

Elke roker weet dat stoppen met roken moeilijk is. De emotionele en fysieke verslaving is sterk en de bezwaren tegen roken worden vaak weggeredeneerd. Toch weten we uit onderzoek dat vrijwel elke roker graag wil stoppen. De vraag is alleen: wanneer? De ervaring leert dat Stoptober rokers over de drempel helpt.

Ook uw vereniging kan meedoen met Stoptober en zo uw leden stimuleren om met behulp van de speciale app, website en social media te stoppen met roken. U kunt bovendien gratis materialen aanvragen, zoals posters en flyers die u binnen uw vereniging kunt verspreiden. Ook kunt u gebruik maken van Stoptober-banners op uw site.

Deelnemers kunnen zich zelf inschrijven voor de actie via www.stoptober.nl. Wanneer ze de gratis app downloaden, ontvangen ze tijdens Stoptober dagelijks berichten die hen aanmoedigen om vol te houden en tips voor moeilijke momenten.

Stoptober pakt het positief aan

Het succes van Stoptober heeft alles te maken met de positieve aanpak. *Elk* stapje op weg naar stoppen met roken wordt aangemoedigd door Stoptober. Een periode van 28 dagen is overzichtelijk en maakt het aantrekkelijk voor rokers om mee te doen. Immers: als je 28 dagen stopt met roken, ben je succesvol. Bovendien is Stoptober 'overall': in de media is veel aandacht voor de campagne en ook dit jaar zijn een aantal bekende Nederlanders ambassadeur voor Stoptober om deelnemers een hart onder de riem steken.

Gezamenlijk succes

Wij hopen dat ook uw vereniging dit jaar mee wil doen om zoveel mogelijk rokers over de streep te trekken om 28 dagen niet te roken. Want niet-roken levert zoveel gezondheidswinst op!

Wilt u meer informatie over Stoptober of materialen aanvragen? Neem dan contact op met Lida Samson, Adviseur Publieke Gezondheid, lsamson@ggdkennemerland.nl. Raadpleeg voor meer informatie ook de site www.stoptober.nl

Vriendelijke groet,

SportSupport & GGD Kennemerland