

# CURSO DESHABITUACIÓN TABÁQUICA AECC, ON LINE

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Tabaco.

---

## Descripción

El curso de deshabituación tabáquica, en formato on line, consiste en 7 sesiones de una hora aproximadamente, a través de las cuales se va reduciendo el nivel de nicotina semana a semana, siendo en la 4ª semana cuando se llega a 0 cigarrillos y se dejan las últimas sesiones para trabajar la prevención de recaídas.

Se ofrecen dos cursos con comienzo el 22 de octubre a las 11:00 y a las 19:00, de esta manera pueden elegir por la mañana o por la tarde.

Para inscribirse pueden llamar al 900100036, web [contraelcancer.es](http://contraelcancer.es) o en el enlace

<https://forms.office.com/r/sXWk6j9p0z>

Es gratuito

---

## Población

Población General - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

YOLANDA SANZ LOPEZ (900100036) ([yolanda.sanz@contraelcancer.es](mailto:yolanda.sanz@contraelcancer.es))

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

---

## Fecha de última actualización de la actividad

23/09/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Avenida . . 22600 Sabiñánigo Sabiñánigo Huesca Aragón España  
Avenida . . 22330 Ainsa Aínsa-Sobrarbe Huesca Aragón España  
Avenida . . 22500 Binefar Binéfar Huesca Aragón España  
Avenida . . 22300 Barbastro Barbastro Huesca Aragón España  
Avenida . . 22420 Fraga Fraga Huesca Aragón España  
Avenida . . 22001 Huesca Huesca Huesca Aragón España  
Avenida . . 22002 Huesca Huesca Huesca Aragón España  
Avenida . . 22003 Huesca Huesca Huesca Aragón España  
Avenida . . 22700 Jaca Jaca Huesca Aragón España  
Avenida . . 22430 Graus Graus Huesca Aragón España  
Avenida . . 22400 Monzón Monzón Huesca Aragón España  
Avenida . . 22200 Sariñena Sariñena Huesca Aragón España  
Avenida . . 22004 Huesca Huesca Huesca Aragón España  
Avenida . . 22550 Tamarite Tamarite de Litera Huesca Aragón España  
Avenida . . 22466 Castejon de Sos Castejón de Sos Huesca Aragón España  
Avenida . . 22260 Grañen Grañén Huesca Aragón España



## Fecha de la Actividad

De 01/10/2024 a 10/12/2024

---

## **Página web del proyecto**

<http://www.contraelcancer.es>

---

## **Imagen de la Actividad**

## Calendario actividades

# Octubre - Diciembre 202

### TALLERES PRESENCIALES

---

 **HUESCA. Santo Ángel de la Guarda, 4**

#### Rehabilitación suelo pélvico

Miércoles 2 de octubre/ 17:00h (4 sesiones)

Imparte: Berkana

Pacientes cáncer de próstata

#### Taller de duelo

Jueves 7 de noviembre/ 18:00h (11 sesiones)

Imparte: Héctor Olmedo

Familiares

#### Bailes de salón

Jueves 3 de octubre/ 17:00h (semanal)

Imparte: Vicente Galino

Pacientes y familiares

 **FRAGA. Barrón, 28**

#### Café tertulia

Martes/ 11:00h (Semanal)

Pacientes y Familiares

 **MONZÓN. San Mateo, 14**

#### Taller de manualidades

Jueves/ 17:30h (Semanal)

Pacientes y familiares

 **JACA. Palacio de Congresos**

#### Puntadas con corazón

Miércoles / 17:30h (semanal)

Palacio de Congresos, 2 planta

Público general

 **BARBASTRO. Teruel, 7**

#### Taller de pulseras

Jueves/ 11:00h (semanal)

Público general

Talleres gratuitos con inscripción previa

[huesca@contraelcancer.es](mailto:huesca@contraelcancer.es)

4 de 5



### TALLERES MIXTOS

(online y presencial en Huesca)

---

#### Yoga

Martes/ 12:00h (Semanal)

Imparte: Pilar Tejero

Pacientes y Familiares

#### Microgimnasia

Miércoles/ 17:00h (mensual)

Imparte: Juan Miguel Gállego

Pacientes y Familiares

#### Mindfulness

Viernes 25 de octubre/ 11:00h (6 sesiones)

Imparte: Sira Izarbez

Pacientes

#### Vuelta al trabajo, ¿y ahora qué?

Miércoles 27 de noviembre/ 11:00h

Imparte: Eva Peralta y Sandra Palomares

Pacientes

### TALLERES ONLINE

---

#### Autocuidado de la piel

7 octubre, 7 noviembre, 11 diciembre

Imparte: Natura Bissé

Pacientes y Familiares

#### Curso Dejar de Fumar

Martes 22 de octubre/ 11:00h (7 sesiones)

Imparte: Héctor Olmedo

Martes 22 de octubre/ 19:00h (7 sesiones)

Imparte: Yolanda Sanz

Público general



