

## INFORMATIONS DE L'ASSURANCE MALADIE DU HAINAUT

Octobre 2019

*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.**

Plus de 580 000 personnes ont participé à ce défi depuis la première édition de #MoisSans Tabac en 2016. Vous êtes fumeur et souhaitez arrêter ? Venez rencontrer un tabacologue :

- faites un point sur votre consommation,
- découvrez les bienfaits de l'arrêt du tabac,
- soyez 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,  
32 rue d'Alger  
à Cambrai.

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

- Mercredi 13 novembre
- vendredi 22 novembre

Alors, si vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer ou si vous souhaitez arrêter sans savoir comment faire, vous pouvez vous faire aider. Un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter définitivement !

**Mois sans tabac**

**En novembre,  
on arrête ensemble.**

Participez à l'un des 2 ateliers de sensibilisation pour vous aider à l'arrêt du tabac.

Ces ateliers se dérouleront au :  
Centre d'Examens de Santé  
32, rue d'Alger  
à Cambrai

Rendez-vous sur : [ameli.fr](http://ameli.fr) à la rubrique nos actualités assurés

24 Pour participer, renseignez-vous au :  
**03 27 83 09 11**

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!

ou directement sur : [inscriptions.opam-hainaut@assurance-maladie.fr](mailto:inscriptions.opam-hainaut@assurance-maladie.fr)

**Renseignez-vous par téléphone au 03 27 83 09 11**

**et inscrivez-vous sur [inscriptions.cpam-hainaut@assurance-maladie.fr](mailto:inscriptions.cpam-hainaut@assurance-maladie.fr)**