

Insieme per non fumare più

un percorso di gruppo per smettere di fumare e promuovere uno stile di vita positivo

28-29-30 settembre
1-6-8-13-20 ottobre 2026
ore 18.00-20.00

presso Associazione AMA
via Taramelli 17 - Trento



Quota associativa: 30 euro



Nel gruppo:

***ci si mette in gioco in prima persona, con il sostegno degli altri partecipanti e di un facilitatore**

***si condividono le esperienze, le difficoltà incontrate e le strategie adottate per raggiungere l'obiettivo comune**

***si affrontano vari aspetti, tra cui: vantaggi dello smettere di fumare, gestione della sindrome di astinenza, promozione di un'alimentazione adeguata**

***il confronto tra i partecipanti aiuta a rafforzare la motivazione e sostiene nel cambiamento dello stile di vita**

***lo scambio avviene in un clima di rispetto e riservatezza**

***è utile la presenza di un familiare o di un amico**

**Info e iscrizioni (entro il 24 settembre)
0461-239640 | gruppi@automutuoaiuto.it**



ASSOCIAZIONE
A.M.A.

auto mutuo aiuto

Via Taramelli 17, Trento | 0461 239640 | www.automutuoaiuto.it
YouTube: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto Trento