



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Quit Smoking Assistance Programs

ONTARIO

CANADIAN CANCER SOCIETY'S 1-877-513-5333 SMOKERS' HELPLINE

Toll-free, bilingual, confidential telephone service for all smokers, whether or not they are ready to quit. They can also assist family and friends who would like to help a smoker quit.

Hours of Operation: Monday to Thursday 8:00 a.m. – 9:00 p.m.; Friday 8:00 a.m. – 6:00 p.m.; Saturday and Sunday 9:00 a.m. – 5:00 p.m.

OTTAWA

UNIVERSITY OF OTTAWA HEART INSTITUTE
QUIT SMOKING PROGRAM
613-761-5464 or 1-866-399-4432
Heart Health Education Centre, H-2353
40 Ruskin Street, Ottawa, ON

Program involves four major components: behavioural therapy; addictive disorders therapy; pharmacologic therapy (nicotine replacement therapy, Zyban, or Varenicline); and relapse prevention.
Language: Offered in English and French.
Cost: Covered by the Ontario Health Card, or the Régie d'assurance maladie du Québec. \$25 commitment fee.

OTTAWA PUBLIC HEALTH
613-580-6744 or 1-866-426-8885
www.ottawa.ca/health

100 Constellation Crescent 7th Floor, East, Ottawa, ON
A.C.E.S.S. Program: 8 weeks drop-in. No cost.

THE STAGES OF CHANGE APPROACH WORKPLACE QUIT SMOKING WORKSHOP

613-580-6744 ext. 24197

The Stages of Change Approach is a workshop to help support employees who would like to quit smoking, and those who are at risk of relapse. The workshop includes information on: how to change smoking behaviour; what pharmacological aids are available; where to access community resources; how to find out one's personal stage; and receive individual counselling.

CARLINGTON COMMUNITY AND HEALTH SERVICES

613-722-4000
900 Merivale Road, Ottawa, ON
All ages, no fees.
Languages: English and French

PINECREST-QUEENSWAY HEALTH & COMMUNITY SERVICES

613-820-4922 ext. 3409
www.pqchc.com
1365 Richmond Road, 2nd Floor, Ottawa, ON & 4100 Strandherd Rd.

SANDY HILL COMMUNITY HEALTH CENTRE

613-789-7752 or 613-789-1500 EXT. 2576
www.sandyhillchc.on.ca
221 Nelson Street (at Rideau), Ottawa, ON
Language: Offered in French.

SOMERSET WEST COMMUNITY HEALTH CENTRE

613-238-8210 or 613-238-1220 (medical receptionist)
55 Eccles Street, Ottawa, ON
Free membership for those living in the centre's service area.

WABANO CENTRE FOR ABORIGINAL HEALTH

613-748-5999 or 613-748-0657 (program times & information)
www.wabano.com
1299 Montreal Road, Ottawa, ON
Tuesdays from 7:00 p.m. to 8:30 p.m.

Additional Programs

KICK BUTT FOR 2613-749-4584
St. Mary's: 613-749-2491
Salvation Army: 613-725-1733

SEVENTH DAY ADVENTIST CHURCH

613-728-8178
2200 Benjamin Avenue, Ottawa, ON
Breathe Free, 8 two-hour sessions over 3 weeks. Follow-up at 6 and 12 months. Offered on demand, waiting list compiled. *Language:* Offered in English.
Cost: \$40 per person, or \$55 per couple.

QUIT SMOKING CLINIC FOR TEENS

613-737-7119
Southbank Medical Clinic: 2430 Bank Street, Unit # 5, Ottawa, ON.
Individual or group sessions available by appointment at Dr. Lena's Clinic for Adolescents.
Language: Offered in English. Referral needed.
Cost: Free.

EASTERN ONTARIO REGION

EASTERN ONTARIO HEALTH UNIT

613-933-1375 or 1-800-267-7120
www.eohu.ca
1000 Pitt Street, Cornwall, ON

Rockland 613-446-1400

Hawkesbury 613-632-4355 or 1-800-565-2314

Alexandria 613-525-1112

Cornwall 613-933-1375 or 1-800-267-7120

Winchester 613-774-2739

Casselman 613-764-2841 or 1-800-267-8260

RENFREW COUNTY AND DISTRICT

HEALTH INFO LINE

613-735-8666 or 1-800-267-1097 ext. 666

RENFREW COUNTY AND DISTRICT HEALTH UNIT

613-732-3629 or 1-800-267-1097
7 International Drive, Pembroke, ON
Brief counseling and free self help information.

