

# Proposta d'activitats per a la XX Setmana Sense Fum del 25 al 31 de maig de 2019

Us animem a realitzar **activitats amb la comunitat**, implicant als companys i establint sinèrgies amb altres entitats del vostre territori: institucions públiques locals (ajuntaments, escoles, biblioteques, centre cívics, altres entitats...), agents socials (entitats culturals, esportives i de lleure), centres sanitaris de la zona (atenció primària, CAS, CSMA-CSMIJ i hospitalària), farmàcies, empreses locals, etc. Treballant de manera coordinada aconseguirem **més impacte mediàtic, més participació, reconeixement i més persones involucrades en les activitats**. En aquest enllaç podeu obtenir [Més informació d'activitats comunitàries](#)

El lema d'aquest any és **RECUPERA LA INSPIRACIÓ!**

1. **Activitats relacionades amb el lema de recuperar la inspiració:** Activitats relacionades amb el fet d'inspirar-se i realitzar activitats creatives, divertides i innovadores: crear nous espais sense fum, activitats lúdiques, esportives, a la natura, experiències nutricionals (recuperar olor, sabor...), activitats de recollida de burilles (a platges, parcs, places, zones de barbacoa...), plantada d'arbres o plantes, etc.
2. **Concursos de dibuixos, murals, cartells, fotografies..., amb lemes relacionats amb la inspiració tant en el sentit de respirar millor com en el sentit creatiu:** Es pot aprofitar, si hi ha recursos, per donar premis. També es pot fer difusió fent una exposició a les taules informatives, a les biblioteques o en els centres cívics, a les escoles i instituts, als centres sanitaris, etc.

**Activitats complementàries durant la Setmana Sense Fum:**

1. **Col·locació de cartells de la SSF19**
2. **Difusió a les xarxes socials (facebook, twitter, instagram) i en mitjans de comunicació locals** (premsa escrita, ràdio o televisió), intranets, blogs, webs corporatives, etc., amb l'etiqueta [#ssfcat19](#) i [#unfollowtabac](#)
3. **Taules informatives i de sensibilització:** es poden fer en llocs diversos, com ara mercats, fires, parcs o al carrer activitats de sensibilització a la població fumadora (tests de dependència, [càlcul del cost del tabac](#), carboximetries, etc.) amb algun regal com a reclam: caramels, flors, globus, fruites, plantes, pilotes anti-estrès, etc.
4. **Visualització** a les pantalles dels centres de salut dels vídeos que trobareu a **Materials del web**.
5. **Xerrades en el marc comunitari, de caire participatiu i dinàmiques:** en centres esportius, casals, biblioteques, etc., per sensibilitzar i facilitar estratègies sobre temes de tabaquisme, en termes positius: quins beneficis es poden aconseguir deixant de fumar, quins serveis d'ajuda per deixar-ho hi ha, etc. Implicar a persones que siguin un exemple d'èxit o *influencers* o aprofitar si és factible la participació de pallsos, mags, músics, etc.
6. **En escoles o en espais de joves, millor, tallers d'habilitats o jocs.** Abordar de manera més crítica els aspectes del tabaquisme: influència de l'entorn i de les amistats, la llibertat d'escollir, estratègies per dir no, què en pensem, etc. Evitar xerrades i proves, que no han demostrat efectivitat. Treballar en termes positius, els beneficis de no fumar: dents blanques, rendiment esportiu, bona olor, no està de moda (la majoria no fumen), més diners, protegir el medi ambient...
7. **Activitats poblacionals saludables:** caminades, ioga, tai-txí, gimcana o d'altres, en col·laboració amb diferents entitats de la població.
8. **Concursos per exfumadors:** "Deixa-ho i guanya!", murals amb missatges, etc. Premis amb sorteig entre les persones que portin un temps sense fumar o exfumadors.
9. Proposta del programa municipal **"Entorns Sense Fum"**, a les entrades dels centres d'ensenyament, sanitaris, biblioteques, equipaments esportius i altres espais o locals freqüentats per infants i joves.