

**Ook klaar met roken? Doe mee aan Stoptober!**

*Met Stoptober is de kans dat je blijvend stopt wel 5x groter. Het geheim? Je doet het samen!*

 **Stoptober bijeenkomst in Harderwijk**

Wil je stoppen met roken, maar weet je niet wat er allemaal mogelijk is? Kom dan naar de bijeenkomst:

**28 september van 19.30-21.00 u bij MFC De Kiekmure** (Tesselschadelaan 1)

Tijdens de bijeenkomst word je voorbereid om succesvol mee te kunnen doen aan Stoptober. Ook geven professionals uitleg over andere mogelijkheden om te stoppen met roken. Al jouw vragen over stoppen met roken worden beantwoord!

Wil jij er ook bij zijn? Meld je dan aan via **stoptober@ggdnog.nl**. De bijeenkomst is gratis.

**Stoptober camper**

Op *zaterdag 3 september* staat de camper tussen 14.30 en 16.30 u op de *Boulevard* in Harderwijk (naast restaurant De Admiraal). Wil je meer weten over Stoptober, kom dan langs!

 **Meedoen aan Stoptober**

Inschrijven kan op [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl/). Via [Facebook](https://www.facebook.com/stoptobernederland/), [YouTube](https://www.youtube.com/c/stoptobernl), [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/stoptobernederland/about/), [Twitter](https://twitter.com/stoptoberNL), [TikTok](https://www.tiktok.com/%40stoptober), [Instagram](https://www.instagram.com/stoptobernl/) en [stoptober.tv](https://stoptober.tv/) kun je Stoptober volgen, advies krijgen en in contact komen met andere stoppers.

**Stoppen met roken hulp**

Kun je extra hulp gebruiken bij het stoppen met roken? Download dan de gratis Stoptober app. De app helpt je om gemotiveerd te blijven, geeft tips om moeilijke momenten door te komen en beloont je voor mijlpalen die je bereikt. Meer hulp nodig? De meeste zorgverzekeraars vergoeden eenmaal per jaar een stoppen met roken programma. De begeleiding én hulpmiddelen (zoals nicotinepleisters) zijn dan gratis. Check bij jouw verzekeraar hoe het geregeld is.

Meer info vind je op [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl/). Ook kun je bij je huisarts terecht.