

J'arrête de *fumer*

*5 semaines vers
une vie sans fumée*

Commit to Quit

*5 Weeks to a
Smoke-Free Life*

J'arrête de fumer est un programme de groupe de cinq semaines **gratuit**, dirigé par un animateur formé qui vous aidera à apprendre comment vivre une vie sans fumée.

Venez apprendre :

- Les raisons d'arrêter de fumer
- L'importance de faire un plan d'arrêter
- Les outils qui peuvent vous aider à arrêter, les techniques pour faire face aux difficultés et les aides offertes pour cesser de fumer
- Comment demeurer un non-fumeur et vivre le reste de votre vie sans fumée!

En français :

Les jeudis, du 10 janvier au 7 février 2019

de 13 h à 14 h 30

Accès–Access Saint-Boniface – Salle 104

170, rue Goulet, Winnipeg

Inscription : veuillez téléphoner à Linda
au **204-940-1150**

Vous pouvez arrêter de fumer!

Commit to Quit is a **free** five-week group program that is led by a trained facilitator who will help you learn how to lead a smoke-free life.

Come learn:

- Reasons to quit smoking
- The importance of making a plan to quit
- About tools to help you quit, coping skills and available smoking aids
- How to stay a non-smoker and live the rest of your life smoke-free!

In English:

Thursdays, January 10 to February 7, 2019

11:30 a.m. to 1:00 p.m.

Thursdays, May 30 to June 27, 2019

11:30 a.m. to 1:00 p.m.

Accès–Access Saint-Boniface – Room 104

170 Goulet Street, Winnipeg

Registration: please call Linda at
204-940-1150

You can stop smoking!