



# En novembre, on arrête ensemble.

**22 oct., 16 nov.  
et 30 nov. à 14h :**

**Comment arrêter de fumer ?** Réunion d'information  
Centre d'Examens de Santé à Lucé

**5 novembre à 18h00 :**

**Comment arrêter le tabac ?** Réunion d'information  
Réseau Addictions 28 – 58 Rue de Reverdy - Chartres

**8 novembre à 13h30 :**

**Stand d'information**  
Hôpital Louis Pasteur – rez-de-chaussée – à côté des consultations externes)

**15 novembre à 17h00 :**

**Peur de prendre du poids ?** Atelier diététique  
Réseau Addictions 28 – 58 Rue de Reverdy - Chartres

**5 et 19 nov. à 17h30 :**

**«Gérer son stress par la relaxation »** Atelier  
Hôpital Louis Pasteur – 4<sup>ème</sup> étage, service de pneumologie  
(salle de réhabilitation)

Renseignements et inscriptions : [www.reseau-addictions28.fr](http://www.reseau-addictions28.fr) / 07 71 11 22 56  
Consultations avec un tabacologue : 02 37 30 31 05



Pour participer, rendez-vous sur :  
**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h.

**Nous soutenons Moi(s) sans tabac.  
Parce qu'un mois sans fumer,  
c'est 5 fois plus de chances d'arrêter.  
En novembre, on arrête ensemble !**