

COURS STOP TABAC

NYON – Rue Neuve 7



LIGUE **PULMONAIRE** VAUDOISE

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Lundi 12 janvier 2026 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 19 janvier 2026 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Mercredi 21 janvier 2026 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac: samedi 24 janvier (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 26 janvier 2026 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 2-5 février 2026		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 9 février 2026 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 16-19 février 2026		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 23 février 2026 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

LAUSANNE – Provence 4

Séances	Dates	Phase	Contenu
1 ^{ère} séance (90 min.)	Lundi 12 janvier 2026 18h30 - 20h00	Préparation	Analyse, ambivalence
2 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 19 janvier 2026 18h30 - 20h00		Développement d'alternatives
3 ^{ème} séance (90 min.)	Mercredi 21 janvier 2026 18h30 - 20h00		Planification concrète
Arrêt du tabac: samedi 24 janvier (chacun chez soi)			
4 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 26 janvier 2026 18h30 - 20h00	Stabilisation	Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutien téléphonique (10 mn)	Du 2-5 février 2026		Soutien, motivation
5 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 9 février 2026 18h30-20h00		Maintien de la décision, renforcement de la confiance
Soutiens téléphoniques individuels 2x (10 min.)	Du 16-19 février 2026		Soutien, motivation
6 ^{ème} séance (90 min.)	Lundi 23 février 2026 18h30 - 20h00		Planification de l'avenir

Renseignements et inscriptions : 021 623 38 00 ou virginie.brehier@lpvd.ch

Prix : CHF 300.- hors TVA, pris en charge par certaines complémentaires.

Inscriptions avant le 8 janvier SVP

LISTE DES ASSURANCES

Assureur	Complémentaire	Remboursement	Mise à jour
Sympany	Ambulatoire	« Ambulatoire + » Chf 150 par an « ambulatoire premium » jusqu'à Chf 250/an	09.11.2025
Atupri	Mivita	Mivita reala : 50% des frais jusqu'à Chf 200.-/an Mivita extensa 50% jusqu'à Chf 300.-/an	09.11.2025
Concordia	« Natura » et « Natura plus »	oui Chf 200 -	09.11.2025
CSS	—	Non	09.11.2025
Groupe mutuel	Premium, optimum, global smart et global classic	50% du coût dans la limite de 200 ou 500 chf.- selon formule	09.11.2025
Helsana et Progrès (groupe Helsana)	« Completa »	90 % du coût (sans ordonnance)	09.11.2025
	« Sana »	75 % du coût (sans ordonnance)	09.11.2025
KPT	<u>Activ plus</u>	Chf 150 par an	09.11.2025
ÖKK	<u>« Salto »</u>	50% jusqu'à Chf 300 par an	09.11.2025
Sanitas	« Classic », « Jump »	80 % du coût jusqu'à chf 500.-/an	09.11.2025
	« Family»	80% des frais, pas de maximum/an	09.11.2025
Swica	« Completa Praeventa » et « Optima »	« Praeventa » couvre 50% jusqu'à Chf 300 par an max. par type de prévention. « optima » supplément 90% jusqu'à Chf 300 par an.	09.11.2025
Assura		Non	09.11.2025
Visana		Non	09.11.2025

Renseignements et inscriptions : 021 623 38 00 ou virginie.brehier@lpvd.ch

Prix : CHF 300.- hors TVA, pris en charge par certaines complémentaires.

Inscriptions avant le 8 janvier SVP