

Stoppen met roken ... doe je nooit alleen!



Geef niet op!

Wist je dat ex-rokers doorgaans 3 à 5 stoppogingen ondernemen alvorens ze definitief lukken? De boodschap is dat je niet mag opgeven na één of meerdere mislukkingen. Blijven proberen! Het goede nieuws is dat bij elke poging de kans op succes vergroot.

Samen lukt het beter.

Rokers zeggen soms: stoppen is niet moeilijk, maar 'gestopt blijven' is lastig. Daarom kan het goed zijn om samen met anderen te stoppen. Volhouden is makkelijker met de steun van soortgenoten.

Inhoud

- onder begeleiding van twee gediplomeerde tabacologen
- enkele thema's die aan bod komen: inzicht in eigen rookgedrag en stopmotivatie, stress, ontweningsverschijnselen, motivatie en hulpmiddelen, voeding en gewichtscntrole, dagdagelijkse tips.

Praktisch

Data: 22 en 29 september
5, 7, 13 en 20 oktober
3 november
1 december (feestelijke zitting)

De groep stopt met roken op dinsdag 6 oktober!

Plaats:

Kostprijs: 40€ voor 8 lessen

Inschrijven: best meteen, plaatsen zijn beperkt

Via telefoon of e-mail naar

- Gemeentebestuur Boortmeerbeek
T. 015/51.11.45
griet.janssens@boortmeerbeek.be

- Uw inschrijving is definitief na storting van 40€ op reknr. van het gemeentebestuur

Voor informatie:

Gemeentebestuur Boortmeerbeek,
T. 015/51.11.45
griet.janssens@boortmeerbeek.be

[www.bloggen.be/
gezondheid_boortmeerbeek](http://www.bloggen.be/gezondheid_boortmeerbeek)