CANADIAN CANCER SOCIETY RENFREW COUNTY UNIT

613-735-2571
1217 Pembroke Street East, Pembroke, ON

STRENGTHENING THE FORCES HEALTH PROMOTION OFFICE

613-687-5511 ext. 4685
57 Festubert Blvd., Unit P – 118, C.F.B. Petawawa, ON
“BUTT OUT” program for military members, their families, and members of the defence team.

KINGSTON AREA

KFL&A PUBLIC HEALTH TOBACCO INFORMATION LINE

613-549-1232, ext. 333 1-800-267-7875
www.kflapublichealth.ca
Smoke-Free for Good Group

221 Portsmouth Avenue, Kingston, ON

Take Control: Individual or group support, workplace group support.

HASTINGS & PRINCE EDWARD COUNTIES HEALTH

(613) 966-5500

TOBACCO TALK LINE

(613) 966-5513, ext. 600 or 1-800-267-2803, ext. 600

Unit 179 North Park Street Belleville, ON

Quit smoking classes, free self-help quit information, free quit smoking kits

LEEDS, GRENVILLE & LANARK DISTRICT

LEEDS, GRENVILLE & LANARK DISTRICT HEALTH UNIT

613-345-5685 ext. 2202 or 1-800-660-5853
www.healthunit.org
458 Laurier Boulevard, Brockville, ON
Brief counselling and free self-help quit information.

MERRICKVILLE DISTRICT COMMUNITY HEALTH CENTRE

613-269-3400, ext. 237
354 Read Street Merrickville, ON
Individual and group counselling

QUEBEC

CANADIAN CANCER SOCIETY'S 1-866-527-7383

SMOKERS' HELPLINE

Toll-free, bilingual, confidential telephone service for all smokers, whether or not they are ready to quit. They can also assist family and friends who would like to help a smoker quit.

Hours of Operation: Monday to Friday 8:00 a.m. – 8:00 p.m.

GATINEAU/HULL REGION

CLSC-CHSLD GRANDE-RIVIERE

819-684-2251 ext. 218 or 227
425, rue LeGuerrier, Gatineau, QC
CENTRE DE SANTE DU PONTIAC
819-683-3000
160, chemin de la Chute, C.P. 430, Mansfield, QC

CLSC-CHSLD DE LA PETITE-NATION

819-983-7341 ext. 380
14, rue St-André, St-André-Avellin, QC

CENTRE DE SANTE VALLEE-DE-LA-GATINEAU

1-866-441-2600 or 819-422-3548
309, boul. Desjardins, Maniwaki, QC

CLSC-CHSLD DES COLLINES

819-671-3777 or 819-456-2819
1884, route du Carrefour, Val-des-Monts, QC

CLSC VALLEE-DE-LA-LIEVRE

819-986-3359
578, rue MacLaren Est, Gatineau, QC

READAPTATION CARDIAQUE AU CHVO

819-595-6000 ext. 5366 or 819-595-6002



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Programmes d'aide à l'abandon du tabac

ONTARIO

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER 1 877 513-5333 **TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS**

Service téléphonique bilingue gratuit et confidentiel qui s'adresse à tous les fumeurs, qu'ils soient prêts ou non à cesser de fumer. Leurs spécialistes peuvent aussi conseiller les familles et amis qui désirent aider un fumeur à abandonner le tabac.

Heures d'ouverture : Lundi au jeudi, de 8 h à 21 h; vendredi, de 8 h à 18 h; samedi et dimanche, de 9 h à 17 h

OTTAWA

INSTITUT DE CARDIOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

PROGRAMME D'ABANDON DU TABAC

613 761-5464 ou 1 866 399-4432

Centre d'éducation en santé cardiaque, H-2353
40, rue Ruskin, Ottawa (Ontario)

Le programme comprend quatre formes de thérapie : la thérapie comportementale, la thérapie pour combattre la dépendance, le traitement pharmacologique (thérapie de substitution de la nicotine, Zyban® ou varénicline) et la prévention de la rechute.

