

Entdecke  
die Chancen...

## RAUCHERENTWÖHNUNGSKURS



Caritasverband  
Düsseldorf

Sind Sie es leid, sich von der Zigarette abhängig zu fühlen? Möchten Sie ihr Geld für Sinnvolleres ausgeben? Stört Sie der Qualm manchmal selbst? Haben Sie schon öfters versucht, das Rauchen aufzuhören?

Das Rauchfrei Programm ist ein effektives Gruppenprogramm mit dem Ziel, ein zufriedener Nichtraucher zu werden.

Das Rauchfrei-Programm...

- ⇒ dauert 6 Wochen
- ⇒ umfasst 7 Kursstunden und 2 individuelle Telefontermine
- ⇒ bestärkt in dem Entschluss, das Rauchen aufzuhören
- ⇒ geht auf das unterschiedliche Rauchverhalten der Teilnehmer/innen ein
- ⇒ hilft dabei, einen Schlusspunkt zu setzen
- ⇒ ist im Vergleich zu anderen Methoden sehr erfolgreich
- ⇒ kann nur von zertifizierten Trainer/innen durchgeführt werden
- ⇒ kann mit einer medikamentösen Therapie kombiniert werden

### Termine:

**Kursstunden:** 17.11.09 / 19.11.09 / 23.11.09 / 26.11.09 / 30.11.09 / 07.12.09 / 21.12.09  
Jeweils 10:00 bis 11:30 Uhr

### Ort:

Caritas **zentrum plus** Oberbilk  
Kölner Straße 265  
40227 Düsseldorf

### Leitung:

Bernd Mettenmeyer,  
Diplom-Sozialpädagoge, Sozialtherapeut (VDR), Rauchfrei-Trainer (IFT-Zertifikat)

### Kosten:

120,- EUR einschließlich Schulungsunterlagen. Bis zu 80% der Kosten sind durch die Krankenkassen erstattungsfähig.

### Anmeldung:

**bis zum 13.11.2009** bei  
Bernd Mettenmeyer, Telefon 0211 / 16 02 21 34  
bernd.mettenmeyer@caritas-duesseldorf.de

