

un corso per  
smettere di  
fumare?

*Come si  
impara a  
fumare, si  
impara anche  
a smettere!*

I Gruppi per smettere di fumare sono un'iniziativa della LILT, associazione senza scopo di lucro con 106 sezioni provinciali in tutta Italia.

La sezione di Napoli si occupa di prevenzione, informazione, formazione, assistenza domiciliare.



I Gruppi per smettere di fumare sono uno dei nostri fiori all'occhiello!

**Fidati di te  
e provaci davvero:  
vieni con noi**



insieme a noi  
puoi riuscirci  
anche tu



LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

*prevenire è vivere*

Sezione di Napoli

c/o Fondazione Pascale  
via Mariano Semmola  
80131 Napoli

### Informazioni

lunedì, mercoledì, venerdì

tel.: 081 5465880 - 081 5903596

e-mail: adonapoli@legatumorinapoli.it

www.legatumori.na.it

*Se vuoi sostenere la nostra attività  
puoi donare il tuo contributo  
con una delle seguenti modalità:*

- ✓ Bollettino postale: C/C n. 360800
- ✓ Bonifico bancario :  
**Banco di Napoli**  
IBAN: IT35C 010 1003515000000020939  
**Banco Posta**  
IBAN: IT 55J0760103400000000360800
- ✓ Assegno non trasferibile intestato alla LILT Napoli

La partecipazione ai Corsi presuppone l'iscrizione alla LILT



io non fumo più  
e tu ?

**CORSI  
GRATUITI  
PER  
SMETTERE  
DI FUMARE**

**LILT**

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA  
CONTRO I TUMORI  
Sezione di Napoli

perché smettere?

*Prima di tutto  
per il rispetto  
di se stessi  
e degli altri*

Smettere di fumare è una scelta personale:

**significa iniziare a volersi più bene e godere di tanti vantaggi.**

- ▶ Migliori prestazioni fisiche.
- ▶ Migliore capacità respiratoria.
- ▶ Minor rischio di tumori, di infarto e di malattie respiratorie.
- ▶ Gusti più autentici.
- ▶ Odori più freschi e gradevoli in casa, in macchina e sugli abiti.

Ti sentirai meglio e si sentirà meglio anche chi ti sta vicino.

***Insomma, è scientificamente provato che smettere di fumare prolunga la durata della vita.***



un gruppo  
e tante  
opportunità

*Smettere di  
fumare è difficile  
ma è possibile  
e i metodi  
per provarci  
sono tanti*

Il nostro si basa sul gruppo come fonte di solidarietà e sostegno reciproco ed è focalizzato a risolvere gli aspetti psicologici della dipendenza da tabacco.

Ciascun gruppo è composto da un minimo di 5 a 15/18 persone e da uno psicologo che lo conduce.

Il corso si articola in tre fasi:

- ▶ la prima comprende le motivazioni personali e l'autosservazione
- ▶ la seconda lo stop al fumo
- ▶ la terza il mantenimento ed il sostegno all'ex-fumatore.

Le sedute sono 9 di un'ora e mezza ciascuna.



funziona?

*In questi anni,  
il 70% dei  
partecipanti  
a fine corso  
ha vinto  
la dipendenza  
dal fumo*

Anche chi sceglie di utilizzare trattamenti farmacologici a base di nicotina - prescritti dal medico curante

o dai centri Antifumo - può comunque affrontare e risolvere la sua dipendenza psicologica nel Gruppo.

Per chi pensa che smettere di fumare faccia aumentare di peso, uno specialista risponderà alle domande in proposito.

Il Gruppo ti dà l'appoggio, l'aiuto e tutti i consigli che ti servono, ma il vero protagonista sei tu e il successo finale sarà la tua conquista.

