

CURSO DESHABITUACIÓN TABÁQUICA AECC, ON LINE

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, 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 en 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 17 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 aecc. es o en el enlace

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

Es gratuito

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

YOLANDA SANZ LOPEZ (635888149) (yolanda.sanz@contraelcancer.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASOCIACION ESPAÑOLA CONTRA EL CÁNCER

Fecha de última actualización de la actividad

29/02/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

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 17/10/2023 a 28/11/2023

Página web del proyecto

<http://www.contraelcancer.es>

Imagen de la Actividad

Calendario actividades

Octubre - Diciembre 20

TALLERES PRESENCIALES

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

Duelo

Jueves 26 de octubre/ 18:00h
Imparte: Héctor Olmedo

Familiares

 **FRAGA.** Barrón, 28

Café tertulia

Martes/ 11:00h (Semanal)

Pacientes y Familiares

Taller de atención plena

Miércoles/ 19:00h (Semanal)

Pacientes y Familiares

 **MONZÓN.** San Mateo, 14

Taller de manualidades

Jueves 19 octubre/ 17:00h (Semanal)

Pacientes y familiares

 **JACA.** Palacio de Congresos

Puntadas con corazón

Miércoles 17:30h (semanal)
Palacio de Congresos, 2 planta

Público general

 **BARBASTRO.** Teruel, 14

Taller de pulseras

Jueves 5 octubre/ 17:30h (semanal)

Público general



PASEOS SALUDABLES

Jaca: Martes y jueves/ 11:00h

Salida: Fuente de Santiago

Sariñena: Martes/ 16:30h

Salida: Sede. La paz, 11

Huesca: Miércoles/ 10:30h

Salida: Sede. Santo Ángel de la Guarda, 4

TALLERES MIXTOS (online y presencial en H)

Yoga

Martes 3 octubre/ 12:00h (Semanal)
Imparte: Pilar Tejero

Pacientes y Familiares

Microgimnasia

Miércoles 25 octubre/ 17:00h
Imparte: Juan Miguel Gállego

Pacientes y Familiares

Mindfulness

Viernes 27 octubre/ 11:00h (8 sesiones)
Imparte: Sira Izarbez

Pacientes y Familiares

Educación emocional

Viernes 24 noviembre/ 12:00h
Imparte: Esther López

Pacientes y Familiares

TALLERES ONLINE

Autocuidado de la piel

Lunes 2 oct, 6 nov, 4 dic/ 10:00h
Imparte: Natura Bissé

Pacientes y Familiares

Deshabitación tabáquica

Martes 17 octubre/ 11:00h (7 sesiones)
Imparte: Héctor Olmedo

Martes 17 octubre/ 19:00h (7 sesiones)
Imparte: Yolanda Sanz

Público general

Charla Donación médula ósea

Miércoles 18 octubre/ 18:00h
Imparte: Elordi García Insausti

Público general

Charla "Efectos secundarios de la quimioterapia"

Próximamente

Pacientes

