



Bilaga till pressmeddelande
19 december 2005

Nynäshamns kommun och Pfizer vill gratulera dig

Redan när du kommit så långt att du läser detta har du tagit det första steget mot ett nytt rökfritt liv. Vi gratulerar. Nynäshamns kommun genomför för närvarande en treårig folkhälsosatsning under namnet "För ett längre liv och en bättre hälsa – Nynäshamn – en stad för alla åldrar".

Vi samverkar med primärvården i Nynäshamn, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, föreningslivet och näringslivet.

Med stöd av Pfizer får du hjälp att sluta röka. I detta stöd ingår bl a ett rabatterbjudande där du kan få 30 % tillbaka på Nicorette Dagplåster eller Pepparmint Tuggummi. Vi hoppas att du investerar dina pengar i din hälsa, förslagsvis genom att handla mer frukt och grönt.

En del människor går upp i vikt när de slutar röka och vissa upplever det som ett hinder. I Nynäshamn har du tillgång till "Den fasta motionsrundan". Varje måndag till torsdag finns funktionärer från det lokala föreningslivet på plats. Du får något drickbart när du återvänder efter att ha promenerat en sträcka på ca 3 km. Att motionera och äta frukt och grönt är viktigt, inte minst när man ska sluta röka. Nicorette och motion kan vara exakt det stödet du behöver för att sluta röka. Vidare kan du få kostnadsfritt och professionellt stöd av Landstingets "Sluta Röka Linjen" som nås på telefon 020-84 00 00 eller genom att gå en rökavvänjningskurs. För att anmäla dig till en rökavvänjningskurs, kontakta hälsoplanerare Åsa Holmstedter, Nynäshamns primärvårdsområde, telefon 08-520 720 35 (telefonsvarare).

Vi före detta rökare är många och vi vet att det är tufft att sluta. Ibland krävs det flera försök. Men vi är ett exempel på att det går att sluta röka och vi vill gärna ha dig med oss. Vi vill stödja dig för att vi bryr oss om dig, nyårslöfte eller ej. Lycka till och välkommen till ditt nya rökfria liv!

Ilja Batljan, kommunalråd och kommunstyrelsens ordförande