

Mois
sans
tabac



à Colmar

En novembre,
on arrête
ensemble.

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.

CONFÉRENCE

Mardi 13 novembre 2018

De 18h à 19h30

CENTRE EUROPE

13, rue

d'Amsterdam

68000 COLMAR

ouvert
à tous

« Le tabac, et si on arrêta ensemble ? »

- Présentation des **moyens et outils** pour arrêter de fumer
- En présence du médecin du Réseau Santé de Colmar et des **chargés de prévention de la Ligue contre le cancer du Haut-Rhin**
- Stands : Hôpitaux Civils de Colmar, Ligue contre le cancer du Haut-Rhin, Réseau Santé de Colmar, Prescri'mouv, Appuis Colmar

LES ATELIERS

ATELIER 1

Mardi 20 novembre 2018

De 17h30 à 19h

CENTRE EUROPE

13, rue d'Amsterdam

68000 COLMAR

« Aide au sevrage tabagique »

- Présentation des **outils d'accompagnement à l'arrêt du tabac** : cigarette électronique, hypnose, ...
- Avec les infirmières du service tabacologique de l'Hôpital Pasteur de Colmar

ATELIER 2

Mardi 27 novembre 2018

De 17h30 à 19h

CENTRE EUROPE

13, rue d'Amsterdam

68000 COLMAR

« Le stress ne passera pas par moi »

- Techniques et possibilités pour **gérer le stress** à l'arrêt du tabac
- En présence d'une psychologue et d'une chargée de prévention de la Ligue contre le cancer du Haut-Rhin

ATELIER 3

Mardi 4 décembre 2018

De 17h30 à 19h

CENTRE EUROPE

13, rue d'Amsterdam

68000 COLMAR

« Je reprends la forme et pas les formes ! »

- Animé par une **diététicienne** et une **éducatrice médico-sportive**
- Techniques pour démarrer ou reprendre une **activité physique** et adopter des **habitudes alimentaires saines**

INFOS PRATIQUES

- Les ateliers sont **gratuits** et ouverts à tous
- Participation **sur inscription** dans la limite des places disponibles

Informations et inscriptions auprès du Réseau Santé Colmar :

- Par téléphone au 03 89 23 05 55
- Par mail à l'adresse : reseausantecolmar@orange.fr

* les kit « On arrête ensemble » sont disponibles chez les partenaires de l'action dans la limite des stocks disponibles