Jeto pa tym!



Kurse mbi duhanlënien dhe për aktivitete informative falas

Në rastin e «Jeto pa tym!» bëhet fjalë për kurse mbi duhanlënien dhe për aktivitete informative falas.

Kurse mbi duhanlënien

Kurset falas mbi duhanlënien janë të përshtatshme për duhanpirësit dhe duhanpirëset që duan ta ndërpresin duhanpirjen. Kursistët do të mësojnë se si mund ta realizojnë ndërprerjen dhe se cilat metoda do t'u përshtateshin. Për organizimin e një kursi prej 6 pjesëmarrësish do t'i paguhet shoqatës, ose organizatorit si person, një honorar prej 200.– frangash.

Aktivitetet informative

Në aktivitetet informative të realizuara në gjuhën shqipe pjesëmarrësit do të informohen mbi rreziqet nga konsumi i duhanit dhe për ofertat e pranishme mbi duhanlënien dhe mbi metodat e ndërprerjes. Do të tematizohet gjithashtu edhe tema e duhanpirjes pasive në shoqata, në shtëpi ose në automobil. Një grup ose shoqatë që organizon një aktivitet informativ do të kompensohet me 100.- franga.

Kontakti

Për më shumë informacione ju lutemi të paraqiteni te drejtuesit tanë shqiptarë të kurseve:

Lendita Kokollari, Natel: 076 705 10 04
Email: lendita.kokollari@isgf.uzh.ch
Ibish Neziri, Natel: 079 557 02 64
Email: ineziri@isgf.uzh.ch

Kontakti: Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT
(Bashkësia punuese e parandalim-duhanit)
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern | www.at-schweiz.ch | www.www.stop-duhanit.ch

PROGRAMI NACIONAL KUNDËR DUHANIT

Brenda të gjithë migrantëve dhe migranteve shqipfolës/-e do të ndahen çmime speciale prej 500.– frangash.

Konkursi Stop duhanit

Çmimi kryesor 5000.–



Paraqitja

Të gjitha informacionet nën:
www.stop-duhanit.ch

Unë porosis

Shënoni ju lutem numrin e ekzemplarëve në fushën e gjuhës përkatëse ose bëjeni porosinë online nën **www.stop-duhanit.ch**

	DE	FR	IT	RR	EN	AL	SCB	TR	
Ekz. Kartela për konkurs A6/5									DE
Ekz. Plakate për konkurs A3									DE

Organizata

Emri

Mbiemri

Rruga / Nr. / Fshu postal

PLZ / Vendi

Gjuhët: DE = gjermanisht, FR = frëngjisht, IT = italisht, RR = gjuha retoromane, AL = shqip, SBK = serbisht, kroatisht, boshnjakisht, EN = Anglisht, TR = turqisht.

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung **Invio commerciale risposta**
Envoi commercial-réponse

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention
Haslerstrasse 30
3008 Bern

Konkursi Stop duhanit, prej 1 deri më 30 qershor 2017

Bëni një pauzë duhanpirjeje dhe me pakëz fat fitoni 5000.– franga para të thata!

Prej 1 deri me 30 qershor 2017 mbahet Konkursi Stop duhanit! Pranojeni këtë sfidë dhe hiqni dorë gjatë një muaji nga cigaret ose nga produktet tjera të duhanit. Do t'ju joshin çmime atraktive: 1 x 5000.– franga ose 10 x 500.– franga para të thata.

Rregullat e lojës

Pjesëmarrës mund të jeni Ju që deri tani keni konsumuar rregullisht duhanin ose produktet tjera të duhanit, ose që nuk konsumoni fare duhan prej 1 marsit 2017. Ju banoni ose punoni në Zvicër ose në Lihtenshtajn. Duhanlënien tuaj do ta dëshmoni me shkrim deri në fund të qershorit. Ne do t'ju kontaktojmë për këtë punë përmes e-mailit ose postës. Përpos kësaj, ju duhet të na jepni emrin dhe numrin telefonik të një personi që do të vërtetojë duhanlënien tuaj (dëshmitari / dëshmitarja). Kushtet e hollësishme të pjesëmarrjes do t'i gjeni nën **www.stop-duhanit.ch**.

Shorteu

Kush i është përmbajtur kushteve të konkursit dhe ka vërtetuar duhanlënien e tij, merr pjesë në ndarjen e çmimeve. Fitueset dhe fituesit do të kontrollohen përmes një aparati për testim frymëmarrjeje për të vërtetuar duhanlënien e tyre. Përpos kësaj do të pyetet dhe dëshmitari. Mund të fitohen një herë 5000.– franga dhe dhjetë herë nga 500.– franga, para të thata.

