

MOVEdigi Pirkanmaa -hanke tarjoaa:

# Stumppaa tähän -ryhmä

**Ryhmä kokoontuu maanantaisin ja perjantaisin klo 11.30**

**Alkaen pe 27.3.26, päättyen ma 11.5.26  
(ei pääsiäisenä eikä vappuna)**

ViaDia Pirkanmaa ry:n Kangasalan Varustamo-yhteisötilassa.

## Teemat:

|                                                                                                |             |  |                                                                  |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|------------------------------------------------------------------|-------------|
| Miksi tupakoit?<br>Nikotiininalkki                                                             | Pe<br>27.3. |  | Entäs se "nikotiinihumala?"<br>Huolettaako painonhallinta?       | Pe<br>24.4. |
| Myytti<br>Ensimmäiset askeleet kohti vapautta                                                  | Ma<br>30.3. |  | Kaikki tupakoitsijat ovat samanlaisia<br>Tulenpalavia kysymyksiä | Ma<br>27.4. |
| Nautinnon harha<br>Käytä uskoa, älä tahtoa                                                     | Pe<br>10.4. |  | Mitään pelättävää ei ole<br>Kuinka astua ohjaimiin               | Ma<br>4.5.  |
| Addiktioille altis luonne<br>Kuinka keskittymiskyky valloitetaan                               | Ma<br>13.4. |  | Totuus vieroitusoireista<br>Viimeinen savukkeesi                 | Pe<br>8.5.  |
| Miten myytti leviää<br>Korvikkeet eivät tepsi                                                  | Pe<br>17.4. |  | Miten pysyä vapaana + kertausta                                  | Ma<br>11.5. |
| Tupakoinnista koituvat hyödyt<br>Sähkötupakasta, purutupakasta ja<br>nuuskasta koituvat hyödyt | Ma<br>20.4. |  | 😊                                                                |             |

**Ilmoittaudu Tapsulle,  
p. 046 922721,  
torstaihin 26.3. mennessä!**

**Työskentelemme omista  
voimavaroista, tavoitteista  
ja motivaatiosta käsin.  
Tervetuloa kuulolle!**

Lue lisää hankkeesta:

[projects.tuni.fi/movedigi](https://projects.tuni.fi/movedigi)



**Euroopan unionin  
osarahoittama**