Langue : Programme offert en anglais et en français
Coût : Les coûts liés au programme sont couverts par le Régime d'assurance-maladie de l'Ontario ou par la Régie de l'assurance-maladie du Québec, à l'exception des frais d'adhésion de 25 \$.

SANTÉ PUBLIQUE OTTAWA

613 580-6744 ou 1 866 426-8885

www.ottawa.ca/health

100, croissant Constellation, 7^e étage, Est,

Ottawa (Ontario)

Chances à tous de cesser de fumer (C.T.C.F.) :

Programme de 8 semaines ou groupe de soutien continu.

Offert gratuitement.

ATELIER SUR LE RENONCEMENT AU TABAC : LES ÉTAPES DU CHANGEMENT DANS LES MILIEUX DE TRAVAIL

613 580-6744, poste 24197

Cet atelier est offert aux employés en vue de les aider à cesser de fumer et d'apporter du soutien aux personnes à risque d'une rechute. En outre, dans cet atelier, on vous renseigne sur les façons de modifier vos habitudes de fumeur, les produits disponibles en pharmacie, les ressources communautaires auxquelles vous pouvez faire appel, l'étape à laquelle vous vous trouvez et la manière de procéder pour obtenir des séances de consultation individuelle.

CENTRE DE SANTÉ ET SERVICES COMMUNAUTAIRES CARLINGTON

613 722-4000

900, chemin Merivale, Ottawa (Ontario)

Offert gratuitement aux personnes de tout âge.

Langue : Programme offert en anglais et en français

SERVICES DE SANTÉ ET SERVICES COMMUNAUTAIRES PINECREST-QUEENSWAY

613 820-4922, poste 3409

www.pqhc.com

1365, chemin Richmond, 2^e étage, Ottawa (Ontario)

4100, promenade Strandherd, 2^e étage, Ottawa (Ontario)

CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE CÔTE-DE-SABLE

613 789-7752 ou 613 789-1500, poste 2576

www.sandyhillchc.on.ca

221, rue Nelson (coin Rideau), Ottawa (Ontario)

Langue : Programme offert en français

CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE SOMERSET OUEST

613 238-8210 ou

613 238-1220 (Réceptionniste médicale)

55, rue Eccles, Ottawa (Ontario)

Adhésion gratuite pour toute personne demeurant dans la zone de service du Centre

CENTRE DE SANTÉ WABANO POUR LES AUTOCHTONES

613 748-5999 ou 613 748-0657 (horaires et

renseignements sur le programme)

www.wabano.com

1299, chemin Montréal, Ottawa (Ontario)

Les mardis, de 19 h à 20 h 30

Autres programmes

MAMAN, ON ÉCRASE! 613 749-4584

Maison Sainte-Marie : 613 749-2491

Armée du Salut : 613 725-1733

ÉGLISE ADVENTISTE DU SEPTIÈME JOUR

613 728-8178

2200, avenue Benjamin, Ottawa (Ontario)

Respirez à pleins poumons, un programme de 8 séances de 2 heures s'échelonnant sur 3 semaines. Suivi après 6 et 12 mois. Offert sur demande, liste d'attente compilée.

Langue : Programme offert en anglais

Coût : 40 \$ par personne ou 55 \$ par couple

CLINIQUE D'ABANDON DU TABAC POUR ADOLESCENTS

613 737-7119

Clinique médicale Southbank

2430, rue Bank, bureau 5, Ottawa (Ontario)

Séances individuelles ou en groupe offertes sur

rendez-vous à la Clinique pour adolescents de la D^{re} Lena

Langue : Programme offert en anglais

Sur recommandation seulement

Coût : Gratuit

RÉGION DE L'EST DE L'ONTARIO

BUREAU DE SANTÉ DE L'EST DE L'ONTARIO

613 933-1375 ou 1 800 267-7120

www.eohu.ca

1000, rue Pitt, Cornwall (Ontario)

