

Animations et ateliers collectifs

En novembre, distributions de kits, forums et ateliers de groupe vous sont proposés. Un bilan diététique individuel est offert aux personnes qui s'inscriront dans la démarche

Gestion du poids, tabac et alimentation

Ateliers de groupe

Arrêter de fumer sans prise de poids : tout un équilibre !

Conseils pour apprendre à manger équilibré et varié en faisant le point sur ses habitudes alimentaires avec les difficultés liées à l'arrêt du tabac (grignotages, fringales...)

Lundi 4 novembre de 14h à 16h

Lundi 25 novembre de 16h à 18h

Lieu : 7 rue du Voisin à Voves

Ateliers animés par Aurélie RICHER, Diététicienne
Tél. 06 79 45 81 85

Tous les autres événements se dérouleront à la Maison de Santé Pluridisciplinaire des Villages Vovéens : 12 rue de Chateaudun 28150 Voves / Les Villages Vovéens (proche bureau de Poste)

Toutes les infos sur le programme d'aide à l'arrêt du tabac en beauce Vovéenne sur Internet :

www.stoptabac-voves.mystrikingly.com

EN NOVEMBRE
ON ARRÊTE ENSEMBLE !



Site Tabac info service :
<https://www.tabac-info-service.fr/>

Consultations individuelles

Vous êtes une femme votre sage-femme tabacologue

peut vous recevoir pour échanger avec vous sur votre désir d'arrêter de fumer lors d'un rdv

Mme Chrystèle FREDDO
Sage-femme

7 rue du voisin à Voves
Tél. 02 37 99 28 70 ou 06 74 65 40 21

Pour tous Consultations médicales d'arrêt du tabac

Dr Bernard RIVOAL
Dr François TEN KET KIAN
Dr Alexandre BAUSSANT

Maison de Santé des Villages Vovéens
12 rue de Chateaudun à Voves
Tél. 02 37 99 27 27

Bilan diététique Mme Aurélie RICHER - Diététicienne

7 rue du voisin à Voves
Tél. 06 79 45 81 85

Mme Marie-Amélie RIBAGER Diététicien-nutritionniste

Maison de Santé des Villages Vovéens
12 rue de Chateaudun à Voves
Tél. 06 22 49 10 41 ou 02 37 99 27 27

Consultations psychologue

Mme Houria RAS
Psychologue clinicienne

Maison de Santé des Villages Vovéens
12 rue de Chateaudun à Voves
Tél. 02 37 99 27 27

*N'hésitez pas à en parler à votre pharmacien,
votre infirmière,... sans rdv particulier*

Nouveau souffle



**Les professionnels de la
Communauté de Communes
Cœur de Beauce vous proposent
un dispositif complet pour
vous accompagner dans
l'arrêt du tabac**



2019

L'ensemble des ateliers proposés sont complémentaires, notamment d'une prise en charge médicale par votre médecin traitant

Aide à l'arrêt du tabac : Mieux réussir en groupe

Gestion du stress - Alimentation - Hypnose - Activité physique

N'hésitez pas à échanger avec les professionnels du secteur, ils pourront vous accompagner dans votre démarche durant ce mois.

Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions :

>> par tél. au 02.37.99.27.27

>> ou sur Internet

www.stoptabac-voves.mystrikingly.com

 Pour participer, rendez-vous sur :
tabac info service
le site + l'appli + le 39 89
Du lundi au samedi de 8h à 20h.

Le dispositif local est subventionné par l'Agence Régionale de Santé Centre Val de Loire, aucun règlement ne vous sera demandé.

SHIATSU

L'atelier proposera plusieurs exercices vous permettant d'être autonome dans la gestion de votre stress au quotidien : méditation, relaxation, points de shiatsu. 1h30 pour vous permettre de vous relaxer lors de votre sevrage tabagique.

Animé par Agnès MAZZOLINI
praticienne de Shiatsu

Le samedi 9 novembre de 10h30 à 12h00
Le samedi 16 novembre de 10h30 à 12h00
Le samedi 23 novembre de 10h30 à 12h00
Le samedi 30 novembre de 10h30 à 12h00

Lieu : Maison de Santé des Villages Vovéens

SOPHROLOGIE

Prise en charge d'un groupe fermé de 2 à 6 pers., format mixte entre des ateliers collectifs et des séances individuelles (exercices de sophrologie, visualisation,...) pour apaiser les tensions, dénouer les freins, développer l'envie de vivre sans tabac et la motivation ; soutenir la confiance en soi...

Groupe animé par Véronique AUVRAY,
Sophrologue certifiée

Ateliers collectifs:

Tous les mercredis de novembre
de 10h30 à 11h30

Séances individuelles 1 et 2 :

à planifier avec chaque membre du groupe

Lieu : Maison de Santé des Villages Vovéens

Le mardi 5 novembre de 12h à 16h

FORUM STOP TABAC

Distribution de Kits, CO testeur, quizz nutrition et stands en présence des professionnels

>> Atelier découverte Do In - Gestion du stress à 13h30

>> Atelier découverte Sport-santé à 14h30

Le mercredi 13 novembre, de 14h30 à 16h

CHASSE AUX MEGOTS

Opération clean walk

Pour se mettre en mouvement ensemble
Départ de la Maison de Santé de Voves
12 rue de Chateaudun (près de La Poste)
Prévoir des gants et une tenue adaptée.

En cas de mauvaise météo, une collation et un concours d'affiches remplaceront la marche

HYPNOSE, CAFE LECTURE

Animés par le Dr Bernard RIVOAL

Pour briser les associations de la vie courante comme le café-cigarette

Tous les lundis de novembre de 9h à 10h

Lieu : Maison de Santé des Villages Vovéens

POUR LES ATELIERS DECOUVERTE

Prévoir une tenue confortable et des chaussures adaptées, une bouteille d'eau.

Renseignements et inscriptions :

SHIATSU : Agnès MAZZOLINI Tél. 06 18 30 17 81

SOPHROLOGIE : Véronique AUVRAY Tél. 06 07 56 70 34

AUTRES ACTIVITES : Tél. 02 37 99 27 27

www.stoptabac-voves.mystrikingly.com