

Irti tupakasta -verkkokurssi

Aika: 7.1.-1.3.2019

Hakuaika päättyy: 6.1.2019

Harkitsetko tupakoinnin lopettamista? Tai olet juuri lopettanut, ja kaipaat tukea ja apua? Tule mukaan Allergia-, iho- ja astmaliiton Irti tupakasta- verkkokurssille!

Kurssilla saat ammattilaisten tietoa ja ohjausta sekä vaihdat kokemuksia muiden lopettajien kanssa. Verkkokurssin aikana teet tehtäviä nettisivuilla tai kännykkään ladattavan sovelluksen kautta. Tehtäviin ja vertaiskeskusteluun menee aikaa viikossa tunnista kahteen.

Irti tupakasta -verkkokurssi on 7.1.—1.3.2019. Hae mukaan täyttämällä hakulomake 6.1.2019 mennessä. Kurssille mahtuu 20 tupakoinnin lopettavaa. Heille ilmoitetaan kurssille pääsystä ja annetaan tunnukset nettisivuille 7.1.2019.

Hae mukaan, kun haluat vapautua riippuvuudesta kannustavassa ilmapiirissä!

Lisätietoja

Marjo Tähtinen, marjo.tahtinen@allergia.fi, p. 041 530 4055