

Training

GEZOND STOPPEN MET ROKEN

Leer te stoppen met roken



- > *Ik voel me vermoeid en heb soms last van hartkloppingen, zweten en benauwdheid.*
- > *Ik ben bang dat ik meer gespannen word en weet niet of ik het wel vol kan houden.*
- > *Ik ben snel kortademig en moe, ik hoest veel en geef daarbij ook vaak slijm op.*

Wanneer en hoe laat?

7 (voorlichting), 14, 21 en 28 september, 5, 12, 19 en 26 oktober en 2, 9 en 16 november van 10.00 -12.00 uur

Waar?

Locatie: Woonzorgcentrum Moerwijk, Twickelstraat 120, 2531 RB Den Haag

Wat gaan we doen?

Tijdens de training leert u op een andere manier met stress omgaan, waardoor uw kans vergroot wordt om effectiever te kunnen stoppen. Er wordt gewerkt aan uw doelen en het vergroten van uw motivatie. De training bestaat uit 10 wekelijkse bijeenkomsten met opdrachten/oefeningen voor thuis. Er is voldoende ruimte voor het uitwisselen van ervaringen. U krijgt hierbij tips en advies om het stoppen met roken minder lastig te maken. Voor veel mensen is niet het stoppen met roken een hoofdprobleem, maar het volhouden. Vanuit die gedachte wordt er naast de reguliere training ook een aantal bijeenkomsten aangeboden in het kader van nazorg.

Wat kost het?

Deelname aan deze training is kosteloos. We werken door de corona regels met kleine groepjes van ongeveer 6 t/m 8 deelnemers

Aanmelding en/of meer informatie

Hiervoor kunt u terecht bij het secretariaat van Indigo Preventie, 088 357 10 60, preventie@indigohaaglanden.nl. en a.stralen@indigohaaglanden.nl.