



Free Online Tobacco Cessation Support Group Workshop

LEARNING, SHARING, CARING

Current quitters and ex-smokers are welcome! Come and learn strategies to overcome withdrawal symptoms and to break habits that link to and trigger tobacco use.



Tobacco cessation support groups help you to identify the mental, physical, and social aspects of tobacco use. Participants are six times more likely to be tobacco-free one year later than those who quit on their own. Also, statistics have shown that up to 60% of tobacco users have quit by the end of the program.

English-speaking support groups:

🕒 **EVERY MONDAY AT 4 P.M.**

🕒 **EVERY TUESDAY AT 6 P.M.**

Via Zoom: CityofHope.zoom.us

Meeting ID: 97570111353

Password: 91010

To Join by phone, please dial (415) 762-9988

For more information, please visit
CityofHope.org/smokingcessation.

To R.S.V.P., call (626) 218-9114 or (626) 218-6520 , or email
smokingcessation@coh.org.



Grupo De Apoyo De La Cesación De Tabaco En Línea Libre Gratis



APRENDER, COMPARTIR, CUIDAR

¡Quienes fuman y quienes han dejado de fumar son bienvenidos! Venga y aprenda estrategias para superar los síntomas de abstinencia y romper los hábitos que se vinculan con el consumo de tabaco y aprendan como dejar de fumar.

Los grupos de apoyo para dejar de fumar le ayudan a identificar los aspectos mentales, físicos y sociales del consumo de tabaco. Los participantes tienen seis veces más probabilidades de dejar de fumar un año después que aquellos que lo dejan por sí mismos. Además, las estadísticas han demostrado que hasta el 60% de los consumidores de tabaco han dejado de fumar al final del programa.

Grupo de apoyo en español:

 **TODOS LOS MIÉRCOLES A LAS 6 P.M.**

A través de Zoom: CityofHope.zoom.us

De reunión: 97570111353

Contraseña: 91010

Para unirse por teléfono, marque (415) 762-9988

Para obtener más información y confirmar su asistencia: llame al (714) 752-0740 o envíe un correo electrónico a smokingcessation@coh.org.



Antelope Valley Partners for Health
Community Collaborative Promoting Health and Wellness