

Plan de 5 jours

Libérez-vous du tabac en 5 soirées en participant au plan de 5 jours !

À travers des séances d'accompagnement en groupe qui vous sont proposées par un animateur spécialisé en tabacologie.

Le Plan de 5 jours, pour qui ?

Toute personne désirant arrêter de fumer

Le Plan de 5 jours en pratique...

Dès le premier soir, vous serez invités à cesser de fumer et soutenus dans votre démarche pendant ces cinq séances qui durent environ 1h30 et qui sont entièrement **gratuites**.

Chaque soir, des experts tabacologues (pneumologue, cardiologue, psychologue, infirmier ...) abordent un thème précis : la dépendance, les symptômes de sevrage, la gestion du stress, les effets du tabagisme sur le système cardiovasculaire et respiratoire, ... Ils vous donneront aussi de nombreux conseils pratiques !

Le Plan de 5 jours, où et quand?

- au **CHR de la Citadelle**.

- 2 fois par an, en **mai** et en **septembre**, durant 5 soirs pendant une semaine, **de 19h30 à 21h00**

Les inscriptions se font sur place.

Une information pour participer au Plan de 5 jours:

Service I Prom'S (Service Itinérant de Promotion de la Santé)

Rue de Wallonie, 28

4460 GRACE-HOLLOGNE

Tél. : 04/237.94.84

Courriel : iproms@provincedeliege.be