

**Faaborg-Midtfyn Kommune
ønsker at skabe sundhedsfremme
på private virksomheder.**

Formålet er at:

Skabe opmærksomhed om og sætte dagsorden vedrørende sundhedsfremme på arbejdspladsen.

Motivere virksomheder til at arbejde med sunde forhold for de ansatte ved at informere, rådgive og skabe debat om sundhedsfremme.

Få fat i ”de arbejdende danskere”, og benytte arbejdspladsen som arena for forebyggelse og sundhedsfremme.

Understøtte et sundhedsfremmende miljø på arbejdspladsen som understøtter borgerne/medarbejderne i at træffe sunde valg og derved fremme folkesundheden.



Rygestopkursus

på
private
virksomheder



**FAABORG-MIDTFYN
KOMMUNE**

Du kender sikkert alle begrundelserne for at holde op med at ryge?
Du har måske allerede forsøgt?
Afhængigheden af nikotin kan være meget stærk – så stærk at den vinder.
For mange kan det være svært at holde op med at ryge uden effektiv hjælp.

Et rygestop er en krævende opgave, men der er større sandsynlighed for at det lykkes, når du gør det sammen med andre, der støtter dig.

På rygestopkurset får du værktøjer til at komme godt i gang med dit rygestop.

Indhold:

De to første gange forberedes rygestoppet – man stopper mellem 2. og 3. gang. Der arbejdes med abstinenshåndtering, håndtering af risikosituationer, fastholdelse af rygestoppet og hjælp til fremtiden.

Kurset kan suppleres med akupunktur.

Målgruppe:

Medarbejdere på private virksomheder i Faaborg-Midtfyn Kommune, som ønsker redskaber til at komme godt igennem et rygestop, holde vægten og fortsætte med at være røgfri.

Deltagerantal:

8-14 personer.

Varighed:

Kursus med fem møder af ca. 2 timer.

Underviser:

Virksomhedsrådgiver, fysioterapeut
Lisa Jørgensen, uddannet rygestopinstruktør ved Kræftens Bekæmpelse.

Sted:

Kurset afholdes på jeres virksomhed.

Pris:

Faaborg-Midtfyn Kommune afholder udgifterne til virksomhedsrådgiveren. Virksomheden giver medarbejdernes tid.



For yderligere information
kontakt:

Lisa Jørgensen
Virksomhedsrådgiver i
Sundhedsfremme.
ljor@faaborgmidtfyn.dk
Mobil nr. 7253 6062