
Stoppen met roken

- **Generatie Rookvrij**



WAT?

Generatie Rookvrij streeft naar een maatschappij waarin ieder kind dat vanaf 2019 wordt geboren, rookvrij kan opgroeien.

Op 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

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 (pas-sief)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>

• **Infostand: Vlaanderen stopt met roken**



WAT?

Infostand met:

- Infobalie Vlaanderen stopt met roken
- Beachvlag Vlaanderen stopt met roken
- Tent Vlaanderen stopt met roken
- Motivatietest
- Nicotineafhankelijkheidstest
- Visual display “wat zit in tabaksrook?”
- Verschillende folders en affiches

VOOR WIE?

Bruikbaar bij publieke evenementen rond stoppen met roken

PRAKTISCH

Uitleenbaar (met waarborg) bij Logo Limburg (logo@logolimborg.be of 011 15 12 30).

• **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@logolimburg.be of telefonisch op het nummer 011 15 12 30.

Kostprijs per sessie: 150 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.

• Uitgerookt: rookstopbegeleiding in groep

WAT?

Uitgerookt! biedt rookstopbegeleiding **in groep** en op maat voor rokers met een **lagere sociale status**. 16 weken lang komt de groep samen. Daarvan zijn er 8 rookstopsessies onder leiding van een tabakoloog en vormingswerker en 8 tussensessies. De vormingswerker begeleidt de tussensessies die gaan over een gezonde levensstijl en welzijn.

VOOR WIE?

Rokers met een lagere sociaal-economische status.

PRAKTISCH

Er zijn handleidingen voor:

- [Organisatoren](#)
- [Tabakologen](#)
- [Huisartsen](#)



- [Vormingsmedewerkers](#)

Daarnaast kan je de PowerPointpresentatie van de infosessie en alle werkbladen voor de deelnemers [downloaden op de website van Gezond Leven.](#)

- **Op zoek naar inspiratie voor een actie?**

WAT?	VOOR WIE	HOE?
Stickeractie	Lokale besturen, organisaties die iets willen doen rond rookstop	Maak een sticker (etiket met opdruk – ‘ik ben rookvrij’) Tijdens een evenement deel je deze uit aan de infostand over rookstop. Laat een fotograaf de stickers spotten en koppel er een leuke prijs aan voor zij die de sticker dragen. ® Naar een voorbeeld van Stad Halen
24u rookstop-loop of sluit je aan bij levensloop	Lokale besturen, organisaties die iets willen doen rond rookstop	Denk als organisatie na hoe je rookstop in de kijker wil zetten. Organiseer zelf een 24-uren rookstoploop als aftrap of afsluiter van een project rond rookstop, of sluit je aan bij Levensloop!
Infostand in bibliotheek	Bibliotheek	Organiseer op 31 mei een infostand rond roken, met materialen die hierboven werden aangehaald.
Grote acties	Iedereen die wilt werken rond rookstop of awareness	Het hele jaar door inzetten op rookstop door verschillende acties, lezingen,... met begin- en einddatum op 31 mei. Vb. breng een ‘promoteam’ samen dat stoppen met roken promoot op verschillende activiteiten e.d.
Middelgrote acties	Iedereen die wilt werken rond rookstop of awareness	Acties waar je aan werkt met 31 mei als afsluiting van vb. enkele weken actief inzetten op de effecten van roken en rookstop
Kleine acties	Iedereen die wilt werken rond rookstop of awareness	Op 31 mei zelf kleine actie doen of uitpakken met nieuwe start rookstopcursus (eventueel met een artikel in de krant of ander persmoment)

- **Materialen van partnerorganisaties**

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 roker die wil stoppen.
- Beste website die je als lokaal bestuur kan promoten
- Brochures: <http://www.tabakstop.be/over-tabakstop/onze-brochures-over-rookstophulp> 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.

