

Arrêter de fumer...mission possible !

En réponse aux risques pour la santé que représente la consommation de tabac, le CIPRET* s'emploie, entre autre, à soutenir les fumeurs et fumeuses qui souhaitent retrouver la liberté d'une vie sans tabac.

Pourquoi arrêter de fumer ?

Choisir de vivre sans tabac c'est être libre, miser sur la santé, profiter de la vie plus longtemps et disposer de plus d'argent pour les loisirs.



Vous souhaitez faire partie des 19% d'ex-fumeur-euse-s du canton de Fribourg, ça tombe bien, c'est aussi notre mission !

Pour optimiser vos chances de réussite, le CIPRET vous propose :

Coaching stop-tabac en 4 séances

Cours stop-tabac en groupe

1. Faire le point

Analyser vos habitudes de consommation et planifier l'arrêt

2. Préparation

Identifier vos ressources et développer des alternatives

3. Action

Arrêter et utiliser les stratégies pour maintenir la décision

4. Consolidation

Renforcer les acquis pour prévenir les rechutes

Entretien d'orientation

Conseils ponctuels et soutien personnalisé

Tarifs

CHF 200.-
Coaching individuel

CHF 150.-
Cours de groupe

CHF 50.-
Entretien d'orientation

**Avec l'aide d'un spécialiste vous augmentez vos chances de réussite d'environ 50%.
Prenez rendez-vous et devenez non-fumeurs/euses !**

* Le CIPRET Fribourg - Centre de prévention du tabagisme – fait partie des Ligues de santé du canton de Fribourg et met en œuvre le programme cantonal de prévention du tabagisme sur mandat de la Direction de la santé et des affaires sociales.