

NATIONALES
RAUCHSTOPP-PROGRAMM



Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

Rauchstopptag

31. Mai 2016

1 Tag rauchfrei

**Rauchstopp-
wettbewerb**

1.-30. Juni 2016

1 Monat rauchfrei

Mit  Fotoaktion

Alle Infos unter www.rauchstopp.ch

Rauchstopptag mit anschliessendem Wettbewerb

Am 31. Mai 2016 ist Rauchstopptag – ein erster Schritt zum Aufhören



Ziel: Möglichst viele Raucherinnen und Raucher in der Schweiz sind am 31. Mai rauchfrei.



Idee: Mit Ihrer Unterstützung und schweizweiten Aktionen schaffen wir einen Tag, an dem möglichst viele Raucherinnen und Raucher versuchen, auf Zigaretten zu verzichten.



Belohnung: Unter allen registrierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern verlost das Nationale Rauchstopp-Programm 100 Gutscheine im Wert von je 25 Franken.



Vorgehen: Um im Vorfeld auf den Rauchstopptag aufmerksam zu machen, startet das Nationale Rauchstopp-Programm eine Fotoaktion unter dem Motto «Wie würden Sie für den Rauchstopp werben?». Bei dieser Aktion können sowohl Rauchende wie auch Nichtraucher ihre Foto auf Facebook posten. Die Fotoaktion startet am 1. Mai und dauert bis am 30. Mai. Am Rauchstopptag wird das beste Bild gekürt und mit einem Gutschein im Wert von 100 Franken belohnt.



Anmeldung: Die Teilnehmenden können sich direkt online unter www.rauchstopp.ch oder per Post für den Rauchstopptag, den Rauchstoppwettbewerb oder beide Anlässe anmelden.



Die **Rauchstopplinie 0848 000 181** unterstützt und begleitet die Teilnehmenden auf ihrem Weg zum Rauchstopp. Neben hilfreichen Ratschlägen rund um den Rauchstopp bietet sie auch ausführliche Beratungsgespräche an.



Am Rauchstopptag wie auch während des Rauchstoppwettbewerbs bietet die **Facebookseite** eine Plattform zum Austausch und zur gegenseitigen Motivation unter den Teilnehmenden. Dort wer-

Rauchstoppwettbewerb – für alle, welche die Herausforderung annehmen!



Mit dem Rauchstopptag fällt gleichzeitig der Startschuss für den vierwöchigen **Rauchstoppwettbewerb**. Alle Raucherinnen und Raucher, die sich der Herausforderung gewachsen fühlen, machen vom 1. bis zum 30. Juni 2016 einen Rauchstopp. Es locken attraktive Preise – und vielleicht ein rauchfreies Leben...?



Spielregeln: Mitmachen können Raucherinnen und Raucher, die in der Schweiz oder in Liechtenstein wohnen oder arbeiten. Auch Ex-Rauchende, die seit dem 1. März 2016 rauchfrei sind, können am Wettbewerb teilnehmen. Eine Vertrauensperson wird über den bevorstehenden Rauchstopp informiert und kann auf Nachfrage den Rauchstopp bestätigen.



Preise: Wer den Rauchstopp schafft und die Rauchfreiheit am Schluss bestätigt, nimmt an der Verlosung mit 100 Preisen (Bargeld im Wert von 20 mal 500 Franken und 80 mal 50 Franken) teil.



Unterstützung: Die Teilnehmenden erhalten vor und während des Wettbewerbs Tipps und Tricks zum Rauchstopp. Weiteres Material zum Aufhören bietet der Onlineshop auf www.at-schweiz.ch.

den regelmässig Tipps rund um den Rauchstopp aufgeschaltet. Zudem werden Informationen zu Aktionen am Rauchstopptag bekannt gegeben.



Weitere **Informationen** und Details finden Sie ab September unter www.rauchstopp.ch.



Wir brauchen auch Sie! Für ein erfolgreiches Projekt sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Welche Aktionen können dazu beitragen, den Tag bekannt machen? Bitte wenden Sie sich an jacqueline.schmid@at-schweiz.ch mit Ihren Ideen und Anregungen.

NATIONALES
RAUCHSTOPP-PROGRAMM

