

Info-parents Juin 2018



Mot de la directrice

Juin... Quel beau mois pour les enfants avec toute cette frénésie des derniers jours... C'est officiel, le décompte est réellement amorcé pour ces vacances tant attendues... Bien que l'excitation des vacances se fait déjà sentir, il reste encore de nombreuses évaluations et activités à réaliser. Cette euphorie estivale entremêlée de la fatigue peut s'avérer difficile dans ce sprint final. Pour les élèves des 6°, 9° et 12° années, ce sont les évaluations du gouvernement qui occuperont toute la place. Continuez à encourager vos enfants à bien réviser, à se reposer la veille de ces examens et à fournir les efforts essentiels à leur réussite pour pouvoir ainsi terminer le mois de juin sur une belle note. Il est prouvé qu'il n'y a rien de mieux qu'une bonne nuit de sommeil et une alimentation équilibrée pour obtenir de meilleurs résultats.

Pour conclure cette dernière circulaire de l'année scolaire 2017-2018, j'aimerais ajouter que j'ai eu le privilège de travailler avec de merveilleux enfants et grâce à un personnel engagé et très professionnel, les élèves qui nous sont confiés ont reçu une éducation de qualité. J'ai aussi eu la chance d'œuvrer avec des parents pour qui l'éducation est une priorité. Votre appui à nos projets nous a permis d'offrir aux élèves des expériences enrichissantes et motivantes. Votre implication dans les divers comités a fait de l'école Boréal un endroit où il fait bon vivre et travailler. Au nom de tout le personnel, je vous en remercie.

Je profite aussi de l'occasion pour souhaiter une très belle fête des pères à tous les papas et grands-papas.

À tous les élèves, je souhaite bon succès dans toutes vos dernières évaluations.

 \grave{A} l'équipe-école et à toutes nos familles, reposez-vous bien pendant l'été et revenez-nous en pleine forme dès septembre prochain.

Sincèrement,

Sonia Coulombe, Directrice

Prière pour la fête des pères

Seigneur, en ce jour de fête et de joie, nous voulons te rendre grâce, te dire merci pour nos pères,

ceux qui sont encore parmi nous et ceux qui t'ont rejoint,

Oui, Seigneur, merci pour nos papas qui, au cœur de la famille, jouent un rôle important. Par leur attention et leur dévouement quotidien, c'est ton amour qui se révèle à nous.

Par leur joie de vivre, c'est ta joie qui nous rejoint.

Par leurs mots d'encouragement, c'est ta voix que nous entendons.

Merci Seigneur pour les pères, les grands-pères et les futures papas.

Montre-leur ta bonté en leur faisant vivre aujourd'hui la plus belle des journées.

Amen.

Cérémonie des Méritas

La cérémonie des Méritas aura lieu <u>EN APRÈS-MIDI</u> le <u>jeudi 28 juin à 12h30</u>. Comme les années précédentes, les familles ne seront pas avisées à l'avance des récipiendaires. Les familles sont invitées à la cérémonie mais les élèves seront assis avec leur groupe.



Présentation des gradués

Lors de la cérémonie des Méritas du 28 juin, les gradués 2018 de l'école Westwood sous notre programme francophone seront reconnus et présentés aux élèves. Nous sommes fiers de tout leur travail accompli et leur souhaitons bonne chance dans leurs projets futurs.



Dernier bulletin scolaire et rentrée scolaire 2018

Veuillez noter que le dernier bulletin scolaire de votre enfant ainsi que la liste d'effets scolaires pour la prochaine année lui seront remis à la dernière journée d'école, soit <u>le jeudi 28 juin</u>. Si votre enfant est absent cette journée-là, le tout sera envoyé par la poste. Aussi, veuillez noter que la première journée d'école pour l'année 2018-2019 sera le <u>mardi 4 septembre 2018</u>. Le calendrier scolaire 2018-2019 vous sera envoyé avec le bulletin.

Messe de fin d'année et sortie au parc d'eau

La messe de fin d'année sera célébrée le mercredi 27 juin à 10h00 à l'église St-John. Les élèves de la maternelle à la 6e année s'y rendront en autobus. Les élèves qui ne participent habituellement pas aux cérémonies religieuses resteront à l'école. Après la messe, les élèves se rendront au parc d'eau Howard Pew à Waterways. SVP prévoir un diner froid pour un pique-nique ainsi qu'une bouteille d'eau, un maillot de bain, une serviette, un chapeau et de la crème solaire.





