



TABAK, ALCOHOL EN DRUGS

- 31 MEI: WERELDDAG ZONDER TABAK
- ROOKSTOPCURSUS IN GROEP
- GENERATIE ROOKVRIJ
- BULLSHIT FREE GENERATION
- BIJZONDER ZONDER
- TOURNÉE MINÉRALE
- 100 DAGEN

September 2022





31 MEI: WERELDDAG ZONDER TABAK

Omschrijving

Elk jaar is er op **31 mei** de **Werelddag zonder Tabak**. Dat is het moment om burgers te **sensibiliseren** over de gevolgen van roken.

Onderzoek heeft aangetoond dat **massale belangstelling** op een piekmoment, zoals de werelddag, werkt.

De Werelddag zonder Tabak is traditioneel een moment om stil te staan bij de **gevolgen van roken**. Ruim de helft van de mensen die blijven roken, sterft aan de gevolgen hiervan. Rokers sterven gemiddeld ongeveer 10 jaar eerder dan niet-rokers.

Naar aanleiding van deze dag zijn er heel wat **promotiematerialen, activiteiten en vormen** die jij kan gebruiken en organiseren om aandacht te schenken aan de Werelddag zonder Tabak.

Doelgroep

Einddoelgroep

Algemene bevolking

Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen en organisaties

Meer info

Logo Limburg staat je bij met **advies en inspiratie**.

Vormingen, sessies en cursussen kunnen bij ons aangevraagd worden. Het Logo heeft nauwe contacten met de Limburgse **tabakologen**.

- logo@logolimburg.be
- Tel: 011 15 12 30



Materiaal

- Promotiematerialen en een uitgeruste infostand. Gezondheidsessies, rookstopprogramma's, vormingen. Steeds begeleid door een erkend tabakoloog.



Bestellen

Contacteer Logo Limburg op het nummer **011 15 12 30** of via mail naar logo@logolimburg.be



ROOKSTOPCURSUS IN GROEP

Omschrijving

Een rookstopcursus in groep brengt **10 à 15 mensen** samen die de sigaret vaarwel willen zeggen. Tijdens **8 bijeenkomsten** werken ze naar hun **rookstopdag** toe. Een **tabakoloog** begeleidt hen daarbij.

Het **contact met lotgenoten** zorgt voor een extra duwtje in de rug. Want stoppen met roken is voor sommigen eenvoudiger als ze samen met anderen de stap kunnen zetten.

Professionele begeleiding en het **contact met de groep** zorgen voor bijkomende motivatie.

De rookstopcursus bestaat uit een **vrijblijvende informatiesessie** en een cursus van **8 bijeenkomsten**, gespreid over **2 maanden**:

- **infosessie**: een erkend tabakoloog licht de werking van de rookstopcursus toe. Geïnteresseerden beslissen nadien of ze deelnemen.
- **groepscursus (8 sessies)**: tijdens de cursus werkt de groep aan de motivatie en de obstakels die de stoppers tegenkomen. De tabakoloog begeleidt de kandidaat-stoppers doorheen het proces, bereidt hen voor op de rookstopdag en traint hun vaardigheden om herval te voorkomen.
- **diploma-uitreiking**: wie de cursus succesvol afrondt, ontvangt een diploma. Dat reikt de tabakoloog uit op een feestelijke bijeenkomst of receptie.

Doelgroep

Einddoelgroep

Rokers die in groep willen stoppen.

Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen, OCMW's, welzijnsorganisaties, bedrijven...



Meer info

Logo Limburg ondersteunt je met **advies en inspiratie** en helpt je graag op weg om lokaal een rookstopcursus te organiseren.

- logo@logolimburg.be
- Tel: 011 15 12 30

Materiaal

- **Promotiematerialen**

Prijs

De Vlaamse overheid ondersteunt rokers om te stoppen. Jaarlijks hebben rokers recht op **12 uur begeleiding in groep tegen verminderd tarief**. Er zijn verschillende mogelijkheden om een tarief te bepalen. Tijdens de infosessie krijgen eventuele deelnemers hierover de juiste informatie.



GENERATIE ROOKVRIJ

Omschrijving

Vanaf 1 januari 2019 worden in ons land de eerste kindjes geboren die rookvrij zullen opgroeien.

Generatie Rookvrij wil dat kinderen die 18 worden in 2037 onomwonden kunnen claimen 'ik behoor tot de eerste rookvrije generatie'. Om dat te bereiken moeten plaatsen waar kinderen komen zo veel mogelijk rookvrij worden, want **zien roken, doet roken**.

Daarom vragen we volwassenen om **geen sigaretten** meer op te steken in het zicht van kinderen. Rookvrij opgroeien, dat betekent niet alleen een **rookvrij huis** en een **rookvrije crèche**, maar ook een **school, speeltuin en sportterrein** zonder sigaretten.

