

# Η συμμετοχή στην ομάδα είναι δωρεάν!

Αν επιθυμείτε να συμμετάσχετε στην ομάδα, παρακαλούμε συμπληρώστε την αίτηση που εσωκλείουμε, την οποία αποστέλλετε στην ΠΥΞΙΔΑ με φαξ ή συμπληρώνετε τηλεφωνικά.

Για πληροφορίες μπορείτε να απευθυνθείτε στα τηλέφωνα και fax: 2310 202015, 204453



Για μια καλύτερη ζωή  
χωρίς τσιγάρο



ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ  
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Δευτέρα 4 Νοεμβρίου 2013  
17.00 -19.00  
Στο παλιό Δημαρχείο Πεύκων

ΠΥΞΙΔΑ: Επαυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,  
2310 20 44 53, E-mail: [info@pyxida.org.gr](mailto:info@pyxida.org.gr), [www.pyxida.org.gr](http://www.pyxida.org.gr)

Το κάπνισμα είναι εξάρτηση!

Η διακοπή του καπνίσματος είναι μια πραγματική πρόκληση που θέτει κανείς στον εαυτό του.

Για την απεξάρτηση από τη νικοτίνη δεν αρκεί μόνο η ισχυρή θέληση· χρειάζεται και υποστήριξη.



Το Κέντρο Πρόληψης από τα ναρκωτικά και Προαγωγής της Υγείας **“Πυξίδα”**, διοργανώνει ομάδα ψυχολογικής στήριξης ατόμων που προσπαθούν να απεξαρτηθούν από το τσιγάρο.

Μέσα σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης και σεβασμού οι συμμετέχοντες/ουσες θα έχουν τη δυνατότητα:

- Να αναγνωρίσουν τους προσωπικούς λόγους που τους κάνουν να καπνίζουν
- Να ενισχυθούν στην απόφαση τους για τη διακοπή
- Να συζητήσουν τις δυσκολίες που αναδύονται κατά την προσπάθεια και την αντιμετώπιση τους
- Να αναζητήσουν τρόπους πρόληψης της υποτροπής

## Η ομάδα ψυχολογικής στήριξης για τη διακοπή του καπνίσματος

απευθύνεται σε ενήλικες άνδρες και γυναίκες και η παρακολούθησή της είναι δωρεάν

**Η ομάδα θα ξεκινήσει τη Δευτέρα 4 Νοεμβρίου και θα πραγματοποιείται κάθε Δευτέρα 17.00-19.00 για 10 δίωρες εβδομαδιαίες συναντήσεις.**

**Στο παλιό Δημαρχείο Πεύκων**

Για τη συμμετοχή σας στην ομάδα, επικοινωνήστε με την ΠΥΞΙΔΑ στα τηλ.: 2310 202015, 2310 204453

## Αίτηση Συμμετοχής

ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ  
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



♦ Ονοματεπώνυμο: .....

♦ Ηλικία: .....

♦ Διεύθυνση: .....

♦ Τηλέφωνο: .....

♦ Ημερήσιος αριθμός τσιγάρων που καπνίζετε: ....



ΠΥΞΙΔΑ: Επταπυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,  
2310 20 44 53, E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr

## Αίτηση Συμμετοχής

ΟΜΑΔΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ  
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ  
ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ



♦ Ονοματεπώνυμο: .....

♦ Ηλικία: .....

♦ Διεύθυνση: .....

♦ Τηλέφωνο: .....

♦ Ημερήσιος αριθμός τσιγάρων που καπνίζετε: ....



ΠΥΞΙΔΑ: Επταπυργίου 151, 566 26 Συκιές, Τηλ. & Fax: 2310 20 20 15,  
2310 20 44 53, E-mail: info@pyxida.org.gr, www.pyxida.org.gr