Préparation pour les examens - Exam Bank

Alberta Exam Bank est un outil pratique visant à préparer votre enfant aux différents examens du ministère. Encouragez votre enfant à se pratiquer à écrire des examens en ligne en visitant le site www.alberta.exambank.com

VEUILLEZ NOTER LE NOUVEAU NOM D'UTILISATEUR ET LE NOUVEAU MOT DE PASSE:

Nom d'utilisateur : cscn.bo <u>Mot de passe</u> : parler

Tests de rendement (provinciaux) - 6e et 9e année

<u>le 8 mai</u> <u>le 10 mai</u> <u>le 12 juin</u> <u>le 14 juin</u> <u>le 18 juin</u> <u>le 19 juin</u> 6e - Français 6e - Anglais 6e - Français 6e - Anglais 6e - Maths 6e - Études sociales

9e - Français 9e - Anglais

<u>le 20 juin</u> <u>le 22 juin</u> <u>le 25 juin</u> <u>le 26 juin</u> <u>le 27 juin</u> <u>le 28 juin</u> 9e - Maths 6e - Sciences 9e - Anglais 9e - Ét. Sociales 9e - Maths

9e - Français

Olympiades et diner familial de fin d'année

Les élèves participeront à des olympiades d'été à l'extérieur le mardi 26 juin. Les familles sont ensuite invitées à venir célébrer la fin de l'année scolaire à 11h30 où un diner de sous-marins Subway sera offert gratuitement. Vous êtes invités à apporter une couverture pour faire un pique-nique avec vos enfants.



Exposition d'œuvres d'arts

Le jeudi 14 juin, de 17h à 19h, les familles sont invitées à une exposition d'œuvres d'arts où seront exposés dans les corridors de l'école les projets que les élèves ont créés tout au long de l'année scolaire.



Frais d'inscription pour la prématernelle 2018-2019

Les frais d'inscription pour les élèves de la prématernelle 3 ans et de la prématernelle 4 ans pour l'année scolaire 2018-2019 seront de 600\$ pour l'année scolaire payable PAR CHÈQUE au nom du Conseil scolaire Centre-Nord. Vous pourrez remettre votre chèque au secrétariat de l'école Boréal. Il vous sera aussi possible, si vous le désirez, de faire des chèques postdatés et prendre des arrangements de paiements différés.

Dates à retenir

14 juin : Exposition d'œuvres d'arts 15 juin : Dernière journée de prématernelle

26 juin : Olympiades et diner familial 27 juin : Messe à l'église et sortie au parc d'eau

28 juin : Cérémonie des Méritas à 12h30 et dernière journée d'école pour les élèves

Étoiles du mois de mai - La ponctualité

Prématernelle 3 ans

Pour l'étoile du mois de la ponctualité, nous avons choisi une petite fille qui fait preuve de maturité dans sa démarche lorsqu'elle arrive à l'école. Lorsqu'on lui dit de suivre en rang, elle écoute très bien les consignes. En arrivant dans sa classe, elle range ses choses et se prépare sans qu'on lui dise. Quand on se prépare pour le rangement, elle est toujours prête à aider et toujours très contente de faire ses activités avec un beau sourire et une belle douceur. Bravo Anne-Marie Pallard! Madame Suzanne et madame Karen sont fières de toi!

Prématernelle 4 ans

L'étoile de la ponctualité est remise à une petite fille qui comprend bien les bienfaits de la gestion du temps. Chaque matin, dès son arrivée à l'école, elle pose des gestes qui l'aident à rester sereine. Elle range son agenda à l'endroit indiqué. Elle est toujours la première à s'asseoir au tapis après chaque transition. En classe, ses travaux sont bien faits et remis à temps. Aussi, les informations destinées pour la maison sont vite relayées et les réponses retournées. Elle ne se fait pas attendre. Cette belle petite fille s'appelle Véronica Nica. Bravo ma belle championne et continue à garder cette belle valeur!

Maternelle

L'étoile du mois de mai n'est jamais en retard à l'école. Lorsqu'il arrive le matin, il ne parle pas dans le corridor. Il se dépêche plutôt à faire sa routine et à s'asseoir au tapis. Il est toujours l'un des premiers à être prêts à commencer sa journée. Il termine aussi ses travaux à temps, puisqu'il ne perd pas son temps. Il est très autonome et s'il a une question, il demande tout de suite de l'aide afin de pouvoir continuer son travail. Bravo Amir El-Mejdani!

