



En novembre, on arrête ensemble.

🍷 **De 18h00 à 20h00 dans le hall de l'hôpital de Sarlat** les professionnels du Centre d'addictologie du Sarladais et du CH de Sarlat vous proposent 4 rencontres durant le mois :

JEUDI 03 NOVEMBRE :

« **CE SOIR, ON ARRETE ENSEMBLE !** »

- Informations sur le tabac et l'aide à l'arrêt

JEUDI 10 NOVEMBRE :

« **ON RETROUVE LA FORME, PAS LES FORMES** »

- Stand sur les conseils nutritionnels
- Information sur les craintes à l'arrêt

JEUDI 17 NOVEMBRE :

« **ON GARDE LA PECHE !!!** »

- Effets du tabac sur la santé et bénéfices de l'arrêt
- Le bien-être par le sport !
- Les substituts « zen »

JEUDI 24 NOVEMBRE :

« **21 JOURS PLUS TARD... OÙ EN EST-ON ?** »

- Bilan du « moi(s) sans tabac » et proposition de suivi

🍷 **Le Mercredi 23 Novembre 2016 de 11h00 à 16h00 à l'hôpital de Domme** - Le centre d'addictologie du Sarladais sera présent dans le hall d'accueil pour répondre à toutes vos questions.



! ? Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Nous soutenons Moi(s) sans tabac.
Parce qu'un mois sans fumer,
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.
En novembre, on arrête ensemble !