

gemeente

DEN HEL



Gepubliceerd op Den Helder 28-09-2020 00:44 (<https://www.hulpwijzerdenhelder.nl>)

[Hulpwijzer Den Helder](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Roken

Wilt u stoppen met roken?

Kijk op Rokeninfo van het Trimbos-instituut. Of ga naar de huisarts.

Informatie, tips en een forum vindt u op Ik stop. Kijk ook eens op de website Stoppen met roken.

Ik stop

www.ikstop.nl

Stoppen met roken

www.stoppen-met-roken.nl

Trimbos instituut - rokeninfo
[0900 19 95 \(€ 0,10 per minuut\)](tel:09001995)
www.rokeninfo.nl

Wilt u hulp bij het stoppen?

Vraag uw huisarts om hulp. Of neem contact op met Luchtsignaal voor telefonische coaching of groepscoaching.

U kunt ook kijken op de website Stoppen met roken. Op Rokeninfo van het Trimbos Instituut vindt u adressen voor hulp.

Luchtsignaal

Helder over roken, hulp bij verslaving.

[020 820 89 34](tel:0208208934)
info@luchtsignaal.nl
www.luchtsignaal.nl

Stoppen met roken

www.stoppen-met-roken.nl

Rokeninfo

[0900 19 95 \(€ 0,10 per minuut\)](tel:09001995)
www.rokeninfo.nl

Wilt u zelfstandig stoppen?

Ga naar de StopSite. Daar vindt u een online cursus.

StopSite

Stoppen met roken doe je zelf

www.destopsite.nl

Hulpwijzer Den Helder is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Den Helder](#).

[Over Hulpwijzer Den Helder](#)
