

EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE.



Vous pensez à arrêter de fumer ?

À Dijon, l'Assurance Maladie et ses partenaires vous accompagnent.



JE ME PRÉPARE EN OCTOBRE

Venez poser vos questions, récupérer votre **kit Mois sans tabac** et découvrir les aides pour arrêter. **Stand d'information** ouvert à tous à l'agence CPAM de Dijon.

Entrée libre.



JE ME LANCE EN NOVEMBRE

Prenez 2 h 30 pour renforcer votre motivation et repartir avec des **conseils concrets** en participant à un **atelier gratuit**.

Plusieurs dates disponibles. Sur inscription.



C'EST VOUS QUI CHOISISSEZ

Vous pouvez venir nous voir en octobre, ou vous inscrire à un atelier en novembre, ou les deux ! C'est vous qui choisissez.

**Informations
et inscriptions
sur ameli.fr**



**Programme
détaillé
au verso**



Informations pratiques



OCTOBRE : ON SE PRÉPARE

ENTRÉE LIBRE

Vous avez envie d'arrêter de fumer... ou vous y pensez simplement ? Venez rencontrer nos professionnels de la prévention sur notre stand dédié.

Au programme :

- remise gratuite du kit d'aide à l'arrêt ;
- quiz et tests sur votre consommation ;
- inscription à Mois sans tabac ;
- présentation des aides à l'arrêt (patches, substituts nicotiniques...).
- conseils personnalisés.

Quand ? Les **5, 8, 12, 15, 19 et 22 octobre** (de 9 h à 16 h 30, le jeudi ouverture à 10 h).



NOVEMBRE : ON BOOSTE SA MOTIVATION

SUR INSCRIPTION

Participez à un atelier convivial en petit groupe.

Pendant 2 h 30, échangez avec d'autres participants et repartez avec des conseils pratiques pour mettre toutes les chances de votre côté.

Au programme :

- comprendre les mécanismes de la dépendance ;
- gérer le stress et les envies de fumer ;
- démêler le vrai du faux sur l'arrêt du tabac (cigarette électronique, « puff », alimentation...) ;
- poser vos questions.

Quand ? Les **2, 3, 9, 10, 16, 17, 23 et 24 novembre** (matin ou après-midi). Inscription obligatoire dans la limite des places disponibles.



ÇA SE PASSE OÙ ?

Agence CPAM de Dijon, 1D bd de Champagne, quartier Auditorium.

Accès tram T1 et bus F40 arrêt Auditorium, DiviaVélodi station n°32 Auditorium, DiviaPark Clémenceau ou parking public du palais des sports.



LE TRI
+ FACILE

FLYER

