



à Mulhouse

En novembre, on arrête ensemble.

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



CONFÉRENCE

Lundi 5 novembre 2018

De 17h30 à 19h

Carré des Associations
Salle plénière
100, Avenue de Colmar
68100 Mulhouse

ouvert
à tous

« Le tabac, et si on arrêta ensemble ? »

- Présentation des **moyens et outils** pour arrêter de fumer
- En présence d'une **infirmière** en addictologie et de **chargés de prévention**
- Distribution de **kit** « On arrête ensemble »*

LES ATELIERS

ATELIER 1

Lundi 12 novembre 2018

De 17h30 à 19h

ESPACE LIGUE

53, rue de la Sinne
68100 Mulhouse

« Je retrouve la forme, pas les formes »

- Techniques pour **démarrer et reprendre une activité physique** et adopter des habitudes alimentaires saines
- En présence d'une **diététicienne** et d'un **professeur d'Activité Physique Adaptée**

ATELIER 2

Lundi 19 novembre 2018

De 17h30 à 19h

ESPACE LIGUE

53, rue de la Sinne
68100 Mulhouse

« Le stress ne passera pas par moi »

- Techniques et possibilités pour **gérer le stress** à l'arrêt du tabac
- En présence de **professionnels du bien-être** (sophrologie et hypnose)

ATELIER 3

Lundi 26 novembre 2018

De 17h30 à 19h

ESPACE LIGUE

53, rue de la Sinne
68100 Mulhouse

« Un moi(s) sans tabac, et après ? »

- **Bilan et relais** vers les structures et professionnels partenaires

INFOS PRATIQUES

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

Informations et inscriptions auprès de Noémie Harriet :

- Par téléphone au 03 89 41 18 94
- Par mail à l'adresse : noemie.harriet@ligue-cancer.net

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