

**Erretzeari utzi nahi
al diozu?**



Erretzeari uzteko ikastaroa



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa

Mancomunidad
de la Merindad de Durango

Drogamenpeketasunen Prebentziorako Zerbitzua

Zer dira:

10 - 20 laguneko taldeak. Adu baten eskutik astean behin 60-90 minutuko bilera egiten dute, hamar astetan jarraian.

Gero jarraipen-saio bat egiten da bilerak amaitu eta handik 3 hilabetera.

NORK EMANGO DU: Durangoko Merinaldearen Amankomunazgoko Drogomenpeketasunen Prebentziorako Zerbitzuak

LEKUA: DURANGON, goizez eta arratsaldez astelehenero. Lehenengo eguna 2014ko otsailaren 17a.

ZER DA BEHARREZKOA:

- Bene-benetan erretzeari uzteko prest egotea.
- Izena ematea.

NON EMANGO DIDATE INFORMAZIOA?:

Durangoko Merinaldeko Mankomunitatean,
Drogomenpeketasunen Prebentziorako Zerbitzuko bulegoan
(Askatasun Etorbidea, 11 behea – Durango).

PARTE HARTU NAHI BADUZU IZENA EMAN

94-620.05.20

Astelehenetik ostiralera 9:30etatik 13:30etara

Emaila : prevencion.mdurango@bizkaia.org

Anima zaitez! Merezi du ahalegina egitea. Besteak beste, hobekuntza hauek igarriko dituzu: arnasa hobeto hartzea, gutxiago nekatzea, dastamena eta usaimena berreskuratzea, eztula desagertzea, odolaren zirkulazioa hobetzea; gainera, gaixotasun larriak izateko arriskua arian-arian gutxituz joango da.

Ez zaizu nahikoa iruditzen irabaziko duzun saria?

¿Quieres dejar de fumar?



Curso para dejar de fumar



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa

Mancomunidad
de la Merindad de Durango

Servicio de Prevención de Drogodependencias

Qué son:

Son grupos de 15 a 20 personas, que se reúnen durante 10 semanas, una vez por semana, durante 60-90 minutos, y son conducidos por un especialista.

Después se realizará una sesión de seguimiento al cabo de 3 meses.

IMPARTE: Servicio de Prevención de Drogodependencias de la Mancomunidad de Durango

LUGAR: EN DURANGO, los lunes en horario de mañana y de tarde. Primer día: 17 de febrero de 2014

QUE ES NECESARIO:

- Estar realmente motivado para abandonar el tabaco.
- Inscribirte.

¿DONDE ME INFORMO?:

En la Mancomunidad de la Merindad de Durango, en la Oficina del Area de Prevención de Drogodependencias (Askatasun Etorbidea, 11 bajo – Durango).

SI QUIERES PARTICIPAR INSCRIBETE

94-620.05.20

De lunes a viernes, de 9:30 a 13:30 h.

Email : prevencion.mdurango@bizkaia.org

¡Anímate! El esfuerzo merece la pena y te compensará. Entre otros beneficios vas a notar: respirarás mejor y te cansarás menos, recuperarás los sentidos del gusto y del olfato, desaparecerá la tos, mejorará la circulación sanguínea y disminuirá progresivamente el riesgo de sufrir enfermedades graves.

¿Te parece poco lo que vas a ganar?