

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI
(entro il 9 maggio)

ASSOCIAZIONE A.M.A.

0461-239640

ama.formazione@gmail.com

www.automutuoaio.it

Fb: Associazione A.M.A. Auto Mutuo Aiuto
onlus Trento

Quota di partecipazione

30 euro

(quota di iscrizione annuale
all'Associazione A.M.A.)

*L'A.M.A. è un'associazione di volontariato senza
fini di lucro, che persegue il fine della
solidarietà civile, culturale e sociale
(art. 6 dello Statuto)*



Associazione A.M.A. auto mutuo aiuto
Centro Alcologia, Antifumo e altre Fragilità
Farmacie Comunali S.P.A.

propongono

**Insieme per non
fumare più**

*un percorso
per smettere di fumare
e promuovere la salute*

**13-14-15-16 maggio,
21-23-28 maggio, 4 giugno**
ore 20.00-22.00

presso Centro Antifumo
via Rosmini 16 - Trento



Il percorso propone un metodo sperimentato con efficacia da più di 20 anni, che sostiene i partecipanti nell'acquisizione di uno stile di vita salutare, "libero" dal fumo, attraverso l'attivazione in prima persona e l'aiuto del gruppo.

Prevede una fase intensiva (4 incontri in giorni consecutivi) e una fase di mantenimento (4 incontri nelle settimane successive).

CONTENUTI

Tra gli argomenti proposti vi sono: i vantaggi dello smettere di fumare, la gestione della sindrome di astinenza, le tecniche di autocontrollo, le strategie per affrontare i piccoli disagi causati dall'astinenza, la promozione di un'alimentazione adeguata per facilitare l'eliminazione della nicotina e contrastare l'aumento del peso.

IL SOSTEGNO DEL GRUPPO

Il gruppo aiuta a rafforzare o creare la motivazione e sostiene nel cambiamento dello stile di vita, attraverso la condivisione delle esperienze, delle difficoltà che si devono affrontare, delle sensazioni e delle emozioni che si provano, delle strategie che si adottano per gestirle.

LA PRESENZA DI UN FAMILIARE O DI UN AMICO

Perché il percorso sia maggiormente efficace è importante che il fumatore sia accompagnato da un familiare o da un amico, che lo possa sostenere anche al di fuori degli incontri di gruppo.

Voglio essere un buon esempio per i miei figli
Non voglio più essere schiavo
Non voglio più tossire per colpa delle sigarette
Voglio risparmiare

Sono stanco di puzzare di fumo
Non voglio più svegliarmi con la bocca amara
Voglio essere libera

Voglio essere di buon esempio per i miei studenti
Sono stanco del fiatone quando faccio le scale
Voglio denti più bianchi

Non voglio più sentirmi in colpa
Vorrei gustarmi di più profumi e sapori
Vorrei una pelle più luminosa ed elastica

Voglio che non sia più la sigaretta a comandare
Basta con i rimproveri dei miei familiari
Vorrei svegliami più riposata

Anche tu hai un motivo per smettere?