Doelgroep

Einddoelgroep

Ieder kind en jongere

Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen, sportclubs, jeugdverenigingen, scholen

Meer info

Logo Limburg begeleidt je bij het doorlopen van het stappenplan en het opzetten van een lokaal project rond Generatie Rookvrij.

- logo@logolimburg.be
- Tel: 011 15 12 30



- Een stappenplan, voorbeelddocumenten, werkdocumenten, promotiematerialen en inspiratie. Enkele voorbeelden:

Stappenplan



Wil jij je terrein rookvrij maken of stappen zetten in die richting? Met dit stappenplan kun je aan de slag. Specifiek voor [gemeenten](#), [basisscholen](#), [sportverenigingen](#), [clubs](#) en [organisaties](#). In een gemeente en [basisscholen](#) worden er specifieke stappenplannen ontwikkeld. Deze kan je terugvinden op [www.generatierookvrij.be](#).



Affiche



<organisatie- of eventnaam>
gaat op weg naar een rookvrije toekomst

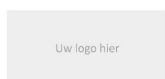
Kinderen en jongeren spiegelen zich aan mensen waarnaar ze opkijken en kopiëren hun gedrag. Ook rookgedrag: zien roken doet roken. En wij vinden het belangrijk dat onze jeugd kan opgroeien in rookvrije omgevingen. Want rookvrij, da's normaal.

Daarom willen we van <organisatie- of eventnaam> een rookvrije omgeving maken, binnen en buiten. Een plek waar kinderen en jongeren beschermd worden tegen de verleiding om zelf te gaan roken.

Zo zetten wij onze <leden/scholieren/sporters/...> en sympathisanten op weg naar een rookvrije toekomst. Da's goed voor iedereen.

Jouw bijdrage? Niet roken in de buurt of het zicht van kinderen en jongeren. Haalbaar, toch?

Meer informatie? www.generatierookvrij.be



Generatie Rookvrij is een initiatief van



Routekaart



Argumentatiefiche



In het kort

- De organisatie geeft kinderen het goede voorbeeld.
- Door het terrein rookvrij te maken, vinden kinderen roken minder normaal en aantrekkelijk.
- Kinderen kunnen zo rookvrij opgroeien. Ze dragen bij aan het realiseren van de eerste Generatie Rookvrij: een generatie kinderen en jongeren die volledig rookvrij kan opgroeien.
- In heel een gezonde en veilige omgeving waar rekening gehouden wordt met elkaar.
- Kinderen worden op een rookvrij terrein niet blootgesteld aan schadelijke tabakrook.
- Geef een positieve boost aan je organisatie.
- Kinderen schooneerhouden. Je hebt minder last van pesten en sigarettenpauzes op de terrassen.



Bestellen

Contacteer Logo Limburg op het nummer **011 15 12 30** of via mail naar logo@logolimburg.be



BULLSHIT FREE GENERATION

Omschrijving

Bullshit Free Generation wil komaf maken met fabels over roken en een **weerbare, kritische en rookvrije generatie** doen ontwakken! Hoe? Met een wedstrijd!

Bullshit Free Generation roept alle Vlaamse scholen op om tussen de kerst- en paasvakantie **vier Bullshit-Free-challenges** uit te voeren. Met de school, het lerarenteam, de scholieren én het lokaal bestuur!

Zo willen we

- Jongeren **bewust maken** dat ze niet zomaar alles moeten geloven wat ze horen, zien of lezen. Zeker niet als het over roken gaat!
- Jongeren **aanmoedigen** om hun eigen mening te vormen over roken. Niet op basis van fabels, maar wel op basis van harde feiten.
- De **weerbaarheid van jongeren versterken**. Zodat ze gemakkelijker kunnen opkomen voor zichzelf, met respect voor anderen.
- Het **rookbeleid op school** verder uitwerken. Met inspraak van personeel én leerlingen!

Doelgroep

Einddoelgroep

Scholieren uit het secundair onderwijs

Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen, scholen

Meer info

Logo Limburg begeleidt je bij het doorlopen van het stappenplan en het opzetten van een lokaal project.

- logo@logolimburg.be
- Tel: 011 15 12 30



Materiaal

- Een stappenplan, voorbeelddocumenten, werkdocumenten, promotiematerialen en inspiratie. Enkele voorbeelden:

Inspiratiefiche

INSPIRATIEFICHE

— ROOKBELEID UITBOUWEN MET GEZONDE SCHOOL

Organiseren jullie op school af en toe een projectdag over verslaving? Moedigen sommige leerkrachten de zware rokers aan om te stoppen? Hangen er posters op in je school over stoppen met roken? Fantastisch! Misschien kriebelt het wel om niet-roken een 'structureel' plak te geven op school? Gezonde School helpt je om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend rookbeleid. De combinatie van verschillende acties maakt jouw aanpak niet succesvol. Dat is het uitgangspunt van Gezonde School én van Bullshit Free Generation.

