Rook je en denk je eraan om te stoppen? Zeker doen! Stoppen met roken is goed voor je gezondheid én voor je portemonnee.

 **Voor altijd stoppen met roken?**

*31 mei 2018 – Werelddag zonder Tabak*

****

**Vergroot je kans met een tabakoloog.**

Stoppen met roken met de hulp van een tabakoloog? Straf plan, want zo’n tabakoloog is een echte rookstopspecialist. Hij begeleidt je, geeft je handige tips om te stoppen met roken en gaat na wat roken voor jou betekent.

**Waar vind je een tabakoloog?**

Aan de telefoon. In een praktijk. Of in een groepscursus in je gemeente.

* Tabakstop is de telefoonhulplijn. Bel 0800 111 00 voor gratis hulp van een tabakoloog. Je kan ook gedurende 3 maanden een gratis coaching via telefoon krijgen. Lees er alles over op [www.tabakstop.be](file:///%5C%5Clogo-sbs2011%5CLOGO%5CLOGO%20Kempen%5CPers%20en%20communicatie%5CGezondheid%20redactioneel%5CTAD%5Cwww.tabakstop.be).
* Vind een tabakoloog in je buurt via [www.tabakologen.be](http://www.tabakologen.be).
* Sommige gemeenten organiseren een groepscursus stoppen met roken. Kijk snel op [www.vlaanderenstoptmetroken.be/lokaal-aanbod](file:///%5C%5Clogo-sbs2011%5CLOGO%5CLOGO%20Kempen%5CPers%20en%20communicatie%5CGezondheid%20redactioneel%5CTAD%5Cwww.vlaanderenstoptmetroken.be%5Clokaal-aanbod).

**Hoeveel kost** **dit?**

Je hebt jaarlijks recht op 4u individuele begeleiding en 12u groepsbegeleiding aan voordelig tarief.

|  |  |
| --- | --- |
| Individuele begeleiding | Groepsbegeleiding |
| Max. € 7.5 per kwartier | Max. € 1 per kwartier |
| Max. € 1 per kwartier\* | Max. € 0.5 per kwartier\* |

 \**Tarief voor mensen die onder verhoogde tegemoetkoming vallen of -21 jarigen.*

**Aandachtspunten voor publicatie**

1. Bronvermelding: Logo Kempen vzw
2. Wijzigingen in het artikel mogen enkel doorgevoerd worden in samenspraak met
Logo Kempen: Tel 014 / 44 08 34 of via email info@logokempen.be
3. Ben je een Gezonde Gemeente? Dan adviseren wij om het logo van Gezonde Gemeente bij dit artikel te plaatsen.