

Workshop 1: Roken en vaperen

We gaan met elkaar in gesprek over **roken** en **vaperen**. Wat zijn de **risico's**? Wat zegt de **wetenschap**? En waarom is het belangrijk om hier nu over te praten? We informeren je over de impact van roken en vaperen op **gezondheid** en hoe je anderen helpt bewuster te kiezen.

We gaan het o.a. hebben over:

- Wat is het verschil tussen roken en vaperen?
- Wat gebeurt er eigenlijk met je lichaam als je rookt of vaped?
- Wat zeggen de nieuwste cijfers en trends?
- Wat zijn de regels en wetgeving?
- Wat kunnen we doen om roken en vaperen te verminderen?

Workshop 2: 'Hoe praat je over roken en vaperen?'

In deze workshop leer je hoe je **snel en effectief** het gesprek aangaat over roken – zonder dat het ongemakkelijk of tijdrovend is. **Met VBA (Very Brief Advice)** kun je in minder dan 30 seconden roken bespreekbaar maken.

We gaan het o.a. hebben over:

- Hoe je het gesprek makkelijk opent
- Waarom goed luisteren en empathie belangrijk zijn
- Hoe je iemand helpt nadenken over hun rook- of vapedrag
- Tips voor een soepel gesprek
- VBA (Very Brief Advice): snel en effectief advies geven in minder dan 30 seconden
- Valkuilen die je kunt tegenkomen in het gesprek over roken

Deze technieken gaan we oefenen en kun je direct toepassen!

Trainer

Youssef el Markhous is preventiedeskundige bij Jellinek, hij is een ervaren trainer en geeft regelmatig workshop over o.a. roken en vpen. De workshops zijn interactief met ruimte voor vragen.

Voor wie?

Voor professionals én vrijwilligers die werkzaam zijn in **Hilversum** in het sociaal- of zorgdomein, zoals maatschappelijk werkers, jongerenwerkers, docenten, poh-ers, diëtisten, fysiotherapeuten, psychologen, wijkverpleegkundigen etc.

Wanneer?

Workshop 1: Roken en vpen

Donderdag 9 januari, van 19.00 tot 20.30 uur,
online via Teams

Workshop 2: 'Hoe praat je over roken en vpen?'

Maandag 13 januari, van 13.30 tot 15.00 uur,
Lopes Dias, Lopes Diaslaan 213 in Hilversum

Inschrijven & vragen

Geef je op door te mailen naar anne@anneelberse.nl of scan onderstaande QR-code. Wil je meer informatie of heb je vragen? Bel of whatsapp met Anne: 06-28 56 07 95.

