

Alkohol: Kutt ned - kutt ut?

Kurs over fem kvelder for deg som

- er bekymret for din egen alkoholbruk
- vil redusere ditt eget alkoholforbruk
- vil slutte med alkohol

Onsdag 4. september:

Alkohol, hverdag eller hver dag?

Onsdag 11. september:

Hva kan du gjøre for å redusere eller kutte ut alkoholforbruket?

Mål: Drikke mindre eller ikke drikke?

Sett dine egne mål.

Onsdag 18. september:

Hvordan leve uten alkohol?

Onsdag 25. september:

Endring – vanskelig men ikke umulig.

Onsdag 9. oktober:

Er det hjelp å få noe sted?

Fagpersoner med taushetsplikt leder kurset.



Tidspunkt: 18.00 - 20.00

Sted: Waldemarhøy, Waldemarhøyveien 13, 1400 Ski

Påmelding på e-post til kurs@fmr.no, eller telefon 928 61 050.

