

---

## Trainingen Voor Orion medewerkers

---

### Inschrijven kan via afdeling HR van je eigen school

#### Training: “Stoppen met roken”

Binnen Orion vinden wij het belangrijk dat elke medewerker fit en gezond is. Daarnaast gunnen wij kinderen en jongeren een rookvrije leeromgeving. Daar hoort een rookvrij onderwijsterrein bij. Scholen zijn verplicht vanaf 1 augustus 2020 een rookvrij terrein te hebben. Dit geldt voor primair en voortgezet onderwijs, mbo en hoger onderwijs.

Wij willen onze rokende collega's de mogelijkheid bieden deel te nemen aan een effectief stoppen-met-roken-programma. Stop je met roken dan zijn er na 24 uur al positieve effecten in je lichaam zichtbaar. Een goede voorbereiding en begeleiding vergroot de kans om succesvol te stoppen.

#### De training

Binnen Orion bieden we je de mogelijkheid om deel te nemen aan de training “Stoppen met Roken”. Het programma bestaat uit zeven wekelijkse bijeenkomsten van anderhalf uur in een groep van 8 tot 16 deelnemers. Tijdens de bijeenkomsten komen de volgende onderwerpen aan bod:

- de voor- en nadelen van stoppen met roken;
- uitleg en advies over medicijnen en nicotinevervangers;
- hoe je elkaar positief kunt steunen bij het stoppen;
- hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- hoe je ook in de toekomst gestopt blijft;
- tips en adviezen voor jou persoonlijk.

#### De kosten

De kosten worden, in sommige gevallen (deels) door je zorgverzekeraar vergoed. Is dit niet (volledig) mogelijk dan vergoeden wij, als werkgever, de kosten voor de training. Wij declareren alleen bij je zorgverzekeraar wanneer er voor jou als medewerker geen kosten (eigen risico) aan vastzitten. Tijdens de training bestaat de mogelijkheid om gebruik te maken van nicotine vervangende middelen/ medicatie. Dit verhoogt de stopkans en hierover word je tijdens het traject voorgelicht. Mocht je hiervoor kiezen zijn de eventuele kosten hiervan voor jezelf. Check bij je zorgverzekeraar wat vergoed wordt (veelal in combinatie met een training 100%).

Bij voldoende interesse kan er na de training een “Terugvalpreventiebijeenkomst” georganiseerd worden van 1 uur.

*Data bijeenkomsten: maandag 20 en 27 januari, 10 en 17 februari, 2, 9 en 16 maart van 15.30 – 17.00 uur*

*Locatie : afhankelijk van deelnemers (centraal gelegen)*

*Aantal deelnemers: maximaal 16*

*Uiterlijke inschrijfdatum: 17 december 2019*