

# Päivään puhutaan

Uskallatko haastaa itsesi?

Anna itsellesi mahdollisuus.

**28 päivää ilman – tukea Sinulle, joka haluat lopettaa tupakoinnin**

24.09. klo 16.30 **Tapa, tottumus vai riippuvuus?**

01.10. klo 16.30 **Mikä tukee lopettamista?**

08.10. klo 16.30 **Jaksanko jatkaa?**

15.10. klo 16.30 **Huolenaiheet ja itsepetokset**

22.10. klo 16.30 **28+1 Vertaistukea kerran kuussa Sinulle, joka sitä kaipaavat**

**Tavoitteena on antaa tietoa ja vertaistukea savuttomuuteen.  
Tapaamiset ovat maksuttomia!**

Paikka: Saimaan Syöpäyhdistys, Maakuntagalleria  
Kauppakatu 40 D, 2.krs, Lappeenranta.

Ilmoittautuminen [www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)  
tai [jaana.lemetyinen@sasy.fi](mailto:jaana.lemetyinen@sasy.fi) p. 0400 728192

[www.28paivaailman.fi](http://www.28paivaailman.fi)