

## INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Octobre 2018

*mon parcours d'assuré*

**Dans le cadre du défi collectif national de sensibilisation au « **MOI(S) SANS TABAC** », l'Assurance Maladie organise, en collaboration avec le Centre d'Examens de Santé, des ateliers de sensibilisation à l'arrêt du tabac.**

Vous êtes fumeur et souhaitez arrêter ? A cette occasion, vous pourrez rencontrer un tabacologue :

- faire un point sur votre consommation,
- découvrir les bienfaits de l'arrêt du tabac,
- être accompagné pour concrétiser votre envie d'arrêter de fumer.

A l'issue de ces ateliers, un suivi personnalisé et individualisé sera envisageable avec le tabacologue sur rendez-vous (suivi de la consommation, suivi psychologique, suivi diététique, séance de relaxation...).

**Ces ateliers totalement gratuits auront lieu :**

au Centre d'Examens de Santé,  
2 avenue de Ferrière  
à Maubeuge

**Sur inscription, de 14h à 16h aux dates suivantes :**

- Mardi 13 novembre
- Jeudi 22 novembre

**Mois sans tabac**

**Vous avez commencé  
seul, vous arrêterez  
ensemble.**

Pour participer, rendez-vous sur :  
**tabac info service**  
le site + l'appli + le 39 89  
Du lundi au samedi de 9h à 20h.

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

3989 Service gratuit  
Assurance Maladie

Alors, si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer ou si vous souhaitez arrêter sans savoir comment faire, vous pouvez vous faire aider.

**Renseignez-vous par téléphone au 03 27 39 96 21**

**et inscrivez-vous par internet [www.bit.ly/mois-sans-tabac-communes-2018](http://www.bit.ly/mois-sans-tabac-communes-2018)**