



Kven i Uskedalen vil stumpe røykjen denne hausten? (Foto: Ola Matti Mathisen)

**Vårens røykjesluttkurs i Rosendal i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen hadde også deltakarar frå Uskedalen og var ein suksess. Mange ønskjer å stumpe røyken og pågangen var stor.
- Difor fylgjer vi no opp med eit nytt kurs, denne gongen i Uskedalen, fortel kurskoordinator Helga Sekkingstad Hauge til uskedalen.no**

Innmelding skal skje til Kvinnherad Rådhus på telefon 53 48 31 00.



Selma Eik: - Det er mykje lettare å stumpe røykjen når ein deltek i ei gruppe. (Foto: Ola Matti Mathisen)

Kurset startar 12. september og helselaget i Uskedalen står sentralt i marknadsføring og gjennomføring.

Leiar Selma Eik seier det slik:

- Det held at du har lyst til å slutte å røykje. Kurset aukar sjansen din til å lukkast!

Ho strekar under at det er lettare å slutte når ein deltek i ei gruppe. Kurset vert halde ein gong i veka i seks veker og dei nyttar eit kursopplegg som er utvikla av Sosial- og helsedirektoratet.

Ingen medisinske tiltak har like stor innverknad på leveutsiktene som røykjeslutt. Over halvparten av alle røykjarar seier av dei ønskjer å slutte.

Nasjonalforeningen i fylket vårt har fått støtte frå Fylkesmannen til kurset.

Selma Eik har telefon 53 48 64 25 medan Sekkingstad Hauge har: 55 31 15 41 og 920 53 445.

Av Ola Matti Mathisen