

Idees per celebrar la Setmana Sense Fum

Lema 2023: MILLOR EL MOVIMENT QUE NO EL FUM O EL VAPEIG

Adheriu-vos!

Enviant-nos el logo de la vostra entitat

Registreu les vostres activitats!

Al formulari que trobareu al web de SumaSalut apartat Dies Mundials

Participeu de manera col·laborativa!

- Establiu sinèrgies amb altres entitats i membres de la vostra comunitat i del vostre territori: ajuntaments, escoles, centres cívics, centres sanitaris, farmàcies, associacions, empreses locals i altres.
- Treballeu de manera coordinada per aconseguir més recursos materials, espais comunitaris i més impacte mediàtic.
- Aneu creant un grup organitzador que es mantingui any rere any.

Feu difusió!

- Pengeu els pòsters en llocs destacats i visibles.
- Afegiu a la vostra signatura d'adreça electrònica el baner que us facilitem.
- Feu difusió/impliqueu al vostre equip per e-mail, intranet, blog, web corporativa, etc.
- Imprimiu etiquetes i posar-vos a les bates, les mascaretes, etc.
- Difoneu les vostres activitats a les xarxes socials amb el hashtag:

[#SumaSalut](#) i [#ssfcat23](#)

Compartiu als mitjans locals (radio, diaris i televisions locals) i a xarxes socials!

- Transmeteu missatges clars sobre els beneficis d'una vida saludable
- Trobareu informació a canal salut sobre [tabac](#)

@SumaSalutASPCAT

PROPOSTES

Al centre sanitari

- Cribratges i informació
- Oferir consell personalitzat sobre els beneficis que es poden obtenir si no es fuma.
- Fer formació/sessions adreçades a professionals
- Difondre els cursos en línia gratuïts sobre prevenció i promoció de la salut www.promocio.cat

Sensibilització

- Taula informativa sobre els beneficis d'una vida saludable, amb materials específics.
- Seminaris, tallers, fòrums, vídeos i infografies per sensibilitzar d'una manera engrescadora, sobre temes relacionats.
- [Vídeo-càpsules informatives](#) a pantalles de sales d'espera, farmàcies, etc.
- Utilitzeu espais comunitaris, mercats, biblioteques, fires, parcs, algun espai o plaça concorreguda, etc.

ACTIVITATS COMUNITÀRIES

Coordineu-vos dins del vostre equip i amb altres entitats i membres de la comunitat.

Concursos: dibuixos, murals, fotografies amb lemes relacionats amb el missatge. Si hi ha recursos fer sorteig amb premi.

Neteja del medi ambient: Platges, parcs, muntanya, zones de passeig, etc. recollint envasos plàstics o burilles. Es pot acompanyar amb plantada d'arbres o plantes, etc. Podeu fer-ho amb grups com [No más colillas en el suelo](#) o amb la iniciativa [Anem a netejar Europa!](#)

Activitats saludables:

- Caminades, rutes bicicletes, marxa nòrdica, amb gossos, etc. Si el municipi disposa d'una [ruta saludable](#), aquesta pot ser una bona opció per fer l'activitat principal
- Classes: ioga, tai-txi, zumba, sardanes, estiraments, swing, etc.
- Gimcana, activitats en format de joc, etc. Es pot utilitzar materials per activitats complementàries del [programa Classe sense fum](#). Important la participació/lideratge de les escoles i el professorat.