1re année

L'étoile du mois est une petite fille qui est toujours à l'heure à l'école. Elle remet ses devoirs complétés et bien faits à tous les vendredi. Elle est toujours prête à se mettre au travail. Bravo Grace Nickerson! Tu es un bel exemple pour tes camarades.

2e année

Il y une petite fille très organisée dans la classe de 2e année. Elle est toujours en position d'écoute pour apprendre de la nouvelle matière. Son matériel est sorti à temps pour réaliser les tâches. Elle ne perd jamais de minutes à placoter avec les amis. C'est pourquoi elle réalise tout ce qui lui est demandé dans le temps demandé. Elle réussit même à faire des activités supplémentaires ou à aider ses camarades de classe. Lorsque c'est le temps de se déplacer, elle est prête dans le rang avec les yeux en avant et la bouche fermée. C'est un belle qualité la ponctualité. J'espère que tu seras la garder ma belle Alexandra Vdovicence!

3e année

En 3e année, nous avons un élève qui arrive toujours à l'heure à l'école. Il rapporte rapidement les feuilles demandées et il complète toujours ses devoirs dans le temps requis. Il démontre une bonne capacité à gérer son temps de travail en salle de classe. Il respecte les délais donnés pour la réalisation de ses travaux et il s'autorégule très bien. Il est toujours bien préparé pour ses dictées et ses examens. Bravo Audrey Levesque, je suis fière de toi!

4e année

L'assiduité et la ponctualité sont des valeurs éducatives importantes puisqu'elles permettent de maximiser le temps d'apprentissage. Or, mon élève étoile a une très bonne assiduité et il est ponctuel chaque matin. Également, il ne fait pas attendre le groupe lorsque nous devons nous déplacer. De plus, il réalise de belles dictées, car il s'y prend à l'avance pour étudier et cela favorise une bonne intégration des mots de vocabulaire en mémoire. Il rapporte sa dictée corrigée et signée le lendemain de la remise de celleci. Je suis fière d'annoncer que l'étoile du mois de la ponctualité est Markelly Estimable! Bravo mon grand!!

5e-6e année

Catherine Policarpio arrive à l'heure à l'école tous les jours, elle suit les routines de classe le matin en arrivant, elle sort tout son matériel nécessaire pour la journée et l'apporte en classe, elle remet les formulaires rempli rapidement. Les travaux et devoirs sont fait dans le temps demandé et elle est toujours prête pour les prochaines périodes lors des moments de transitions. Elle est très bien organisée. Bravo Catherine!

Bonne fête!!!

Addison Larose-Ward - 2 juin Arianne Soumahoro - 4 juin Tyler Macmillan - 10 juin Mathéo Ross - 10 juin Mya Schmouth - 10 juin Salima Thibault - 10 juin Camilla Rizzi - 14 juin Jeremy Christopherson - 15 juin Fareedah Sadek - 16 juin Kristen North - 21 juin Jayden Ohelo - 23 juin Chloée Thébeau-Kinswell - 25 juin Saphira Boulet - 26 juin Ayden Haché- 29 juin Léa Racine - 30 juin Anne-Marie Pallard - 1er juillet Mikaël Leblanc - 2 juillet Munir Mohammed – 5 juillet Madeleine Pallard - 8 juillet Rufine-Tyfaine Tompe - 8 juillet Boe Roberts - 14 juillet Royce Tamara Tompe - 14 juillet Sophia Landauer - 16 juillet Natalie Nickerson - 17 juillet Joël Danis - 19 juillet Lucas LeBlanc - 20 juillet



Nathan Katumba - 21 juillet Emma Parent - 23 juillet Anthony Rizzi- 23 juillet André Leblond - 25 juillet Maeva Turbide - 26 juillet Zikora Efu - 26 juillet Samantha Butt - 28 juillet Fianna Fitzgerald - 28 juillet Ma'Siyah Joyce - 30 juillet Dayna Miller - 2 aout Carson King - 3 aout Quianna Boulet - 6 aout Oraibi Gogo - 6 aout Mme Nadine G. - 9 aout Xavier Comeau Manning - 11 aout Avery Mitchett - 12 aout Kyliann Adié - 12 aout Sydnee Parent - 12 aout Alexandra Vdovicenco - 12 aout Olivier Williams - 14 aout Ryan Choukaier - 17 aout Etienne Leblond - 18 aout Mia Lee - 26 aout Mme France B. - 28 aout Mme Lydia - 28 aout

