

Des choix santé au quotidien



0.5.30  
COMBINAISON PRÉVENTION

# Fumer vous préoccupe?

## Inscrivez-vous avant le 1<sup>er</sup> mars au programme RESPIRE-ACTION

GRATUIT!

Une APPROCHE DIFFÉRENTE pour vous aider à :

- Renforcer votre motivation.
- Respecter votre rythme et votre objectif.
- Agir sur votre dépendance à la nicotine.

S'adresse aux personnes qui :

- Sont préoccupées par leur tabagisme.
- Envisagent de cesser de fumer.
- Souhaitent réussir un changement.
- Viennent tout juste d'arrêter.

- Six rencontres de 2 heures.
- Rencontres animées par une professionnelle de la santé expérimentée.
- Un espace pour vous entraider en petit groupe, pour partager vos trucs et être compris.

### QUAND?

Les mardis 6, 13, 20 et 27 mars ainsi que les 3 et 10 avril 2018, de 18 h à 20 h.

### OÙ?

CLSC de Sainte-Rose (280, boulevard du Roi-du-Nord, Laval).

### COMMENT PARTICIPER?

Plusieurs groupes sont offerts durant l'année. L'inscription est obligatoire en tout temps par téléphone au 450 978-8300 (option 1), poste 13169.

### DES QUESTIONS?

Vous recevrez un appel téléphonique avant la première rencontre.



Une initiative du Centre d'abandon du tabagisme de Laval  
[www.lavalensante.com](http://www.lavalensante.com)

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Laval

Québec 