

Proposta d'activitats

per a la XIX Setmana Sense Fum

del 25 al 31 de maig de 2018

Us animem a realitzar **activitats en la comunitat** i coordinades amb altres entitats del vostre territori. **Aproveu 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 de lleure, empreses locals, etc. Treballant de manera coordinada aconseguireu **més impacte mediàtic, més participació, reconeixement i més persones involucrades en les activitats.**

El lema d'aquest any és **VIU A SAC, SENSE TABAC!**

Gaudim d'activitats sense fum del tabac i sense burilles. [#unfollowtabac](#) [#ssfcat18](#)

1. **Activitats relacionades amb el lema Salut Mediambiental:** Activitats a l'aire lliure sense tabac (lúdiques, esportives, a la natura, nutricionals ...), mobilitzacions de recollida de burilles (a platges, parcs, places, zones de barbacoa en muntanya...), plantada d'arbres o plantes.
2. **Concursos de dibuixos, murals, cartells, fotografies, amb lemes relacionats amb salut mediambiental:** 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 sanitaris o escolars.

Altres activitats durant la Setmana Sense Fum:

1. **Col·locació de cartells de la SSF18**
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.
3. **Taules informatives i de sensibilització:** També es pot fer a mercats, fires, etc.. Amb alguna activitat de sensibilització a població fumadora (test de dependència, [càlcul del cost del tabac](#), Carboximetria, etc.) amb algun regal com a reclam: caramels, flors, globus, fruites, plantes, 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 sobre temes de tabaquisme: què es pot aconseguir deixant de fumar (beneficis) i diferents serveis d'ajuda i tractaments per deixar-ho. Implicar a persones que siguin un exemple d'èxit o aprofitar si és factible la participació de pallasos, 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. **Activitats poblacionals saludables:** caminades, ioga, tai-txi, gimcana, etc. 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 **"Entorns Sense Fum" i sense burilles!!!** a les entrades de edificis escolars, sanitaris, biblioteca, equipaments esportius, etc.