

In januari 2020 start te Lier een nieuwe reeks

GROEPSCURSUSSEN STOPPEN MET ROKEN



Stoppen met roken is voor iedereen anders, en toch kan stoppen in groep een extra steun en toeverlaat betekenen:

- door elkaar te motiveren en enthousiasmeren
- door tips te delen
- door samen successen te vieren
- anekdotes en ervaringen te delen
- elkaar te steunen wanneer het moeilijker gaat
- omdat jullie een gemeenschappelijk doel hebben.

Data van de groepscursus, donderdagmiddag, telkens van 12u tot 13u30:

Deze gaan door in de stadskantoren op het Paradeplein te Lier.

	Datum	PROGRAMMA
1.	<i>week 49-52 2019</i>	<i>individueel intake gesprek 30 min. Op afspraak</i>
2.	9/01/2020	afspraken, kennismaking, verslaving, motivatie
3.	23/01/2020	rookstopmiddelen en medicatie, CO-meting, stopdag bepalen
4.	30/01/2020	stopervaring, tips delen, belonen
5.	6/02/2020	wat gaat goed, wat zijn triggers, hoe stress controleren.
6.	20/02/2020	rookstop en gewichtscontrole
7.	5/03/2020	persoonlijke ervaringen en motivatie
8.	26/03/2020	successen vieren & diploma uitreiking
9.	13/05/2020	hervalpreventie
10.	<i>jan-febr. 2021</i>	<i>terugkomdag volhouden: datum af te spreken</i>

Schrijf hiervoor tevoren in via mail op rookvrijlier@yahoo.com

Is het groepsgebeuren niet echt iets voor u dan is ook individuele rookstopbegeleiding mogelijk. Voor beide mogelijkheden is er tussenkomst van het ziekenfonds. Meer info via 0468/113518 (tabakoloog Catherine Meurisse) of via mail op rookvrijlier@yahoo.com