Boreal Recap

Awards Ceremony

Please note that our awards ceremony will be held in THE AFTERNOON OF June 28 at 12:30pm. Parents will not be notified in advance if their child receives an award or not. Families are invited to the ceremony but the students will be seated with their class. We will also celebrate our grade 12 graduates from Westwood High School! Welcome to all!



Church and Day at the park

The end-of-year Mass will be celebrated on Wednesday, June 27 at 10:00 am at St. John's Church. The Kindergarten to Grade 6 students will travel by bus. Students who do not usually participate to the religious ceremonies will stay at school. After Mass, students will go to the Howard Pew Water Park in Waterways. Please make sure to send a cold lunch for a picnic as well as a water bottle, a bathing suit, a towel, a hat and sunscreen.

Report cards and 2018-2019 First day of school

Please note that the students will receive their last report card as well as next school year calendar and next year's School Supply list on the last day of school, which is **June 28**. If your child is not at school that day, everything will be sent by mail. Also, please note that our first day of school in September will be on <u>Tuesday</u>, <u>September 4</u>, <u>2018</u>.

Exan Bank

Alberta Exam Bank is a great tool to help your children get ready for the final exams. They can practice exams online using the following website. www.alberta.exambank.com

<u>Username:</u> cscn.bo <u>Password:</u> parler

Provincial achievement tests - Grade 6 and Grade 9

<u>may 8</u>	<u>may 10</u>	June 12	June 14	June 18	June 19	
6e - French	6e - English	6e - French	6e - English	6e - Maths	6e - Soci	al Studies
9e - French	9e - English					
June 20	June 22	June 25	June 26	June 27	_	June 28
9e - Maths	6e - Sciences 9e - French	9e - Scie	nces 9e-Engl	lish 9e - Soc	ial studies	9e - Maths

Mini-olympics and Family Subway Lunch

Students will participate in mini-olympics on Tuesday, June 26. Families are then invited to celebrate the end of the school year at 11:30 for lunch where Subway subs will be offered free of charge. You are welcome to bring a blanket for a picnic with your children.

Art Exhibition

On Thursday, June 14, from 5 pm to 7 pm, families are invited to an art exhibition where projects that students have created throughout the school year will be displayed in the hallways of the school.



Registration Fees for « prématernelle » 2018-2019

Registration Fees for the students attending our « Prématernelle » program in September will be of \$600 for the school year. The payment has to be by cheque to: Conseil scolaire Centre-Nord. If you wish, you will be able to write post-dated cheques also payable to Conseil scolaire Centre-Nord.

Important Dates

<u>June 14 :</u> Art Exhibition at 5pm <u>June 15:</u> Last day of prématernelle

<u>June 26:</u> Mini-olympics and Family Lunch <u>June 27:</u> Church and Howard Pew Park

June 28: Award Ceremony at 12:30pm and students' last day of school

Boréal en photos























Des enfants en santé

Juin 2018 Bulletin pour les parents



Préparez dès aujourd'hui le sourire de votre enfant pour sa remise de diplôme

Commencez tôt à prévenir les caries en choisissant le fluor et les scellants dentaires pour protéger les dents de votre enfant.

Le fluor provenant de différentes sources renforce les dents et répare les dommages précoces des acides qui causent la carie dentaire. Le fluor est la solution la plus efficace pour protéger les surfaces lisses des dents.

Se brosser les dents deux fois par jour avec du dentifrice fluoré et boire de l'eau du robinet contenant du fluor sont deux bonnes sources de fluor pour les dents de votre enfant. Les traitements professionnels au fluor comme les vernis ajoutent une protection supplémentaire. Il y a d'autres sources de fluor, mais il est important de demander l'opinion de votre dentiste avant de laisser

votre enfant les utiliser.

Les scellants dentaires sont de minces couches de plastique qui recouvrent les sillons et les cavités des surfaces de mastication des dents. Ils aident à créer une surface lisse qui est plus facile à nettoyer, ce qui protège ainsi les dents contre la carie. Demandez à un dentiste si vous souhaitez que votre enfant obtienne des scellants dentaires.

