



Mois sans tabac à Tenon

JEUDI 3 NOVEMBRE

Stand d'information

au restaurant du personnel
de 11 h 30 à 14 h

*Avec la Ligue contre le cancer
et l'équipe de tabacologie*

Vous voulez vous engager dans une
démarche d'arrêt du tabac ?

Venez essayer les différents substituts
nicotiniques : patch, gommes, inhalateurs

- ▶ La ligue contre le cancer vous propose de jouer à Tire ta clope : cigarette plaisir ou cigarette besoin ?
- ▶ Vous avez arrêté de fumer ? partagez vos anecdotes et vos conseils
- ▶ Distribution de kits d'aide à l'arrêt du tabac

VENDREDI 4 NOVEMBRE

Venez-vous relaxer avec l'hypnose

Salle PC sécurité incendie
bâtiment GARDIE
de 13 h à 14 h

Séance collective sans inscription

MARDI 8 NOVEMBRE

Stand d'information

Hall Meyniel

Atelier d'activité physique

de 12 h à 15 h Venez tester votre souffle !

Séance de méditation collective

Cour d'honneur de 13 h à 14 h



MERCREDI 9 NOVEMBRE

Stand d'information

Restaurant du personnel
de 13 h à 15 h

Atelier d'activité physique

Venez tester votre souffle !

Jeu des idées reçues sur le tabac

Cour d'honneur
de 12 h à 13 h et de 15 h-16 h

JEUDI 10 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Cour d'honneur de 11 h à 12 h

Venez-vous relaxer avec l'hypnose

de 12 h à 13 h

Séance collective sans inscription

MARDI 15 NOVEMBRE

Séance de méditation

Salle du PC sécurité incendie
de 11 h à 12 h

Stand d'information

Restaurant du personnel

Atelier d'activité physique

de 12 h à 14 h Venez tester votre souffle !

MERCREDI 16 NOVEMBRE

Stand d'information

Hall Meyniel

Atelier d'activité physique

de 13 h à 15 h Venez tester votre souffle !

Venez-vous relaxer avec l'hypnose

Salle PC sécurité incendie à 15 h

Séance collective sans inscription

JEUDI 17 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Salle du PC sécurité incendie

VENDREDI 18 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Salle du PC sécurité incendie à 13 h

LUNDI 21 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Cour d'honneur à 10 h

MARDI 22 NOVEMBRE

Séance de méditation

Cour d'honneur à 12 h

Stand d'information

Hall Meyniel

Atelier d'activité physique

de 13 h à 15 h Venez tester votre souffle !

JEUDI 24 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Cour d'honneur à 11 h

VENDREDI 25 NOVEMBRE

Stand d'information

Restaurant du personnel
de 13 h à 15 h

MARDI 29 NOVEMBRE

Stand d'information

Restaurant du personnel
de 13 h à 15 h

Atelier d'activité physique

de 12 h à 14 h Venez tester votre souffle !

Activité diététique : bien s'alimenter à l'arrêt du tabac

Salle PC sécurité incendie
de 13 h à 15 h

MERCREDI 30 NOVEMBRE

Jeu des idées reçues sur le tabac

Cour d'honneur de 11 h à 13 h

Stand d'information

Hall Meyniel

Atelier d'activité physique

de 13 h à 15 h Venez tester votre souffle !

Venez-vous relaxer avec l'hypnose

Cour d'honneur de 14 h à 15 h

Séance collective sans inscription

Et tout au long du mois, la « caravane sans tabac » viendra à votre rencontre dans les services.