



# Finito: Pas à pas - lâcher le tabac

## Un cours stop tabac pour adultes

- Souhaitez-vous arrêter de fumer ?
- Souhaitez-vous participer à un groupe animé par des professionnel-le-s ?
- Souhaitez-vous partager vos expériences avec d'autres personnes engagées dans la même démarche ?

Notre programme par étapes vous permet de trouver votre propre chemin pour arrêter de fumer. Durant les séances, les animateurs vous proposent:

- d'acquérir des savoirs concernant le tabac et le comportement tabagique
- d'observer et de comprendre votre propre comportement
- de découvrir les avantages d'une vie sans tabac
- de planifier le jour d'arrêt définitif
- de trouver des alternatives à la cigarette
- de vaincre les obstacles
- de commencer une vie sans tabac

Nous offrons également des consultations individuelles.

### Soirée d'information sur la méthode :

Lundi, 4 juin 2012 de 19h00 - 20h00

Espace Santé, Rue de l'Hôtel-de-Ville 13, 2740 Moutier, 2<sup>e</sup> étage

### Dates des cours à Moutier :

5 soirées à partir du lundi 11 juin 2012 de 18h30 - 20h30

Espace Santé, Rue de l'Hôtel-de-Ville 13, 2740 Moutier, 2<sup>e</sup> étage

**Coût : gratuit**

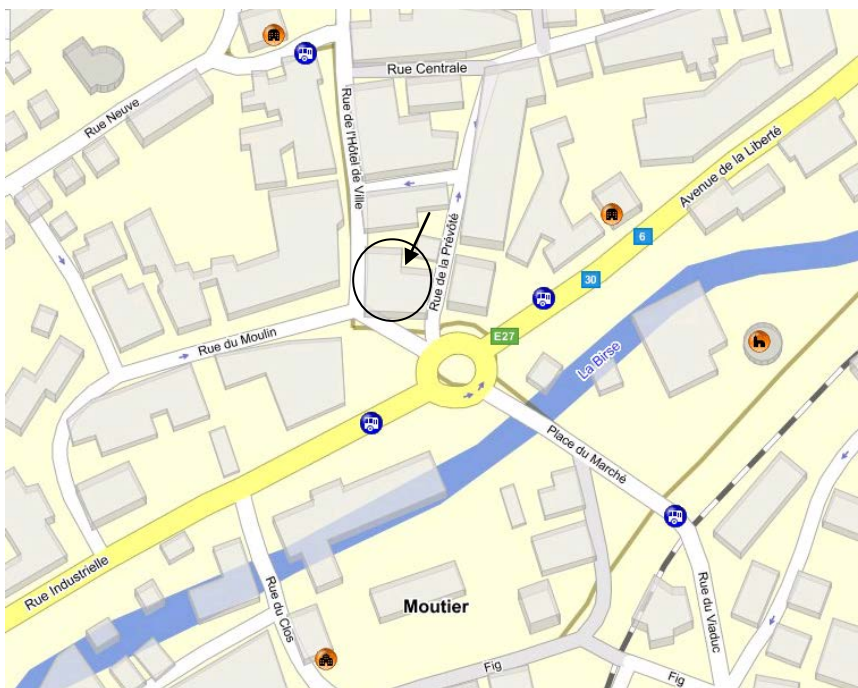
### Inscription :

Santé bernoise, Tél. 032 329 33 73, e-mail: [bienna@beges.ch](mailto:bienna@beges.ch)

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

## Agir ensemble pour une vie saine

Nous nous investissons dans la promotion de la santé pour qu'elle reste sous le signe de l'efficacité et du professionnalisme. Nos tâches principales sont la consultation en matière d'addictions et la prévention. C'est sur mandat de la Direction cantonale de la santé publique et de la prévoyance sociale que notre fondation est invitée à fournir ses prestations. La gestion de la qualité nous tient à cœur et nous sommes certifiés QuaTheDA. Nous sommes proches de vous avec notre centre bilingue à Bienne, et nos antennes de consultation à Moutier, St-Imier et Tavannes. Les autres centres se trouvent à Berne, Berthoud et Thoun, avec leurs 14 antennes de consultation.



Plan de situation à Moutier