

# Idees per celebrar la Setmana Sense Fum

Lema 2026: "**Inhala vida**"

**Una vegada finalitzi la SSF, registreu les vostres activitats!**

Al formulari que trobareu a partir del **31 de maig** al web [SumaSalut /Dies Mundials](https://www.sumasalut.cat/Dies-Mundials)

## Participeu de manera col·laborativa!

- Establiu **sinèrgies amb altres entitats**, altres membres de la vostra comunitat i del vostre territori: ajuntaments, escoles, centres cívics, centres sanitaris, farmàcies, associacions, empreses locals i altres.
- Trebal·leu 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 (e-mail, intranet, blog, web, etc.)
- Imprimiu **etiquetes** i enganxeu-vos-les a la bata, mascareta, etc.
- Difoneu les vostres **activitats a les xarxes socials** amb el hashtags: [#ssfc26](https://twitter.com/ssfc26)

## 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](#)

## 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 promoció de la salut: [www.promocio.cat](http://www.promocio.cat)

### Sensibilització

- **Taula informativa** sobre els beneficis d'una vida saludable, amb materials específics.
- **Sensibilitzar** d'una manera engrescadora, sobre temes relacionats amb seminaris, tallers, fòrums, vídeos i infografies.
- **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.