Utiliser le fluor et des scellants dentaires dès aujourd'hui est une étape importante pour aider votre enfant à avoir une bonne santé buccodentaire toute sa vie, et un beau sourire à sa remise de diplômes.



Pour en savoir plus sur la santé orale, consultez le site www.ahs.ca/oralhealth (en anglais).

Articles

Préparez dès aujourd'hui le sourire de votre enfant pour sa remise de diplôme

Fumée directe, secondaire et tertiaire

Le cancer de la peau est à des facteurs que nous pouvons changer. L'exposition aux rayons ultraviolets est la cause peau, mais elle a aussi d'autres effets néfastes tels que les coups de lésions oculaires. efficaces de protection contre le soieil : écran solaire hydrofuge à large spectre avec un FPS de 30 large et lunettes de soleil. http://albertapreventscancer. ca/reduce-your-risk/limit-uvrays/ (en anglais).



Des enfants en santé

Juin 2018 Bulletin pour les parents

Fumée directe, secondaire et tertiaire

Il y a 7 000 produits chimiques dans la fumée de tabac, dont 69 sont reconnus pour être cancérigènes. Aucun niveau d'exposition à la fumée de tabac n'est sécuritaire. Cette exposition peut être :

Directe : ce que le fumeur inspire.

Secondaire : ce que le fumeur expire ou ce qui est libéré du bout d'une cigarette allumée.

Tertiaire: Il s'agit des résidus et gaz néfastes laissés sur les surfaces (p. ex., le mobilier, les tapis et les vêtements) après que quelqu'un a fumé une cigarette.

Chez les enfants, la fumée secondaire accroît le risque d'infections respiratoires (comme des rhumes de poitrine) et d'otites. Les enfants qui souffrent d'asthme risquent de faire des crises d'asthme plus graves, plus souvent.

Fumer à la maison ou dans l'auto a des répercussions sur tous les membres de la famille, y compris sur les animaux domestiques. La meilleure façon



de protéger votre famille contre les fumées secondaire et tertiaire est d'empêcher les gens de fumer dans votre maison et votre auto.

Assoyez-vous avec votre famille pour dresser un plan ensemble :

- Parlez des aspects positifs d'avoir une maison et une voiture sans fumée.
- Donnez à tous la chance de s'exprimer.
- Ayez un plan pour les invités qui pourraient vouloir fumer.
- Configurez un espace à l'extérieur situé loin des portes et des fenêtres au cas où quelqu'un voudrait fumer.
- Enlevez tous les cendriers de votre maison et nettoyez le cendrier de votre auto.

 Installez des affiches pour souhaiter la bienvenue aux invités dans votre maison et votre véhicule sans fumée.

Célébrez vos réussites en famille. Il faudra peut-être un peu de temps pour que tout le monde s'adapte – vous pourriez subir quelques revers.

Rappelez-vous que les personnes qui fument sont accros à la nicotine, ce qui peut rendre difficile tout changement (fumer à l'extérieur, par exemple).



Pour obtenir de plus amples renseignements et du soutien pour vous libérer du tabac, consultez www.albertaquits.ca (en anglais) ou composez le 1866 710-QUIT (7848).



Avisez-nous dès maintenant pour l'autobus en septembre!

Afin d'assurer que votre enfant soit ramassé et déposé comme il se doit chaque jour en septembre 2018, veuillez indiquer les changements nécessaires sur la feuille « transport scolaire—septembre 2018» que l'école vous remettra.

Voici les changements à nous communiquer pour la rentrée scolaire:

- vous prévoyez déménager; ou
- vous utiliserez ou changerez de garderie; ou
- vous <u>ne prévoyez pas</u> utiliser le service de transport; ou
- les numéros de contact utilisés présentement
 pour votre famille changeront (maison, cellulaire, travail ou contacts d'urgence).

Veuillez remettre la feuille indiquant les changements à l'école avant le 28 juin. Le bureau du Conseil scolaire Centre-Nord (#322, 8627, 91^e Rue N.O., Edmonton, Alberta T6C 3N1) est ouvert tout l'été. Après cette date, veuillez nous envoyer vos changements directement par courriel à transport@centrenord.ab.ca en demandant un accusé de réception.

