

## Arrêter de fumer, vous y pensez ? Passez à l'action !!

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

**Avec l'aide de spécialistes, augmentez vos chances de réussite !!**

### Coaching stop-tabac en 4 séances

- ✓ Faire le point ✓ se préparer ✓ passer à l'action
- ✓ consolider l'arrêt

En individuel : CHF 200.00  
Cours de groupe\* : CHF 150.00

**Informations :**  
**CIPRET Fribourg**  
**Centre de prévention du tabagisme 026 425 54 10**

\* Prochain cours de groupe 8 novembre 2022



## Mois sans tabac novembre 2022 – Les inscriptions sont ouvertes!

Vous souhaitez arrêter de fumer et mettre toutes les chances de votre côté ? Cette fois c'est la bonne! Rejoignez le MoisSansTabac.ch, un programme national d'accompagnement à l'arrêt gratuit, sur 30 jours !

👏 A propos du #MoisSansTabac 👏

Le Fonds de Prévention du Tabagisme et plus de 30 partenaires locaux dont le [CIPRET Fribourg](https://www.cipret.ch), unissent leurs forces pour soutenir gratuitement les fumeuses et fumeurs dans leur arrêt.



**Informations et inscriptions [www.mois-sans-tabac.ch](https://www.mois-sans-tabac.ch)**

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