

GROUPE D'ENTRAIDE À L'ARRÊT DU TABAC

- AU COMITÉ DU VAL D'OISE -



GROUPE D'ENTRAIDE

- Pour échanger sur vos difficultés, astuces, conseils
- Pour vous soutenir et vous motiver



ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

- Pour retrouver souffle et endurance



SOPHROLOGIE

- Pour se détendre sans cigarette
- Pour apprendre à gérer ses émotions



ATELIER NUTRITION

- Pour avoir des conseils sur l'alimentation
- Pour échanger des astuces, ...

→ Toutes les semaines, réunions et activités supervisées par des professionnels

OUVERT À TOUS ET GRATUIT

Si vous êtes intéressés, n'hésitez pas à nous contacter au 01 39 47 16 16

2 Bd Jean Allemane, 95100 Argenteuil



VAL-D'OISE



avec le soutien





QUOI ?

**ÉVALUER VOTRE DÉPENDANCE
INITIER VOTRE DÉMARCHE D'ARRÊT**

QUAND ?



**TOUS LES MARDIS DE 18H À 20H
HORS VACANCES SCOLAIRES
À PARTIR DU MARDI 8 NOVEMBRE – PENDANT 15 SÉANCES**

OÙ ?

**DANS LES LOCAUX DU COMITÉ
DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER DU VAL D'OISE
AU 2 BD JEAN ALLEMANE
95100 ARGENTEUIL**



AVEC QUI ?

**AU SEIN D'UN GROUPE D'ENTRAIDE ET ACCOMPAGNÉ PAR DES
PROFESSIONNELS
(MÉDECIN, ÉDUCATEUR SPORTIF, SOPHROLOGUE, DIÉTÉTICIENNE,
PSYCHOLOGUE)**

COMMENT ?

**INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE
PAR MAIL : cd95@ligue-cancer.net
PAR TÉLÉPHONE : 01.39.47.16.16**