Paraqitja

Paraqituni përmes kuponit të bashkëngjitur për paraqitje ose në formë direkte online nën **www.stop-duhanit.ch**. Për t'u paraqitur në Konkursin Stop duhanit ju duhet një adresë në Zvicër ose në Lihtenshtajn (Adresa e vendbanimit ose e vendit të punës). Shënoni ju lutem numrin telefonik dhe adresën tuaj e-mail, përmes të cilave mund të kontaktoheni më së miri.

Mbështetja

Newsletter: Si para fillimit, ashtu dhe gjatë konkursit, do të merrni përmes postës këshilla dhe truke për duhanlënien.

Onlineshop: Shitorja online ofron material plotësues lidhur me temën e duhanlënies: www.stop-duhanit.ch. Të gjitha materialet do t'ju dërgohen falas.

Facebook: Faqja e Facebook-ut «Jeto pa tym!» përpara dhe gjatë konkursit ofron një platformë për këmbim përvojash dhe për motivim të ndërsjellë. Ju do të gjeni në të gjithashtu përherë e më shumë këshilla dhe informacione lidhur me temën e duhanlënies. Pëlqejeni me një «like» faqen dhe ndani me të tjerët përvojën tuaj. Së bashku shkon më mirë.

Edhe **Linja Stop duhanit 0848 183 183** (shqip) ju mbeshtet me kënaqësi dhe ju shoqëron në rrugën tuaj të duhanlënies (8 Rp. / Min në rrjetin fix, kurse në rrjetin mobil më shtrenjtë). Krahas këshillave të dobishme rreth duhanlënies, gjatë konkursit mund të fitoni deri katër thirrje telefonike dhe këshillime falas. Thërrisni dhe i shfrytëzoni ofertat e shumta këshillimore!

PROGRAMI NACIONAL KUNDËR DUHANIT

Krebsliga Schweiz
Lungenliga Schweiz
Schweizerische Herzstiftung
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention AT

Programi financohet nga Fondi i parandalim-duhanit.

Organizatat motra: Lidhja e mjekeve dhe mjekëve zviceranë FMH | pharmaSuisse, Shoqata e farmacistëve zviceranë | Shoqëria e stomatologëve zviceranë SSO | Bashkimi profesional zviceran i infermiereve dhe infermierëve SBK-ASI | Swiss Dental Hygienists (Higjienistët dentalë zviceranë)

Fletëparaqitja

Paraqitja online: www.stop-duhanit.ch

Që të mund të merrni pjesë në shorte (ndarjen e çmimeve), duhet t'i plotësoni të gjitha fushat me asterix (*) dhe të shënoni një adresë në Zvicër ose në Lihtenshtajn (Adresa e vendbanimit ose e vendit të punës). Të dhënat tuaja nuk do t'u shpërndahen personave të tretë.

Si duhanpirëse ose duhanpirës unë do të bashkëpunoj në Konkursin Stop duhanit 2017 dhe nuk do të pi duhan prej 1 qershorit deri më 30 qershor 2017. ○ Zoti ○ Zonja

* Emri
* Mbiemri

Shënoni ju lutem numrin telefonik dhe adresën tuaj e-mail, përmes të cilave mund të kontaktoheni më së miri. Të gjitha informacionet e rëndësishme do t'i merrni përmes **e-mailit** ose **telefonit** (Njoftimi për fitimin).

* Viti i lindjes
* Telefoni
* E-Maili
* Rruga
* NP / Vendi
* Kantoni

AG ○ AI ○ AR ○ BE ○ BL ○ BS ○ FR ○ GE ○ GL ○ GR ○ JU ○ LU ○ NE ○ NW ○ OW ○ SG ○ SH ○ SO ○ SZ ○ TG ○ TI ○ UR ○ VD ○ VS ○ ZG ○ ZH ○ FL ○

* **Duhanpirëse / Duhanpirës që prej ____ vitesh**

* **Sa cigare në ditë i konsumoni mesatarisht?**

○ <1 ○ 1-5 ○ 6-10 ○ 11-15 ○ 16-20 ○ 21-30 ○ >30

* **A keni provuar më parë të lini duhanin?** ○ jo ○ një herë ○ disa herë

* **Sa jeni i motivuar që ta lini duhanin?** Ju lutemi të kryqëzoni fushën përkatëse

1 = aspak i motivuar
10 = shumë i motivuar

1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10 ○

A do të donit të kontaktoheni nga një këshilltare ose një këshilltar i Linjës Stop-duhanit? ○ Po ○ Jo

* **Si ju zgjua vëmendja mbi mundësinë e duhanlënies?**

○ Organizata ○ Barnatorja ○ Ordinanca e mjekut / dentisti / spitali / qendra shëndetësore
○ Mediat ○ Reklamat në autobus / tramvaj
○ Facebook-u ○ Miqtë / të njohurit ○ të tjera

* Data
*Nënshkrimi

* **Personi i mëposhtëm do të dëshmojë që unë nuk kam pirë duhan prej 1 qershorit deri me 30 qershor 2017.**

* Emri
* Mbiemri
* Telefoni