

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR - OCTUBRE 2022 /ENERO 2023 (ONLINE / TELEPRESENCIAL)

Red adscrita  OSCN-Activos de Salud Navarra

Temas

Escuela de salud, Tabaco.

Descripción

Nuevo taller dentro del Plan de Prevención del Tabaquismo.

- **¿A quién se dirige?** Personas que quieran dejar de fumar.
- **Consta de 5 sesiones.** De 2h cada una, en modalidad telepresencial.
- **El objetivo:** Este taller ofrece ayuda, a través de un trabajo grupal, a personas que quieran dejar de fumar.
- **Metodología:** partiendo de experiencias personales, se trabajan los aspectos que conlleva el proceso de dejar de fumar, ayudas para el cese y medidas para el autocuidado, así como recursos y habilidades para mantenerse sin fumar.

Lugar: telepresencial (online) . **Requisitos:** cámara web y micrófono para conexión a través de internet. **Fechas:** 6, 17 y 24 de octubre; 7 de noviembre; y 15 de diciembre. 17:00 -19:00 horas. [Inscripción](#)

Lugar: telepresencial. **Requisitos:** cámara web y micrófono para conexión a través de internet. **Fechas:** 27 de octubre; 8, 15 y 30 de noviembre; y 10 de enero. 17:00 -19:00 horas. [Inscripción](#)

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Personas que fuman y quieren dejar de fumar)

Persona de contacto

Escuela de Salud ISPLN (848423450) (escueladepacientes@navarra.es)

Fecha de última actualización de la actividad

11/04/2023

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

Sí

Localización

Calle Leyre 15 31003 Pamplona ISPLN Pamplona/Iruña Navarra Navarra España



Fecha de la Actividad

De 06/10/2022 a 10/01/2023

Página web del proyecto

<https://portalsalud.navarra.es/es/escuela-de-pacientes>

Imagen de la Actividad