Gezonde School is er voor elk type school. Basis en secundair, gewoon of buitengewoon. Voor elke school die oog heeft voor gezondheid!

Een rookbeleid uitrollen doe je niet in een-twee-drie. Het is een langdurig proces waarin je - samen met het schoolteam, de leerlingen en de ouders - stap voor stap evolueert naar een rookbeleid.

Je kan instappen in om het even welke stap. Waar je begint, hangt af van je huidige situatie. Elke extra stap richting een sterker rookbeleid op school die je met de school onderneemt, kan je nog een als graadchallenge.

MEER INFORMATIE

DOELGROEP 	Allé Vlaamse scholen
TIJD 	De tijd bepaal je zelf. Afhankelijk van de stap of stappen die je zal zetten. Ténormee je tijd. Probeer niet alle stappen in één sprint te doorlopen. Je rekent gemiddeld best zo'n 2 à 3 jaar om het volledige stappenplan te doorlopen.
KOSTPRIJS € €	Gratis
MATERIAAL 	BELEIDSDOCUMENTEN (te raadplegen op www.gezondeschool.be) <ul style="list-style-type: none">- De gezondheidsmatrix- Het stappenplan- Het spinnenweb

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018



Affiche



Prijs

- Het stappenplan is gratis.
- De kostprijs van de activiteiten is afhankelijk van wat er gekozen wordt.

Bestellen

Contacteer Logo Limburg op het nummer **011 15 12 30** of via mail naar logo@logolimburg.be



BIJZONDER ZONDER

Omschrijving

Bijzonder Zonder is een nieuw concept, specifiek ontwikkeld voor **lokale besturen** om jongeren te sensibiliseren over cannabis.

Bijzonder Zonder is zowel bruikbaar in kleinere gemeenten als in steden en richt zich in de eerste plaats op jongeren **van 15 tot en met 17 jaar** die geen cannabis gebruiken.

Bijzonder Zonder combineert een **Instagramcampagne** en **educatieve methodieken**.

Doelgroep

Einddoelgroep

jongeren **van 15 tot en met 17 jaar** die geen cannabis gebruiken

Wie kan ermee aan de slag?

Lokale besturen

Meer info

- www.vad.be

ZorGGroep Zin:

- preventiad@zorggroepzin.be
- Tel: 011 22 30 10



Materiaal

- **Handleiding.** Bij deze handleiding horen ook verschillende digitale bijlagen met filmpjes, foto's, methodieken, voorbeeld-artikels e.d.
- 2 x twee methodieken om aan de slag te gaan in het **secundair onderwijs**
- 2 x een methodiek die in **de sportclub, op school of in de jeugdbeweging** gebruikt kan worden
- 1 x een gespreksmethodiek voor de **jeugdhulpverlening/bijzondere jeugdzorg**

Prijs

- Digitaal: gratis.
- Gedrukt: 15,50 euro

Bestellen

Contacteer CAD Limburg op het nummer **011 27 42 98** of via mail naar info@cadlimburg.be



TOURNÉE MINÉRALE

Omschrijving

Ga de uitdaging aan en drink in februari **één maand lang geen alcohol.**

Voordelen:

- Slaap beter
- Heb meer energie
- Geen kater, meer tijd
- Spaar geld uit
- Verlies gewicht
- Laat je huid stralen
- Steun kankeronderzoek

Doelgroep

Iedereen kan deelnemen aan Tournée Minérale. Je kan ook je bedrijf, je sportclub, je vriendengroep... als team inschrijven.

Materialen

www.tourneeminerale.be bevat tal van promotiematerialen, tips & tricks, inspiratie, een stappenplan met checklists, voorbeelddocumenten, werkdocumenten,...

Prijs

Gratis.

Meer info

- www.tourneeminerale.be
- ZorGGroep Zin: 011 22 30 10 - preventietad@zorggroepzin.be





INFOFICHES '100 DAGEN' VOOR LOKAAL BELEID

Omschrijving

Tijdens de 100 dagen of Chrysostomos vieren de laatstejaars hun laatste dagen in het secundair onderwijs. Leuk, maar soms zijn er incidenten tijdens het uitgaan, of zorgen de feestvierders voor overlast in de stad/gemeente of op school.

In deze fiches vinden scholen of lokale besturen een aantal concrete suggesties en tips. Ze bevatten antwoorden op vragen zoals: Wie is er verantwoordelijk wanneer het fout loopt? Hoe kunnen scholen en gemeentebesturen samenwerken om incidenten te voorkomen en adequaat te reageren op bepaalde situaties? Deze fiches werden opgesteld op basis van praktijkervaringen van scholen en lokale besturen doorheen heel Vlaanderen.

Doelgroep

Lokale besturen.

Materialen

De infofiche bevat antwoorden op vragen, biedt suggesties en tips



Prijs

Gratis.

Meer info

- www.vad.be
- ZorGGroep Zin: 011 22 30 10 - preventietad@zorggroepzin.be



