

# FREE Quit Smoking Clinics for Immigrants

## عيادات مجانية للمهاجرين لترك التدخين



Immigrant Working Centre 160 Centennial Parkway unit 7

IWC 160 سنتانيل بارك وي - مكتب رقم 7

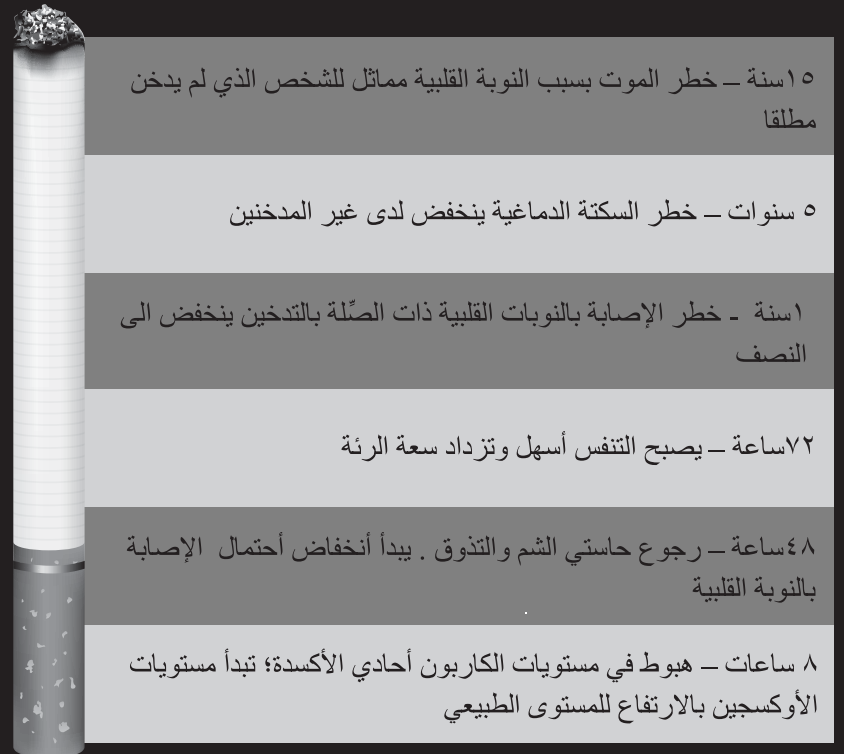
من الساعة 2 الى الساعة 4 بعد الظهر

كيفية البدء بالاقلاع عن التدخين  
طرق التعامل مع الرغبة الشديدة للتدخين  
March 7, 2018  
How to start quitting and  
deal with cravings

كيفية التعامل مع الإجهاد  
April 4, 2018  
How to cope with stress

أن تكون نشيطاً - برامج بتكلفة منخفضة  
May 2, 2018  
Being Active – Low cost programs

الاحتفال وخدمات أخرى للحياة الصحية  
June 27, 2018  
Celebration and other services for  
healthy living



Call to register: 905-662-9160 x 223  
Arabic assistance available

للتسجيل اتصل بـ 905-662-9160 \* 223  
مساعدة باللغة العربية متوفرة

Free help and Nicotine Replacement Therapy from Public Health

مساعدة مجانية وعلاج بديل للنيكوتين من الصحة العامة. اتصل