

STOPPEN MET ROKEN?

Je hoeft het niet alleen te doen!

Kijk op de site van www.ikstopnu.nl/ikwilstoppen. Een website vol informatie, tips, een stopplan en voorlichting over de verschillende hulpmiddelen.

Bel de stoplijn :  **0800-1995 . werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur**

Kies voor Telefonische begeleiding met een **stopmetroken coach**, meestal 6 gesprekken.

Kies voor een **Groepstraining** van 1,5 uur per keer. Meestal 6 of 7 wekelijkse bijeenkomsten.

Komende trainingen zijn:

Amsterdam OLVG Oost, startdatum **dinsdag 22 augustus 19.30 uur**. Oosterpark 9, vol.

Amsterdam OLVG Oost startdatum **maandag 28 augustus 15.00 uur**.

Amsterdam Noord, Buurthuis de Meeuw, Motorwal 300, startdatum **donderdag 21 september 19.30 uur**, goed bereikbaar met bus 35.

Amsterdam Noord , Buurthuis de Meeuw, startdatum **6 oktober, 14.30-16.00 uur**.

Dit is een langere training, 2 x 11 weken, in carrousel vorm, je mag training volgen zolang je nodig hebt en op alle tijdstippen instappen. Vooral voor Amsterdammers met een laag inkomen (stadspas met groene stip).

Online **groepstraining**, 7 bijeenkomsten 1,5 uur en ook gezamenlijk stoppen.
Zie voor informatie en aanmelden: rookvrijookjij.nl of wequit.nl

Het inloop café Roken & Zo , rokers, ex-rokers en stoppers steunen elkaar.

Maandag 15.30 tot 17.00 uur bij Doras, Hagendoornplein 1C, gratis, je hoeft je niet aan te melden.

Heb je vragen of wil je er een keer over de mogelijkheden praten ?

Neem contact op met **Gerard Smit**, tel : **0616127020** of **Jolanda Schulze** tel: **0616173146**.

Of stuur een mail naar gezondnoord@doras.nl

Zij weten alles over de mogelijkheden in Amsterdam Noord en kunnen je begeleiden naar de voor jou beste zorg.

Alle zorgverzekeraars vergoeden 1 x per jaar een stopmetroken begeleiding met medicatie of hulpmiddelen.

[Facebook pagina: Wijkaanpak Smr Oud Noord.](#)

