sweep upwards from the bottom left towards the center.

**Karmøy kommune tilbyr kurs og samtale opp mot å bli snus- eller tobakksfri. Kurset er utarbeidet av Helsedirektoratet.**

Dette er et kurs for deg som ønsker å slutte å snuse eller røyke. Kurset har seks møter i løpet av syv uker. I de tre første møtene forbereder man seg på å slutte, i de tre neste jobber man med å opprettholde tobakksfriheten og motivasjonen.

**Oppstart:**

12. april	kl. 13.30 – 15.00.
19. april	kl. 14.00 – 15.00.
26. april	kl. 14.00 – 15.00.
03. mai	kl. 14.00 – 15.00.
10. mai	kl. 14.00 – 15.00.
24. mai	kl. 14.00 – 15.00.

**Sted:**

Vea sykehjem. Tøkjemyrvegen 43, 4276 Veavågen.

**Kursholder:**

Fysioterapeut Monica Wold, fra Fysio- og ergoterapitjenesten Karmøy kommune.

**Kursavgift:** 300 kr.

**For spørsmål eller påmelding:**

Frisklivskoordinator Anette Josdal Valen, 906 31 270.

E-post: [frisklivogmestring@karmoy.kommune.no](mailto:frisklivogmestring@karmoy.kommune.no)

<https://www.karmoy.kommune.no/pamelding-friskliv-og-mestring/>

