

Gestion du Poids et autres

En novembre, des conférences, tables rondes et ateliers de groupes vous sont proposés.

Un bilan diététique individuel est offert aux personnes qui s'inscriront dans la démarche.

Gestion du poids, tabac et alimentation

Conférence - Information

Que se passe-t-il à l'arrêt du tabac ? Inévitable la prise de poids ?

Levons ensemble deux freins principaux à l'arrêt du tabac : la dépendance et la peur de la prise de poids. Présentation de stratégies qui marchent

Vendredi 9 novembre de 18h30 à 20h00

Animée par Mme RIBAGER, Diététicien - Nutritionniste, François TEN KET KIAN, médecin généraliste et Julie BOURNAZEL, coordonnatrice CLS Cœur de Beauce

Ateliers de Groupe

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

Conseils pour apprendre à manger équilibré et varié avec les difficultés liées à l'arrêt du tabac (grignotage, fringale...)

Lundi 5 novembre de 14h à 16h

Lundi 19 novembre de 14h à 16h

Animés par Aurélie RICHER, Diététicienne

Table Ronde

Parlons tabac!

Parlons tabac, de vos difficultés pour arrêter, répondre à vos questions ...

Lundi 5 novembre de 10h30 à 12h

Lundi 26 novembre de 10h30 à 12h

Animée par Caroline MOREL, psychologue, Renaud BERNARD, sophrologue et Bernard RIVOAL, médecin généraliste

Les lieux seront communiqués lors de l'inscription

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 individuel

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 de tabacologie

Dr Bernard RIVOAL

Dr François TEN KET KIAN

Maison de Santé des Villages Vovéens

1 Place du Dr Jean Tibout à Voves

Tél. 02 37 99 27 27

Consultations diététiques

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

1 Place du Dr Jean Tibout à Voves

Tél. 06 22 49 10 41 ou 02 37 99 27 27

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

Nouveau souffle



Cœur de Beauce
communauté de communes

**Mois
sans
tabac**



**Les professionnels des
Villages Vovéens, vous
proposent un dispositif
complet pour vous ac-
compagner dans l'arrêt
du tabac**

2018

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

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

Pour tout renseignements complémentaires sur l'arrêt du tabac :

07.71.11.22.56

Inscriptions :

>> par tél. au 07.71.11.22.56

>> en copiant ce lien : En copiant ce lien : <http://bit.ly/vovestabac>

>> par internet :

www.reseau-addictions28.fr
rubrique « Aide à l'arrêt du tabac »

Le dispositif local est subventionné par le Fonds de lutte contre le tabac, aucun règlement ne vous sera demandé.



Pour participer, rendez-vous sur :

tabac info service
le site + l'appli + le 39 89

Du lundi au samedi de 8h à 20h.

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

Gestion du stress - Relaxation

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-PFLUGER, praticienne de Shiatsu

Le Lundi 5 novembre de 20h à 21h30

Le lundi 12 novembre de 10h30 à 12h

Le lundi 19 novembre de 18h à 19h30

Le jeudi 22 novembre de 17h à 18h30

Le mardi 27 novembre de 17h à 18h30

Le jeudi 29 novembre de 10h30 à 12h

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...

Animé par Renaud BERNARD, sophrologue certifié

Atelier collectif de début :

Le mercredi 7 novembre de 19h à 21h

Séances individuelles 1 et 2

À planifier avec chaque membre du groupe

Entre le samedi 10 et samedi 24 nov. inclus

Atelier collectif de fin :

Le mercredi 28 novembre de 19h à 21h

Lieu : Maison de Santé des Villages Vovéens

HYPNOSE / SOPHRO. / MEDITATION

Devenir non-fumeur : les professionnels vous proposent plusieurs séances de groupe. Il est nécessaire que le même groupe participe à l'ensemble des séances proposées.

Animées par Valérie NICOLAS, hypnothérapeute, sophrologue, coach en psychologie positive et François INCANDELA, hypnothérapeute et professionnel du Reikki.

Séance d'hypnose de groupe

Le samedi 3 novembre de 9h à 12h

Sophrologie : exercices de respiration et de gestion du stress

Le samedi 10 novembre de 9h à 12h

Méditation et cohérence cardiaque : accompagnement et initiation

Le samedi 17 novembre de 9h à 12h

Activité récréative, marche, sortie...

Date à définir à l'initiative du groupe

Lieu : à définir à Voves

Un groupe privé Facebook animé par les professionnels pour vous suivre dans l'évolution de votre démarche

LE GROUPE EST UNE FORCE !

« Seul, nous pouvons faire si peu, ensemble, nous pouvons faire beaucoup. » Helen Keller

Renseignements :

SHIATSU :

Mme MAZZOLINI-PFLUGER tél. 06 18 30 17 81

SOPHROLOGIE : Renaud BERNARD tél.06 12 72 97 72

HYPNOSE SOPHRO :

Valérie NICOLAS tél. 06 29 19 03 44

François INCANDELA tél. 07 69 77 25 02