

In april 2020 start te Lier een nieuwe reeks

GROEPSCURSUSSEN STOPPEN MET ROKEN

Welkom op het infomoment dinsdag 3/3/2020 om 20u in de stadskantoren op het Paradeplein te Lier



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: Dinsdagavond telkens van 19u30 tot 21u:

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

	Datum	PROGRAMMA
1.	week10-16	individueel intake gesprek 30 min. Op afspraak via 0468/113518
2.	28/04/2020	afspraken, kennismaking, verslaving, motivatie
3.	5/05/2020	rookstopmiddelen en medicatie, CO-meting, stopdag bepalen
4.	12/05/2020	rookstop en gewichtscontrole
5.	26/05/2020	stopervaring, tips delen, belonen
6.	9/06/2020	wat gaat goed, wat zijn triggers, persoonlijke ervaringen en motivatie
7.	23/06/2020	hervalpreventie en stress controleren
8.	8/09/2020	successen vieren en diploma
9.	jan-febr. 2021	terugkomdag volhouden: datum af te spreken

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