

No quemes la mecha de tu vida



Curso para dejar de fumar

Colaboran:



Departamento de Sanidad /
Osasun Saila



Organiza:



AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

¿qué se ofrece?

La oportunidad de participar en un Grupo Terapéutico guiado por un/a psicólogo/a de la Asociación Contra el Cáncer.

Se enseñan al grupo algunas técnicas que facilitan el proceso de abandono del tabaco.

Además, el trabajo en grupo tiene un efecto terapéutico: el propio grupo se ayuda a sí mismo.

¿qué se necesita?

- Estar motivado para dejar el tabaco.
- Rellenar la inscripción y entregarla.
- Completar un grupo de 8 personas.

¿en qué consiste el curso?

La terapia dura 8 semanas.

- Primera sesión de motivación.
 - Siete semanas de tratamiento presencial.
- Después se realizarán otras 3 sesiones telefónicas para poder llevar a cabo un seguimiento. Estas son al cabo de tres meses, seis meses y un año.

en cuanto dejes de fumar...

- Respirarás mejor y te cansarás menos.
- Recuperarás los sentidos del gusto y del olfato.
- Desaparecerá la tos.
- El riesgo de contraer enfermedades graves disminuirá considerablemente.

¿cuándo y dónde?

Los miércoles de 18:00 a 19:00 horas en el Palacio Lobiano. La primera sesión, el 6 de Octubre. Inscribirse antes del 30 de Septiembre.

IZEN – EMATE ORRIA HOJA DE INSCRIPCION

Izen-Abizenak:
Nombre y apellidos:

Helbidea:
Dirección:

Telefona:
Teléfono:

Orri hau bete eta Udaletxeko Gizarte-Ongizate bulegoetan eraman ezazu
Rellena esta hoja y entregala en las oficinas de los Servicios Sociales del Ayuntamiento

Izena emateko epea irailaren 30 ean amaitzen da..
El plazo de inscripción finaliza el 30 de septiembre.

Tfno.: 943/179161

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEAK:

SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES
UDAL GIZARTE ZERBITZUAK
AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

Tfno.: 943 179 161
Erdikokale, nº 21

Ezazu bizitza alferrik erre



Erretzeari uzteko ikastaroa

Laguntzaileak:



Departamento de Sanidad /
Osasun Saila



Antolatzailea:



AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

zer eskaintzen da?

A.E.C.C.eko psikologo baten laguntza izango duen
Terapia-taldean parte hartzeko aukera.

Erretzeari uztea errazten duten teknikak erakutsiko
zaizkio taldeari.

Gainera, egoera berberean dauden beste batzuekin
elkartzeak, eragin terapeutikoa du.

zer da beharrezkoa?

- Tabakoa erretzeari uzteko motibatuta egotea.
- Izen-emate orria bete eta entregatzea.
- Taldea osatzeko, 8 pertsona biltzea.

zelan burutuko da?

Terapiak 8 asteko iraupena izango du.

- Lehenengo bileran motibazioa landuko da.
- Hurrengo zazpi asteetan, presentziatzeko
tratamendua izango da.

Ondoren, parte hartzaileei segimendua egiteko,
hiru bidez deituko zaie telefonoz. Lehenengo deia,
hiru hilabete pasa ondoren, bigarrena, sei hilabete
geroago eta azkena, urtea betetzean.

tabakoari uztean...

- Errazago hartuko duzu arnasa eta gutxiago
nekatuko zara.
- Dastamena eta usaimena berreskuratuko dituzu.
- Eztula desagertuko da.
- Gaixotasun larriak hartzeko arriskua asko
gutxituko da.

non eta noiz?

Asteazkenetan, 18:00etatik 19:00etara, Lobianon.
Lehenengo bilera urriaren 6an izango da. Izen
emateak, irailaren 30era arte.

IZEN – EMATE ORRIA HOJA DE INSCRIPCION

Izen-Abizenak:
Nombre y apellidos:

Helbidea:
Dirección:

Telefonoa:
Teléfono:

Orri hau bete eta Udaletxeko Gizarte-ongizate bulegoetara eramanezazu
Rellena esta hoja y entregala en las oficinas de los Servicios Sociales del Ayuntamiento

Izena emateko epea irailaren 30ean amaitzen da..
El plazo de inscripción finaliza el 30 de septiembre.

Tfno.: 943/179161

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEAK:

SERVICIOS SOCIALES MUNICIPALES
UDAL GIZARTE ZERBITZUAK
AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

Tfnoa.: 943 179 161
Erdikokale, nº 21