



Tobacco Cessation Group

Quitting can be hard but you are not alone! Join a four-week group to break free from your nicotine habit.

What to expect:

- Learn various tools proven by research to help people stop smoking or using nicotine
- Get support from others who are in the process of quitting
- Build skills and knowledge over the course of the four-week series

Wednesdays – 4 - 5:30 p.m.

January 7, 14, 21, 28

Sign up in advance. Bilingual.

Mosaic – Prineville Health Center

Large Conference Room

375 NW Beaver Street, Suite 101

Prineville, Oregon 97754

Grupo para dejar de fumar

Dejar de fumar puede ser difícil, ipero no está solo! Inscríbese a un grupo de cuatro semanas para romper su hábito de nicotina.

Que puede esperar:

- Aprender varias herramientas comprobadas por estudios que ayudan a las personas a dejar de fumar o usar nicotina
- Recibir apoyo de otras personas que están en el proceso de dejar de fumar
- Desarrollar habilidades y conocimientos en el transcurso de la serie de cuatro semanas

Los miércoles – 4 - 5:30 p.m.

Enero 7, 14, 21, 28

Inscríbese con anticipación. Bilingüe.

Mosaic – Prineville Health Center

Sala de conferencias

375 NW Beaver Street, Suite 101

Prineville, Oregon 97754

*To register for this group please call 541-383-3005.
Para registrarse en este grupo, favor de llamar al 541-383-3005.*