

Contact

Morgane MARTY

Chargée de mission Santé

CIAS de Lannion-Trégor Communauté

02 96 05 01 49

morgane.marty@lannion-tregor.com

Tabac Info Service

3989

Du lundi au samedi

De 8h à 20h. Service gratuit

Partenaires



#Motivation

#Équipe

En novembre,
on arrête
ensemble.

#Courage

#Soutien

#Partage

#NOVEMBRE2021

Lannion Tréguier

www.lannion-tregor.com
www.tabac-info-service.fr



#Motivation

#Équipe

#Courage

#Soutien

#Partage

#Programme

Consultations d'aide à l'arrêt du tabac et consultations diététiques

Substituts nicotiniques gratuits

Stands d'informations

Venez tester votre dépendance à la nicotine

Stands animés par des professionnels du territoire : médecin, infirmière, conseillère en économie sociale et familiale, éducateur sportif, diététicienne.

-  **Centre social St Elivet, Lannion**
Le vendredi 22 octobre de 14h à 16h
18, rue St Elivet, Lannion
-  **Centre social l'Horizon, Lannion**
Le mercredi 27 octobre de 14h à 16h
29, bd d'Armor, Lannion
-  **Aux Restos du Cœur, Minihy-Tréguier**
Le jeudi 28 octobre de 10h à 12h
Convenant Vraz, Minihy-Tréguier

Se remettre au sport en douceur

 **Espace Forme - Ti Dour, Lannion**

Activité physique adaptée, séance sur-mesure et personnalisée.

1^{ère} séance gratuite

Renseignements et inscriptions lors des stands d'informations ou par téléphone : 02 96 05 60 60
Espace Aqualudique Ti dour, avenue de Park Névez, Lannion

 **Centre social l'Horizon, Lannion**
Les mercredis 10, 17 et 24 novembre après-midi
Renseignements et inscriptions : 02 96 48 75 08
29, bd d'Armor, Lannion

 **À l'Appart (St Elivet), Lannion**
Les lundis 15, 22 et 29 novembre après-midi
Renseignements et inscriptions : 02 96 37 97 87
Bâtiment N Apt 4 au RDC, 2 rue Lazare Hoche, Lannion

 **Aux Restos du Cœur, Minihy-Tréguier**
Le mercredi 10 novembre après-midi et le jeudi 25 novembre matin
Renseignements et inscriptions : 02 96 92 33 46
Convenant Vraz, Minihy-Tréguier

 **Espace France Services, Tréguier**
Les vendredis 19 et 26 novembre après-midi
Renseignements et inscriptions : 02 96 92 33 46
12, rue Lamennais (ancienne CPAM), Tréguier

En raison du contexte sanitaire actuel, les gestes barrières sont à respecter



Port du masque
OBLIGATOIRE



Lavage des mains
au gel hydroalcoolique
OBLIGATOIRE



Distanciation sociale
OBLIGATOIRE