

A close-up photograph of two hands holding a broken cigarette. The cigarette is split in two, with the ends of the two halves touching to form a triangle. The left hand holds the end with the yellow filter, while the right hand holds the plain white end. The background is a blurred, light blue-grey color.

Cursus
**Hoogstraten
stopt met roken**

*Generatie
Rookvrij*

Hoogstraten
hoogst hartelijk

Cursus Hoogstraten stopt met roken



Rook je? En wil je er graag mee stoppen?

Grijp je kans en schrijf je nu in voor de groepscursus stoppen met roken in mei en juni.

Roken is de belangrijkste vermijdbare oorzaak van ziekte en sterfte. Afgelopen jaar stierven ongeveer 20.000 Belgen als gevolg van roken. Dat zijn gemiddeld 50 mensen per dag. Stoppen met roken is niet alleen een goede zaak voor je gezondheid, maar ook voor je omgeving en zelfs voor je portemonnee!

Deze rookstopcursus bestaat uit 6 sessies en wordt begeleid door Heidi Van Otten, tabakoloog. Zij begeleidt je doorheen het proces, bereidt je voor op de rookstopdag en traint je vaardigheden om herval te voorkomen. Door samen in groep te stoppen heb je ook steun aan elkaar.

Praktisch:

- Wanneer: van 14 mei tot en met 18 juni, wekelijks op dinsdagavond van 20.00u tot 21.30u
- Locatie: 't Gastenhuys, Heilig Bloedlaan 252 te Hoogstraten
- Kostprijs: € 36 (mensen met een verhoogde tegemoetkoming betalen € 18)
- Inschrijven voor 7 mei via www.hoogstraten.be/rookstopcursus of samenleving@hoogstraten.be.

Passen deze data je niet, of verkies je individuele begeleiding?
Dan vind je meer info op tabakstop.be of op tabakologen.be.