

Heist stopt met roken

Roken is ongezond. Maar stoppen met roken is niet gemakkelijk. Met de juiste hulp is het wel mogelijk, zoals een groepscursus. Deelnemen in groep kan je helpen om succesvol te stoppen en gestopt te blijven.

Op dinsdag 27 september 2022 organiseren we een gratis infoavond over stoppen met roken. Tabakoloog Kathleen Peetroons geeft meer uitleg over de effecten van roken en overloopt de verschillende hulpmiddelen om te stoppen met roken. De infoavond start om 19.30 uur en vindt plaats in de cursusruimte van CC Zwaneberg. Inschrijven is wenselijk en kan bij team Preventie en Welzijn.

Vanaf oktober tot december organiseren we ook een groepscursus stoppen met roken. Deze cursus bestaat uit acht sessies van anderhalf uur, telkens op dinsdagavond, in café Velodroom, CC Zwaneberg. Deelname aan de groepscursus kost 48 euro. Deelnemers die recht hebben op verhoogde tegemoetkoming betalen 24 euro.

Inschrijven is verplicht en kan bij team Preventie en Welzijn of ter plaatse tijdens de infoavond. Hier vind je een overzicht van de data van de groepscursus.

[Preventie en Welzijn \(/team/preventie-en-welzijn\)](/team/preventie-en-welzijn)

OCMW-site

Stationsstraat 2, 2220 Heist-op-den-Berg

015 46 18 20

welzijn@heist-op-den-berg.be (<mailto:welzijn@heist-op-den-berg.be>)

Enkel na afspraak

Documenten

2022 Flyer A2 Rookstop HodB-2 (227 KB)

[\(/2022-flyer-a2-rookstop-hodb-2\)](#)

→ Externe linken

[vlaanderen stopt met roken \(/vlaanderen-stopt-met-roken\)](#)

[Gezond leven - tabak \(/gezond-leven-tabak\)](#)

