

## Fumer vous préoccupe? Inscrivez-vous au programme Respire-Action!

Une approche différente pour agir sur votre dépendance à la nicotine  
et renforcer votre motivation, tout en respectant votre rythme  
et votre objectif personnel!

GRATUIT!

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.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

À compter du 1<sup>er</sup> mai 2018, le CISSS de Laval deviendra un environnement sans fumée. Il sera défendu de fumer ou de vapoter dans tous les bâtiments et sur l'ensemble des terrains du CISSS de Laval. Faites-le premier pas dès maintenant!

### DATES DES RENCONTRES

Les lundis 7, 14 et 28 mai ainsi que les 4, 11 et 18 juin 2018. De 9 h 30 à 11 h 30.

### LIEU DES RENCONTRES

Centre de services ambulatoires de Laval (1515, boulevard Chomedey).

### INFORMATION ET INSCRIPTION

Inscription obligatoire par téléphone au 450 978-8300 (option 1), poste 13169. Plusieurs groupes sont offerts dans l'année. Informez-vous!

