

# Fumer vous préoccupe?

## Inscrivez-vous avant le 6 octobre 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 lundis 16, 23 et 30 octobre 2017 ainsi que les 6, 20 et 27 novembre 2017, de 13 h 30 à 15 h 30.

### OÙ?

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

