

Proposta d'activitats

per a la XVII Setmana sense fum

del 24 al 31 de maig de 2015

Per facilitar les activitats de prevenció i control del tabaquisme, us plantejem unes quantes idees, pensades sobretot perquè les posem en marxa del 24 al 31 de maig.

1. **Difusió de la XVII Setmana sense fum i col·locació de cartells**, missatge informatiu a tots els companys i població, en blogs, intranets, xarxes socials, etc.
2. **Taules informatives i de sensibilització**: Als centres o també a llocs freqüentats (mercats, fèries, mercats setmanals, etc.), s'instal·len taules informatives amb materials divulgatius i activitats de sensibilització a població fumadora interessada (test de dependència, [càlcul del cost del tabac](#), carboximetria, etc). Es poden fer Intercanvi d'algun objecte per cigarretes o pel fet de apropar-se i fer-se una carboximetria: caramels, flors, globus, fruites, plantes aromàtiques, pilotes anti estrès, etc.
3. Exposició de **vídeos informatius sobre tabaquisme** a les televisions dels centres.
4. **Xerrades** a centres esportius, casals, centres de salut, etc, per sensibilitzar en temes de tabaquisme. Enfocat al que es pot aconseguir deixant de fumar (beneficis) i informació de les diferents ajudes per deixar-ho. Es pot buscar la implicació de persones conegudes de l'entorn social, que siguin un exemple d'èxit i no fumin i professionals que puguin resoldre dubtes. També es poden aprofitar si ens és factible la participació de pallassos, mags, músics, etc.
5. **En el cas de les escoles, o en espais de joves**, es recomana fer tallers enlloc de xerrades, per abordar de manera més crítica els aspectes del tabaquisme: el tabaquisme passiu, influència de l'entorn i dels amics, la llibertat d'escollir, el dret a dir no, què hi pensem, etc. Treballant el tabaquisme des de la vessant dels beneficis que poden tenir importància en els joves (dents blanques, rendiment esportiu, no olor a tabac, no està de moda, el que es pot fer...calculant la despesa en tabac...).
6. **Concursos de dibuixos, murals, cartells, fotografies, lemes per deixar de fumar, vídeos o cartes adreçades a un fumador conegut...** poden ser concursos entre professionals, entre usuaris adults o de pediatria, a les escoles, etc. 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.
7. **Difusió** en mitjans de comunicació locals (premsa escrita, ràdio o televisió), en intranets, blogs, webs corporatives, etc, per transmetre missatges clars sobre el tabaquisme actiu i passiu, els recursos existents i donar a conèixer els objectius, els resultats de l'enquesta i de les activitats de la Setmana sense fum.
8. **"Deixa-ho i guanya!"**: Premis amb sorteig entre les persones que portin x mesos sense fumar.
9. **Jornada de salut en el municipi**. En col·laboració amb entitats: en una mateixa població es poden implicar l'ajuntament, el centre de salut, l'hospital de referència, les farmàcies, etc per tal de fer **activitats poblacionals saludables**: caminades, ioga, tai-txi, gimcana, etc, proposar a celebrar un dia sense fum a les terrasses, trobada d'exfumadors, concurs de pastissos, murals amb missatges o amb espai per a què els usuaris s'expressin: «explica'ns la teva experiència». També es poden inaugurar "Entorns Sense Fum" a les entrades de edificis escolars, sanitaris, biblioteca, equipaments esportius, etc.

Recull activitats d'altres anys:

[Recull imatges activitats atenció primària 2015](#)
[Recull activitats centres hospitalaris de la XCHSF 2014](#)