



Dato: 20. december 2022

## Gratis rygestopforløb i Ringsted Kommune

**Vil du gerne have professionel hjælp til at holde op med at ryge eller nedsætte dit forbrug, tilbyder Ringsted kommune et gratis rygestopforløb af seks mødegange.**

Du kan komme gennem dit rygestop på mange måder, men chancen for at nå i mål er størst, hvis du får støtte og vejledning. Du kan få gratis støtte gennem Sundhedsteamet i Ringsted Kommune. Sundhedsteamet tilbyder rygestopkurser, hvor der gives professionel hjælp til at holde op med at ryge eller nedsætte dit forbrug af både tobak, nikotinpræparater og snus.

### Årets første rygestopkursus starter i januar

Allerede nu kan du afgive nytårsforsættet og melde dig til årets første rygestopkursus i januar, hvis du gerne vil starte 2023 røg- eller snusfrit.

Kurset består af seks møde-gange fordelt over otte uger. Undervejs vil du blive præsenteret for forskellige værktøjer, som kan hjælpe dig med at blive røgfri. Og du vil få hjælp til valg af nikotinerstatning, samt hjælp til vedligeholdelse og nedtrapning.

Der vil være rig mulighed for at dele tanker og bekymringer, som der kan være i forbindelse med et rygestop. På holdet drager I nytte af hinandens erfaringer, støtte og viden om at være i gang med et rygestop.

Med andre rygere og rygestopinstruktøren i ryggen står du ikke alene i kampen, men kæmper sammen med andre om at blive røgfri. Er du over 18 kan du deltage på kurset.

Det siger tidligere kursister om rygestopkurset:

*"Jeg havde aldrig troet, at det kunne lykkes for mig, jeg har prøvet at stoppe mange gange selv. Jeg er vildt glad for den frihed, det har givet mig."*

**-Mand, 48 år**

*"Det er bare så fedt endelig at slippe smøgerne."*

**Ringsted Kommune**  
Erhvervs-, Fritids- og  
Kommunikationscenter

**Kommunikation**  
Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 00  
Mail: [jelu@ringsted.dk](mailto:jelu@ringsted.dk)

[efkcenter@ringsted.dk](mailto:efkcenter@ringsted.dk)  
[www.ringsted.dk](http://www.ringsted.dk)  
EAN: 5798007643362



Ringsted  
Kommune

**-Kvinde, 28 år**

Første kursusgang er tirsdag d. 10. januar 2023 kl. 16-17.30. Kurset afholdes i Ringsted Sundhedshus, Eksercerpladsen 1, 4100 Ringsted.

Tilmelding senest fredag d. 6. januar 2023.

Enten pr. mail til [sundhedsteam@ringsted.dk](mailto:sundhedsteam@ringsted.dk) eller til Sundhedsteamet tlf.: 57 62 80 32 i telefontiden tirsdag og torsdag kl. 08.30-09.30 og fredag kl. 12.30-13.30.

**Fakta:** Ringsted Kommune er en del af partnerskabet "Røgfri Fremtid", der i 2017 blev lanceret af Kræftens Bekæmpelse og Trygfonden. "Røgfri Fremtid" er skabt ud fra visionen om et røgfrit Danmark, hvor ingen ryger eller bliver udsat for tobaksrøg. I 2030 er målet et samfund, hvor ingen børn eller unge ryger, og færre end fem procent af den voksne befolkning ryger.