



Mois sans TABAC

EN NOVEMBRE, ON ARRÊTE ENSEMBLE !

OCTOBRE

STANDS D'INFORMATION

Rejoignez-nous pour **échanger** sur : le moi(s) sans tabac, nos différentes actions et le soutien qu'on peut vous apporter.

Rendez-vous dans le hall d'accueil de Nautilia

Mardi 8 octobre de 10h à 12h
Mercredi 16 octobre de 14h à 16h

NOVEMBRE

1. Les soirées Vap'

Les rendez-vous pour **papoter** sur la vape et la réduction des risques :

Jeudi 7 novembre de 17h30 à 19h30 au Centre social AGIES
1 bis avenue Jacques Eberhard
76700 Gonfreville L'Orcher

Mercredi 13 novembre de 17h30 à 19h30 à Nautilia

2. Le TABAC c'est TABOU ?

Vous voulez en savoir plus sur le **tabac** et les **produits de substitution**, tout en ayant des conseils adaptés ?

Cette soirée est faite pour **vous** !

Mercredi 20 novembre de 17h30 à 19h30 à Nautilia

3. Le TABAC & vous !

Vous souhaitez être **accompagné** pour réduire ou arrêter votre consommation de tabac ? Alors venez participer à un **groupe de soutien** ! > *5 séances de 2 heures*

Un temps d'échange au préalable est nécessaire.

4. Sens pas INTERDITS

Vous voulez un accompagnement original centré sur vous et votre bien-être ? Alors venez participer à nos ateliers 5 sens. > *3 séances de 3 heures*

Un temps d'échange au préalable est nécessaire.

Renseignements et inscriptions
02 35 19 32 43 / nautilia@oppelia.fr



NAUTILIA 6, PLACE JULES FERRY - 76600 LE HAVRE

Plus d'informations ?

Venez nous rencontrer dans nos locaux, ou contactez-nous pour en savoir plus.