



Communiqué de *presse*

Octobre 2019



La Mutualité Française Grand Est & ses partenaires organisent le 17 octobre à Bar-sur-Aube dans le cadre de l'opération nationale "Mois sans tabac" un forum intitulé :

"MES SOLUTIONS POUR ARRÊTER DE FUMER"

Parce qu'un mois sans fumer, c'est 5 fois plus de chances d'arrêter. Ainsi est née l'idée de proposer à tous les fumeurs désireux d'arrêter un mois dédié à l'arrêt. Cette année encore au mois de novembre, de nombreux événements seront organisés sur l'ensemble du territoire pour aider les fumeurs à relever le défi de 30 jours sans tabac... de plus, c'est aussi 30 jours lors desquels les non-fumeurs deviennent de véritables "supporters" !

Très engagée dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, la Mutualité Française Grand Est, en partenariat avec le CCAS de Bar-sur-Aube, la MSA, l'association l'Entraide et l'Anpaa (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie), met en place à Bar-sur-Aube le 17 octobre un forum intitulé "Mes solutions pour arrêter de fumer" dans le cadre de l'opération nationale "Mois sans tabac".

17.10.19 atelier "La gestion des émotions" - Animé par une sophrologue

atelier "L'activité physique" - Animé par un éducateur sportif

atelier "L'alimentation" (le goût, l'odorat, la prise de poids...) - Animé par une nutritionniste

atelier "La relaxation" - Animé par une sophrologue

Les ateliers seront proposés toutes les 45 min à partir de 13h45.

stands sans inscription :

- J'évalue ma consommation
- Je m'inscris au Mois sans tabac
- Je teste mon souffle
- J'évalue ma dépendance
- Les aides à l'arrêt



Renseignements :
06 17 86 39 83

Gratuit et ouvert à tous.

Le forum se déroulera de 13h30 à 17h30 à l'Espace Jean-Pierre Davot à Bar-sur-Aube.

Présidée par Laurent MASSON, la Mutualité Française Grand Est rassemble près de 160 mutuelles, qui protègent plus de 2,4 millions de personnes, soit 42% de la population. 157 services de soins et d'accompagnement proposent une offre de santé globale sur l'ensemble du territoire. Véritable mouvement social, elle fonde son action sur le respect de la dignité des personnes, la solidarité, la démocratie, l'indépendance et la responsabilité. Elle représente et défend les mutuelles et leurs adhérents, anime et coordonne la vie mutualiste régionale, apporte des services aux mutuelles (formation, communication) et met en oeuvre des actions de prévention et de promotion de la santé auprès de leurs adhérents et de la population.



Votre contact *presse* :

Cécile MOFFROID

06 88 82 95 81

cmoffroid@mfge.fr

grandest.mutualite.fr