



Prenez un moment pour vous : nos activités santé vous ouvrent leurs portes !
Toutes nos activités sont gratuites et ouvertes à tous et toutes, venez les découvrir au Tiers-Lieu Santé,
1bis quai des martyrs du 8 février 1962, 69700 Givors



Les Cafés Sans Tabac

Tous les mercredis de 9h à 10h30,
dans l'espace de co-working
Gratuit et sans inscription



En novembre, c'est le **Mois sans Tabac** ! Et si on relevait le défi ensemble ?

Venez discuter avec des professionnels de santé et des personnes déterminées à arrêter de fumer pour réussir ensemble.

Mercredi 5

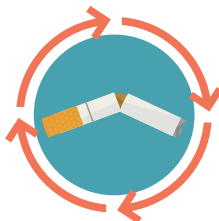
Votre histoire avec le tabac

Fumeurs et anciens fumeurs venez échanger avec **Evelyne DIAZ, infirmière**, sur votre histoire avec le tabac : *qu'est-ce que vous aimez dans le fait de fumer ? Quelle sont vos motivations pour arrêter de fumer et vos appréhensions ?*

Mercredi 26

Quels substituts peuvent venir m'aider ?

Venez échanger avec **Stéphane DINCCQ, pharmacien**, pour trouver le substitut nicotique qui vous convient : *Quels substituts peuvent m'aider ? Comment les choisir ? Quelles alternatives existent ?*



Mercredi 12

Faire le point sur ma dépendance

Venez échanger avec **Evelyne DIAZ et Nadège COURTIAL, infirmières à la MSP et au CDHS**, pour mieux comprendre votre dépendance : *Comment j'apprends à gérer mes émotions autrement ? Comment j'occupe autrement mes mains et mon esprit ?*

Mercredi 19

Mes défis et challenges

Venez échanger avec **Hubert LAOUROU, Addiction France**, pour mettre en place ensemble les défis et valoriser les actions que vous allez ou avez mise en place : *Combien de temps j'ai consacré au sport ? Quand est-ce que j'arrête ? Combien d'économie j'ai fait ?*



Mercredi 17 décembre

*Bientôt la nouvelle année.
Le tabac et moi,
qu'est-ce que je décide ?*

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENT N'HÉSITEZ PAS À ME CONTACTER :



en personne
au bureau de coordination



par téléphone
06 79 96 28 64



par mail
coordination@tls-givors.com



sur le site internet
<https://tls-givors.com>