

# 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 minutuko bilera egiten dute, zortzi astetan jarraian.

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

**NORK EMANGO DU:** Durangoko Merinaldearen Amankomunazgoko Drogomenpektasunen Prebentziorako Zerbitzuak

**LEKUA:** DURANGON, ostegunero goiz eta arratsaldeko ordutegian. Lehenengo eguna 2013ko martxoaren 21a.

## ZER DA BEHARREZKOA:

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

## NON EMANGO DIDATE INFORMAZIOA?:

Durangoko Merinaldeko Mankomunitatean,  
Drogomenpektasunen Prebentziorako Sailaren bulegoan  
(Askatasun Etorbidea, 11 behea – Durango).

## PARTE HARTU NAHI BADUZU IZENA EMAN

**94-620.05.20**

Astelehenetik ostiralera 9:30tatik 13:30etara

**Emaila :** [prevencion.mdurango@bizkaia.org](mailto:prevencion.mdurango@bizkaia.org)

**Anima zaitez!** Merezi du ahalegina egitea. Besteak beste, hobekuntza hauek igarriko dituzu: arnasa hobeto hartu, gutxiago nekatu, dastamena eta usaimena berreskuratu, eztula desagertu, odolaren zirkulazioa hobetu; 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 8 semanas, una vez por semana, durante una hora, 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 jueves en horario de mañana o de tarde. Primer día el 21 de marzo de 2013

## 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](mailto: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?**