

Hvem er vi?

Tilbuddet finder sted i Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven, hvor vi er eksperter i at hjælpe borgere med at ændre vaner og livsstil.

**Forebyggelsesafdelingen på Tranehaven
Schioldannsvej 31
2920 Charlottenlund**

**Kom & Kvit
Rikke Marie Baun
Telefon: 40 12 92 72, bedst 09.00-14.00**

**Mail: rmb@gentofte.dk
www.sundhedigentofte.dk**



GENTOFTE KOMMUNE

**BLIV RØGFRI I DIT EGET
TEMPO**

KOM & KVIT

**HJÆLP VILJEN GODT PÅ VEJ MED
VORES GRATIS RYGESTOPTILBUD**



GENTOFTE KOMMUNE

Kom & Kvit er et effektivt, fleksibelt og gratis rygestop-program til dig, der ønsker at kvitte smøgerne, men mangler lidt hjælp.

Deltagelse i **Kom & Kvit** omfatter alle borgere i Gentofte Kommune over 18 år.

Kom & Kvit starter med en indledende samtale, hvor der snakkes om kurset, din motivation for at tilmelde dig, din rygehistorie samt dine forventninger til forløbet.

I **Kom & Kvit** vælger du selv hvor meget støtte, du har brug for.

Med udgangspunkt i **dine** ønsker og behov tilpasses vejledningen, så du får optimal støtte på vej mod et røgfrit liv.

Du kan få **gratis rygestopmedicin**, hvis du er ledig eller har en kortere uddannelse

Kom & Kvit kører hver torsdag (bortset fra helligdage) fra klokken 16.00 – 17.30.