

Beste inwoners in het Vechtdal,

Op **maandag 21 januari 2019 van 18.00 uur tot uiterlijk 22.30 uur** organiseert de gemeente Hardenberg samen met Vitaal Vechtdal een bijzondere cursus 'Stoppen met roken'. De cursus is eenmalig en duurt ongeveer vier uur, waarin u leert hoe u kunt stoppen zonder gewichtstoename, trucjes of hulpmiddelen. Alle raadsels rondom het roken worden ontrafeld, waardoor het stoppen u erg gemakkelijk wordt gemaakt. Deze cursus maakt onderdeel uit van de aktieweek Stoppen met roken.

De workshop is als volgt opgebouwd:

1. Waarom rookt u (nou echt)?
2. Waarom is stoppen zo ingewikkeld (fysiek en mentaal)?
3. Hoe niet te stoppen (o.a. minderen, onthouding, vervangen, eten, medicijnen en twijfel).
4. Hoe wél te stoppen en wat u precies kunt verwachten nadat u gestopt bent.

Rookpauze

Tijdens de workshop wordt ieder anderhalf uur een korte rookpauze ingelast. Het doorroken tijdens de bijeenkomst is een cruciaal onderdeel van de workshop, omdat nieuwe inzichten alleen blijvend worden aangenomen als u ze zelf 'gevoeld' heeft. Na de workshop rookt iedereen zijn laatste sigaret en ontvangt u een diploma met daarop een samenvatting van de cursus en het telefoonnummer van de trainer.

Voor wie is de cursus?

Voor alle rokende inwoners en werknemers in het Vechtdal, alle gelegenheids- en niet-verslaafde rokers, sigaren- én pijprokers.

Nazorg

U kunt bij uw huisarts terecht voor hulp en begeleiding bij het stoppen met roken. Maak hiervoor een afspraak bij uw huisarts!

Praktische tips die u kunnen helpen bij uw stoppoging zijn te lezen op www.vitaalvechtdal.nl onder 'stoppen met roken'

Na afloop ontvangt u de hele cursus per e-mail. Wilt u liever hulp van de trainer 'Ik Stop Ermee'? De nazorg van de organisatie Ik Stop Ermee bestaat uit de onbeperkte telefonische counseling van de trainer tijdens werkdagen. Er is geen enkele vraag of situatie over het onderwerp waar de trainer geen raad mee weet. Tot twee jaar na de cursus ontvangt u als ex-roker (als u dit wilt) gemiddeld om de drie maanden een e-mail met daarin informatie over hoe u zich nu voelt en welk risico's bij deze fase

horen.

Locatie en tijd

LOC+, Parkweg 1a7 te Hardenberg op 21 januari van 18.00 – 22.30 uur.

Aanmelden

U heeft niets te verliezen en veel te winnen. De bijeenkomst is gratis voor inwoners in het Vechtdal. Meld u aan op: www.vitaalvechtdal.nl/aanmelden.

Mocht u na aanmelding toch niet aanwezig kunnen zijn, wilt u dit de organisatie zo snel mogelijk laten weten? Zo houden wij een juiste deelnemerslijst. Veel dank hiervoor.

Privacy-gegevens

Uw naam en emailadres adres zal eenmalig worden gedeeld met de trainer van de cursus 'Ik Stop Ermee' om u het cursusmateriaal te kunnen sturen en nazorg te bieden. Indien u dit niet wilt, kunt u zich altijd direct uitschrijven.