



VAL-D'OISE

Dans le cadre du **Moi(s) sans tabac**, tous les fumeurs sont invités à arrêter de fumer ensemble pendant un mois, à partir du 1<sup>er</sup> novembre. En effet, après 30 jours d'abstinence, la dépendance est bien moins forte et le fumeur a cinq fois plus de chances d'arrêter définitivement.

### **Vous souhaitez relever le défi?**

**Le comité du Val d'Oise de la Ligue contre le cancer vous propose un**

**Groupe d'entraide à l'arrêt du tabac par la parole et l'activité physique**

**Tous les mardis de 18h à 20h (hors vacances scolaires)  
à partir du 8 novembre 2016,**

**au comité du Val d'Oise de la Ligue contre le cancer,  
situé au 2 boulevard Jean Allemane  
95100 Argenteuil**



Les 4 premières séances seront consacrées à la rencontre entre les membres du groupe et l'intervention de professionnels sur des thématiques spécifiques.

**Mardi 8 novembre** : Se rencontrer

**Mardi 15 novembre** : Intervention de Céline MAZZOLENI, psychologue clinicienne : Mieux comprendre mon addiction

**Mardi 22 novembre** : Intervention d'Emmanuel RICARD, Délégué à la Prévention à la Ligue nationale contre le cancer : Les effets du tabac et le sevrage

**Mardi 29 novembre** : Intervention en nutrition : Maintenir un poids stable en période de sevrage

Puis, chaque semaine, alterneront un groupe d'entraide (échanges entre les participants + sophrologie) et une séance d'activité physique adaptée.

*Les groupes d'entraide seront co-animés par Lilia Nabaïs, psychologue clinicienne, Pascaline Gourkow, sophrologue, et Diane Pires, responsable de la prévention au comité 95. Les séances d'activité physique adaptée seront animées par un professeur spécialisé, de l'association Siel Bleu.*

### **Groupe d'entraide**

Mardi 6 décembre  
Mardi 3 janvier  
Mardi 17 janvier  
Mardi 31 janvier  
Mardi 28 février  
Mardi 14 mars

### **Activité Physique Adaptée**

Mardi 13 décembre  
Mardi 10 janvier  
Mardi 24 janvier  
Mardi 21 février  
Mardi 7 mars

### **Modalités d'inscription :**

**Inscription préalable obligatoire.** Contacter Diane PIRES – Responsable de la prévention – au 01 39 47 16 16 ou par mail [diane.pires@ligue-cancer.net](mailto:diane.pires@ligue-cancer.net)

Un entretien individuel sera réalisé avant l'intégration du groupe d'entraide.

Il est impératif de s'engager à être présent à l'ensemble des 15 séances.