Rockland 613 446-1400

Hawkesbury 613 632-4355 ou 1 800 565-2314

Alexandria 613 525-1112

Cornwall 613 933-1375 ou 1 800 267-7120

Winchester 613 774-2739

Casselton 613 764-2841 ou 1 800 267-8260

COMTÉ ET DISTRICT DE RENFREW

LIGNE D'INFO-SANTÉ

613 735-8666 ou 1 800 267-1097, poste 666

BUREAU DE SANTÉ DU COMTÉ ET DU DISTRICT DE

RENFREW

613 732-3629 ou 1 800 267-1097

7, promenade International, Pembroke (Ontario)

Brèves séances de consultation et documentation

autodidactique gratuite

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER – COMTÉ DE RENFREW

1217, rue Pembroke Est, Pembroke (Ontario)

ÉNERGISER LES FORCES*, PROTECTION DE LA SANTÉ DE LA FORCE (PSF)

613 687-5511, poste 4685

57, boul. Festubert, bureau P-118, BFC,

Petawawa (Ontario)

Programme d'abandon du tabac « ÉCRASEZ » pour

les membres des Forces canadiennes, leur famille et les

membres de l'équipe de la Défense nationale

RÉGION DE KINGSTON

LIGNE D'INFORMATION SUR LE TABAC DU BUREAU DE SANTÉ DE KINGSTON, FRONTENAC, LENNOX ET ADDINGTON

613 549-1232, poste 333 ou 1 800 267-7875

www.kflapublichealth.ca

Groupe de soutien pour cesser de fumer

221, avenue Portsmouth, Kingston (Ontario)

Prenez les commandes : soutien individuel ou en

groupe, groupe de soutien en milieu de travail

BUREAU DE SANTÉ DES COMTÉS DE HASTINGS ET DE PRINCE EDWARD

613 966-5500

SERVICE TÉLÉPHONIQUE D'AIDE POUR FUMEURS

613 966-5513, poste 600 ou

1 800 267-2803, poste 600

179, rue North Park, Belleville (Ontario)

Ateliers pour cesser de fumer, trousse de

documentation autodidactique et renseignements pour

cesser de fumer offerts gratuitement

LEEDS, GRENVILLE ET DISTRICT DE LANARK

BUREAU DE SANTÉ DE LA RÉGION DE LEEDS, GRENVILLE ET DU DISTRICT DE LANARK

613 345-5685, poste 2202 ou 1 800 660-5853

www.healthunit.org

458, boul. Laurier, Brockville (Ontario)

Brèves séances de consultation et documentation

autodidactique gratuite pour cesser de fumer

CENTRE DE SANTÉ COMMUNAUTAIRE DU DISTRICT DE MERRICKVILLE

613 269-3400, poste 237

354, rue Read, Merrickville (Ontario)

Service de consultations individuelles et de groupe

QUÉBEC

SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER 1 866 527-7383 **TÉLÉASSISTANCE POUR FUMEURS**

Service téléphonique bilingue gratuit et confidentiel qui s'adresse à tous les fumeurs, qu'ils soient prêts ou non à cesser de fumer. Leurs spécialistes peuvent aussi conseiller les familles et amis qui désirent aider un fumeur à abandonner le tabac.

Heures d'ouverture : Lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

RÉGION DE GATINEAU-HULL

CLSC-CHSLD GRANDE-RIVIÈRE

819 684-2251, poste 218 ou 227

425, rue Le Guerrier, Gatineau (Québec)

CENTRE DE SANTE DU PONTIAC

819 683-3000

160, chemin de la Chute,

C. P. 430, Mansfield (Québec)

CLSC-CHSLD DE LA PETITE-NATION

819 983-7341, poste 380

14, rue St-André, St-André-Avellin (Québec)

CENTRE DE SANTE VALLEE-DE-LA-GATINEAU

1 866 441-2600 ou 819 422-3548

309, boul. Desjardins, Maniwaki (Québec)

CLSC-CHSLD DES COLLINES

819 671-3777 ou 819 456-2819

1884, route du Carrefour, Val-des-Monts (Québec)

CLSC VALLEE-DE-LA-LIEVRE

819 986-3359

578, rue MacLaren Est, Gatineau (Québec)

READAPTATION CARDIAQUE AU CHVO

819 595-6000, poste 5366 ou 819 595-6002