À noter que pour tout changement reçu après le 28 juin, un arrêt existant sera assigné pour la rentrée car aucun nouvel arrêt n'est ajouté avant la fin septembre 2018.

Merci de votre collaboration!

Service de transport 780 468-6440 ou 1 800 248-6886





Notify us now for the bus in September!

In order to ensure that your child is picked up and dropped off where he or she should be everyday in September, please indicate any necessary changes on the « Transport scolaire—septembre 2018» sheet that you will receive from the school.

The following are the changes that you must notify us about for September:

- you plan on moving; OR
- · you will be using, or changing daycare or sitter; OR
- you do not intend to use the transportation service; OR
- the contact information presently used for your family will change (phone numbers for home, cell phone, work or emergency contacts).



Please return the sheet with the necessary changes indicated on it to the school before June 28th. The Conseil scolaire Centre-Nord board office (#322, 8627, 91 St. N.W., Edmonton, Alberta, T6C 3N1) is open all summer. If you need to make a change during the summer, please send the form to the transportation service by email to transport@centrenord.ab.ca and request a confirmation of receipt of your email.

<u>Special note:</u> All requests for changes submitted after June 28th will be assigned to an existing stop for the beginning of the school year, as no new stops will be added until the end of September 2018.

Thank you for your cooperation!
Transportation Service
780 468-6440 or 1 800 248-6886

Healthy Children

June 2018 Parent Newsletter



A Child's Graduation Smile Begins Today

Get an early start on preventing tooth decay by choosing fluoride and dental sealants to protect your child's teeth.

Fluoride from different sources strengthens teeth and repairs early damage caused by tooth decay acids. Fluoride works best on protecting the smooth surfaces of teeth.

Brushing two times a day with fluoride toothpaste and drinking tap water with fluoride are great sources of fluoride for your child's teeth. Professional fluoride treatments like varnish add extra protection. There are other sources of fluoride, but it is important to ask a dental professional before your child uses them.

Dental sealants are thin plastic coatings that cover the deep grooves and pits on the chewing surfaces of teeth. Sealants create a smooth surface that is easier to keep clean, protecting teeth from tooth decay. Ask a dental professional about dental sealants for your child.

Using fluoride and dental sealants today are important steps to help your child graduate with good oral health for life.



For more information on oral health visit www.ahs.ca/oralhealth

Articles

A Child's Graduation Smile Begins Today

First, Second and Third-hand Smoke

Skin cancer is largely preventable, with about 82% of melanomas linked to factors we can change. Exposure to ultraviolet radiation (UVR) is the main cause of skin cancer but other harmful effects include sunburn, premature skin aging, and eye damage. Choose sunsafety strategies that work: a broad spectrum, water-resistant sunscreen with an SPF of 30 or higher, use shade, clothing, a hat with a wide brim, and sunglasses. For more information visit http://albertapreventscancer, ca/reduce-your-risk/limit-uv-rays/



Healthy Children

June 2018 Parent Newsletter

First, Second and Third-hand Smoke

There are 7,000 chemicals in tobacco smoke, 69 of which we know cause cancer. There is no safe level of exposure to tobacco smoke. Tobacco smoke is either:

First-hand: this is what the smoker breathes in or inhales.

Second-hand: this is what the smoker blows out or what is released from the end of a burning cigarette.

Third-hand: this is the harmful residue and gases left on surfaces (such as on furniture, in carpet and clothing) after a cigarette has been smoked.

In children, second-hand smoke increases the chance of respiratory infections (like chest colds) and ear infections.
Children with asthma will likely have more serious attacks more often.

Smoking in the home or in the car affects everyone in the family, including pets. The best way to protect your family from



being exposed to second- and third-hand smoke is to make your home and car tobacco free

Work together as a family to make a plan:

- Talk about the good things about a tobacco-free home and car.
- Give everyone a chance to speak.
- Plan for guests who may want to smoke.
- Set up an area outside away from doors and windows in case someone wants to smoke.

- Remove all ashtrays from inside your home and clean the one in your car.
- Have signs to welcome guests to your smoke-free home and vehicle.

Celebrate your success as a family. It may take some time for everyone to adjust – there may be small setbacks. Always keep in mind that people who smoke are addicted to nicotine, which can make changes, such as smoking outside, hard to do.



For more information and support in becoming tobacco-free visit www.albertaquits.ca or call 1-866-710-QUIT (7848)