



Finito: Zug um Zug zur Rauchfreiheit

Die Rauchstopp-Gruppe für Frauen und Männer

Möchten Sie mit dem Rauchen aufhören?
Suchen Sie dafür die Unterstützung einer fachlich geleiteten Gruppe?
Sind Sie an den Erfahrungen anderer interessiert?

Unser bewährtes 6-Schritte-Programm unterstützt Sie auf dem Weg in die Rauchfreiheit. In geleiteten Gruppensitzungen

- erhalten Sie Informationen zu Tabak und Rauchen
- beobachten und verstehen Sie Ihr eigenes Verhalten
- entdecken Sie die Vorteile des Rauchstopps
- planen Sie den Rauchstopp nach Ihren Bedürfnissen
- finden Sie sinnvolle Alternativen zum Rauchen
- werden Sie sich der Stolpersteine bewusst
- erhalten Sie Anregungen für die Gestaltung Ihres rauchfreien Lebens

Gerne unterstützen wir Sie auch in Einzelgesprächen.

Zentrum Bern

Eigerstrasse 80, 3007 Bern, Tel. 031 370 70 70, bern@beges.ch

Ort	Berner Gesundheit, Eigerstrasse 80, 3007 Bern
Leitung	Stephan Bonassi
Unkostenbeitrag	Fr. 10.-
Anmeldung	Sie können sich telefonisch (031 370 70 70) oder per E-Mail (bern@beges.ch) anmelden. Nach Ihrer Anmeldung laden wir Sie zu einem unverbindlichen Vorgespräch ein.
Start	Montag, 20. Februar 2012
Dauer, Zeit	6-mal, jeweils montags von 18.30 bis 20.00 Uhr
Folgedaten	27. Februar 2012, 5., 12. und 19. März 2012 2. April 2012
Anmeldefrist	15. Februar 2012

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Wir engagieren uns für eine wirkungsvolle und professionelle Gesundheitsförderung im Kanton Bern. Unsere Kernaufgaben sind Suchtberatung, Prävention und Sexualpädagogik. Die Dienstleistungen erbringt unsere Stiftung im Auftrag der kantonalen Gesundheits- und Fürsorgedirektion. Wir betreiben ein aktives Qualitätsmanagement und sind QuaTheDa zertifiziert.

Mit den 4 Regionalzentren in Bern, Biel, Burgdorf und Thun sowie den 17 Beratungstützpunkten im gesamten Kanton sind wir überall in Ihrer Nähe.

www.bernergesundheit.ch