

Per informazioni rivolgersi a:

Emanuela Baldassarri

Psicologa, psicoterapeuta,
esperta di psicotraumatologia e
promozione di stili di vita sani,
da molti anni conduttrice di
gruppi per smettere di fumare

Tel. 349.4788694 (ore pasti)
E-mail: e.baldassarri@libero.it



Poliambulatorio Specialistico e Fisioterapico
Direttore Sanitario D.ssa Francesca Sansavini

**Corso per smettere
di fumare**



***Smettere di fumare...
insieme si può!***

Per prenotazioni rivolgersi a:

Poliambulatorio Kripton

Via Palazzola, 11

Tel. 0543-32044

info@poliambulatoriokripton.it

Dal lunedì al venerdì:

8.30-12.00 e 14.30-18.30

**A Forlì
Dal 16 ottobre al 9 novembre**

Informazioni Generali

Il corso è un programma di disassuefazione dal fumo che si prefigge l'obiettivo di aiutare i fumatori a smettere di fumare e ad adottare uno stile di vita sano attraverso il confronto con gli altri sulle strategie più efficaci, approfondendo le motivazioni dell'abitudine al fumo e proponendo comportamenti che aiutano a scalare gradualmente le sigarette sino ad eliminarle totalmente.

Il corso, condotto da una psicologa, prevede la costituzione di un gruppo formato **da un numero minimo di 5 ad un massimo di 12 partecipanti**.

Sono previsti otto incontri bisettimanali della durata di circa un'ora e mezza e ulteriori due incontri di verifica e rinforzo a distanza di 7 e 15 dal termine del corso. Durante il corso è anche previsto un incontro con un esperto di tecniche naturali che possono aiutare durante il percorso per smettere di fumare.

Costi e iscrizione

L'**iscrizione** si effettua presso il Poliambulatorio Krypton, chiamando il numero 0543 32044 dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 18.30.

Il costo del corso, che comprende la partecipazione ai 10 incontri del corso ed il materiale didattico, è di 180 euro.

È possibile pagare in due rate: 100 euro al momento dell'iscrizione e i restanti 80 euro entro le prime due settimane del corso

Sede de corso

Poliambulatorio Krypton

Via Palazzola, 11

Tel. 0543-32044

Forlì

Calendario Corso

Il corso è organizzato secondo la seguente modalità:

Fase intensiva

2 incontri settimanali dal 16 ottobre al 9 novembre, il lunedì e il giovedì dalle ore 18.45 alle ore 20.15

Fase di mantenimento

2 incontri in giornate stabilite insieme al conduttore del corso