

Stoppen met roken

- **Generatie Rookvrij**



WAT?

Generatie Rookvrij streeft naar een maatschappij waarin ieder kind rookvrij kan opgroeien.

Op [generatierookvrij.be](https://www.generatierookvrij.be) is een handig stappenplan terug te vinden waarmee je in 7 stappen een stap naar een rookvrij terrein kan nemen.

Er zijn ook verschillende communicatiematerialen beschikbaar die je kan gebruiken bij het uitwerken en invoeren van een stap richting een rookvrij speelterrein. De verschillende materialen, voorbeeldbrieven, posters, flyers... zijn beschikbaar op [generatierookvrij.be](https://www.generatierookvrij.be)

Wil je laten zien dat jouw omgeving rookvrij is? Sta je achter het principe van Generatie Rookvrij en wil je deel uitmaken van onze beweging die naar een samenleving toewerkt waar kinderen rookvrij kunnen opgroeien? Dan is het tijd om [het Generatie Rookvrij-label](#) aan te vragen!

WIE KAN GENERATIE ROOKVRIJ MEE HELPEN REALISEREN?

Ziekenhuizen, lokale besturen, sportclubs, jeugdverenigingen, kinderboerderijen, dierentuinen, pretparken, scholen ...

PRAKTISCH

Voor meer info kan je terecht bij Logo Limburg via <mailto:logo@logolimburg.be> of tel. 011 15 12 30.

Meer info over Generatie Rookvrij vind je ook op: <https://www.generatierookvrij.be/>

- **Placemat**



WAT?

Een educatieve placemat met de effecten van (passief)roken, waarom je best stopt, hoe je dit kan doen en enkele mythes over roken.

VOOR WIE?

Algemene bevolking (bruikbaar bij evenementen of acties, voor een eetdag of dorpsrestaurant).

PRAKTISCH

Downloaden via <https://www.logolimborg.be/content/placemat-stoppen-met-roken>

- **Gezondheidsessie: “Rookvrij, ook voor mij?”**



WAT?

Dat roken slecht is voor de gezondheid weet iedereen. “Maar wat doet roken met je lichaam?” “Hoe snel herstelt je lichaam als je stopt met roken?” “Waarom is roken zo verslavend?” “Wat kan je helpen als je wilt stoppen?”

Veel vragen waarop [de gezondheidssessie “Rookvrij, ook voor mij?”](#), een antwoord geeft.

De deelnemers werken op een interactieve manier rond de gezondheidsrisico's van (mee)roken, de verschillende methodes om te stoppen en de voordelen van stoppen met roken.

VOOR WIE?

Algemene bevolking.

Groepen van minimaal 8 en maximaal 15 deelnemers.

PRAKTISCH

Reservatie van een sessie kan bij Logo Limburg via mail naar logo@logolimborg.be of telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

Kostprijs per sessie: 170 euro + km-vergoeding van de lesgever



• Lijst actieve tabakologen

WAT?

Een overzicht van alle actieve tabakologen in Limburg.

VOOR WIE?

Organisaties die graag een tabakoloog inschakelen bij hun project, vorming, rookstopcursus,...

PRAKTISCH

Lijst aan te vragen via Logo Limburg via mail naar logo@logolimborg.be of telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

• Promoten van rookstopcursus

WAT?

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.

Om een geplande rookstopcursus in de picture te zetten geven we enkele mogelijke tips en acties.

- Plaats een artikel in je infoblad
- Ga op zoek naar succesverhalen binnen jouw stad of (naburige) gemeente
- Organiseer voorafgaand een infomoment i.s.m. Logo Limburg

PRAKTISCH

Vraag de lijst met actieve tabakologen aan bij Logo Limburg via mail naar logo@logolimborg.be of telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

• Materialen van partnerorganisaties

www.buddydeal.be

- Begeleiding om te stoppen met roken vanaf de maand mei met de steun van een Buddy (een partner, vriend, familie, collega, ..).
- Tal van materialen om als stopper, buddy of organisatie aan de slag te gaan met deze campagne.

www.gezondleven.be

- Expertise-opbouw en informatie over niet beginnen met roken, stoppen met roken en tabak in het algemeen
- Materialen van Bullshitfree Generation.



www.tabakstop.be

- voor volwassen rokers die wil stoppen.
- beste website die je als lokaal bestuur kan promoten
- Brochures: <http://www.tabakstop.be/over-tabakstop/onze-brochures-over-rookstop hulp> of http://www.kanker.be/publicaties?f%5B0%5D=im_field_pub_category%3A170
- Online (via app), individuele en telefonische hulpverlening (0800 111 00)
- Overzicht tabakologen en groepscursus

www.vad.be

- Expertise-opbouw en informatie over alcohol en drug

www.kanker.be = Stichting tegen kanker

- Communicatie naar het algemeen publiek via het onderdeel Tabakstop.be
- Expertise-opbouw over rookstop als kankerpreventie

www.komoptegenkanker.be

- Expertise-opbouw over passief roken

VRGT = www.rookstop.vrgt.be

- Specifieke programma's om te stoppen met roken (tabakoloog, groepscursus)
- Hulp bij rookstop via schematisch overzicht met verschillende mogelijkheden
- Organisatie van de opleiding tabakologie
- Online materialen zijn voor professionals

MATERIAAL BESTELLEN of reserveren

Bestel je materialen [in de webshop](#) of neem contact op met Logo Limburg via:

- mail naar logo@logolimburg.be of
- telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

