




## FREE ONLINE C3I TOBACCO CESSATION SUPPORT GROUPS


### 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 3 P.M.**  
Via Zoom: **CityofHope.zoom.us**  
Meeting ID: 95674191143  
Password: 040510

 **EVERY TUESDAY AT 6 P.M.**  
Via Zoom: **CityofHope.zoom.us**  
Meeting ID: 97570111353  
Password: 91010

For more information, please visit [CityofHope.org/smokingcessation](https://www.cityofhope.org/smokingcessation). To R.S.V.P., call **(626) 218-9410** or **(661) 405-4344**, or email [smokingcessation@coh.org](mailto:smokingcessation@coh.org).



## GRUPO DE APOYO DE LA CESACIÓN DE TABACO C3I 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 aprenden 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: 94025375714

Contraseña: 91010

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