

2004ko urtarrilatik aurrera Tabakoa erretzeari uzteko ikastaroa

**Izen-emateko epea
URTARILLAREN 12AN AMAITZEN DA!!**

Laguntzailea:



Antolatzailea:



Servicios Sociocomunitarios
Zerbitzu Soziokomunitarioak

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 15 personas.

¿en qué consiste el curso?

La terapia dura 6 semanas. El grupo se reúne una vez por semana, durante 1 hora.

Después se realizarán otras 4 reuniones de seguimiento. Estas son al cabo de uno, tres y seis meses y al año de acabar.

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?

En horario de mañana y/o tarde, en la sala de audiovisuales de la Biblioteca.

IZEN - EMOTE ORRIA HOJA DE INSCRIPCIÓN

Izen-Abizenak: _____
Nombre y apellidos:

Helbidea: _____
Dirección:

Telefonoa: _____
Teléfono:

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

Izena emateko epea urtarrilaren 12an _____ amaitzen da.
El plazo de inscripción finaliza el 12 DE ENERO _____.

Tfno.: 943/179162

INFORMACION E INSCRIPCIONES:

SERVICIOS SOCIOCOMUNITARIOS
ZERBITZU SOZIOKOMUNITARIOAK
AYUNTAMIENTO DE ERMUA
ERMUKO UDALA

Tlf.: 943 179 162
sociocomunitario@udalermua.net