



### Groupe de soutien défi 0 tabac

N'oubliez pas, si vous désirez cesser de fumer, un **groupe de soutien** sera mis sur pied par l'entremise du programme *Ma Santé en Valeur*. L'infirmière du CSSS d'Argenteuil viendra animer huit (8) sessions étalées sur sept (7) semaines. Les premières sessions seront d'une durée de deux heures, elles diminueront par la suite à une heure et demie.

Trois conférenciers seront invités au cours des différentes sessions, dont un nutritionniste, un kinésologue ainsi qu'un ex-fumeur.

### Résolution du jour de l'an

**Inscrivez-vous dès aujourd'hui** pour commencer l'année 2012 avec de bonnes résolutions. L'équipe du CSSS d'Argenteuil se déplacera à Mille-Isles que pour un nombre minimum d'inscriptions. Alors, **parlez-en à vos amis**. Contactez Louise Leblanc au (450) 438-2958 poste 2627 pour vous inscrire ou pour obtenir plus d'informations.

Envoi postal du 5 janvier 2012

