

## Stands ouverts à tous

**Lundi 5 novembre 11h à 15h**

### Hall du bâtiment Meyniel

- conseils tabac-cannabis - vape
- mesure du CO
- conseils sur la peau par une socio-esthéticienne

**Vendredi 9 novembre 11h à 15h**

### Galerie Caroli

- conseils tabac-cannabis - vape
- mesure du CO
- conseils sur la peau par une socio-esthéticienne

#MoisSansTabac

 hopitauxuniversitairesestparisien

 @HUEstParisien

 huep.aphp.fr

**En novembre,  
on arrête ensemble  
et en équipe !**



PRÉVENTION

# Mois sans tabac 2018 !

Les équipes de tabacologie des Hôpitaux Universitaires de l'Est Parisien se mobilisent pour le mois sans tabac et vous proposent de nouveaux ateliers sur les hôpitaux Tenon et Saint-Antoine.

## Ateliers - Stands



## Ateliers ouverts à tous sur inscription

Bibliothèque - Bâtiment Lavoisier, porte 12, 1<sup>er</sup> sous-sol

### Atelier gestion du stress et arrêt du tabac : méditation pleine conscience

Mardis 6 et 20 novembre • 12h30 à 13h30

### Nutrition et arrêt du tabac : Les marinades

Jeudi 22 novembre • 12h à 13h

### Faire connaissance avec l'hypnose Ericksonienne

Jeudis 22 et 29 novembre • 14h30 à 15h30

### Ateliers vape du coeur

Lundi 12 novembre • 11h à 13h

## Ateliers pour le personnel sur inscription

### Activités physiques et arrêt du tabac

Jeudi 15 novembre • 13h à 14h  
Cour d'honneur

### Activités physiques et arrêt du tabac : Le Qi Gong

Mercredi 14 novembre • 12h30 à 13h30  
Bibliothèque - Bâtiment Lavoisier, porte 12, 1<sup>er</sup> sous-sol

## Ateliers ouverts à tous sur inscription

### Atelier gestion du stress et arrêt du tabac : méditation pleine conscience

Vendredis 9 et 23 novembre • 12h30 à 13h30  
Salle de réunion de la polyclinique Baudelaire  
Bâtiment UPR, porte 30, RdC

### Faire connaissance avec l'hypnose Ericksonienne

Lundis 12 et 26 novembre • 13h30 à 14h30  
Mercredis 21 et 28 novembre • 14h30 à 15h30  
Salle de réunion de la polyclinique Baudelaire  
Bâtiment UPR, porte 30, RdC

### Ateliers vape du coeur

Mercredi 28 novembre • 11h à 13h  
Salle PC Sécurité  
Bâtiment Robert-André, porte 6, RdC

### Substituts gratuits :

L'équipe de tabacologie délivrera, lors de consultations, des substituts gratuits pour les personnes défavorisées.

