

Proposta d'activitats per a la XVIII Setmana sense fum del 25 al 31 de maig de 2017

Aquest any, us animem a realitzar **activitats comunitàries conjuntes i coordinades amb altres entitats del vostre territori**, sobretot les **relacionades amb l'esport**: caminades, rutes, jocs.

Aprofiteu els recursos disponibles a la comunitat!!

Les institucions públiques locals (ajuntaments, escoles, altres entitats...), agents socials, altres centres sanitaris de la zona (atenció primària i hospitalària), farmàcies, entitats esportives i excursionistes locals, empreses locals, etc. Aconseguireu **més impacte mediàtic, més participació, reconeixement i més persones involucrades en les activitats**.

1. **Activitats poblacionals saludables**: caminades, ioga, tai-txi, gimcana, etc. En col·laboració amb diferents entitats de la població.
2. **Concursos de dibuixos, murals, cartells, fotografies, amb lemes** amb el que s'aconsegueix deixant de fumar. Es pot aprofitar, si hi ha recursos, per donar premis. També es pot fer difusió en una exposició a les taules informatives, a les biblioteques o en els mateixos centres sanitaris o escolars.

Altres activitats durant la Setmana Sense Fum:

1. **Col·locació de cartells de la SSF17**
2. **Difusió en xarxes socials (facebook, twitter, instagram) i en mitjans de comunicació locals** (premsa escrita, ràdio o televisió), intranets, blogs, webs corporatives, etc.
3. **Taules informatives i de sensibilització**: També es pot fer a mercats, fires, etc.. Amb alguna activitat de sensibilització a població fumadora interessada (test de dependència, [càlcul del cost del tabac](#), Carboximetria, etc.) amb algun regal per apropar-se: caramels, flors, globus, fruites, plantes aromàtiques, pilotes anti estrès, etc.
4. **Visualització** als televisors/pantalles dels centres dels vídeos que trobareu en materials de la Setmana.
5. **Xerrades a adults** (centres esportius, casals, centres de salut, etc) per sensibilitzar en temes de tabaquisme: que es pot aconseguir deixant de fumar (beneficis) i diferents ajudes per deixar-ho. Implicar a persones que siguin un exemple d'èxit o aprofitar si és factible la participació de pallassos, mags, músics, etc.
6. **En escoles, o en espais de joves**, millor tallers o jocs que xerrades. Abordar de manera més crítica els aspectes del tabaquisme: influència de l'entorn i dels amics, la llibertat d'escollir, el dret a dir no, què hi pensem, etc. Beneficis en els joves si no fumen: dents blanques, rendiment esportiu, no olor a tabac, no està de moda (la majoria no fumen), més diners, protegir el medi ambient...).
7. **Concursos per ex-fumadors**: "Deixa-ho i guanya!", murals amb missatges, etc. Premis amb sorteig entre les persones que portin un temps sense fumar o exfumadors.
8. Proposta del programa "**Entorns Sense Fum**" a les entrades de edificis escolars, sanitaris, biblioteca, equipaments esportius, etc.