

Idees per celebrar els Dies Mundials

Lemes 2022

Dia Mundial Activitat Física, 6 d'abril “Activa’t i comença a sumar”

Setmana Sense Fum, 25 – 31 de maig “Viu sense fumar i comença a sumar”

Setmana de sensibilització sobre els riscos del consum d'alcohol, 15 – 21 de novembre
“Beu menys alcohol i comença a sumar”

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 sinergies amb altres entitats del vostre territori: ajuntaments, escoles, centres cívics, centres sanitaris, farmàcies, associacions i altres.
- Treballant de manera coordinada, aconseguireu més recursos materials, espais comunitaris i més impacte mediàtic.

Feu difusió!

- Pengeu el pòster en un lloc destacat i visible.
- Afegiu a la vostra signatura de correu electrònic, el bàner del Dia Mundial.
- Feu difusió i impliqueu al vostre equip per e-mail, intranet, blog, web corporativa, etc.
- Imprimiu etiquetes i enganxeu-les a les bates, les mascaretes, etc.
- Difongueu les vostres activitats a les xarxes socials amb el hashtag #SumaSalut i el hashtag corresponent a cadascun dels Dies Mundials.

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

- Transmeteu missatges clars sobre els beneficis d'una vida saludable.
- Trobareu informació a canal salut sobre [activitat física](#), [tabac](#) i [alcohol](#).

#SumaSalut

Al centre sanitari

- Cribratges i informació.
- Oferir consell personalitzat sobre els beneficis que es poden obtenir amb l'activitat física, deixant de fumar o reduint l'alcohol a la població atesa durant la setmana.
- Fer formació/sessions al vostre centre, 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.
- Autoavaluació de salut: [Activitat física](#), [Tabaquisme](#) i [consum d'alcohol](#).
- [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: 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.
- Escales: Promoure l'ús de les escales, ex: "Pugem un cim" (fita en grup).
- Altres tipus de marxes: Patinatge, bicicletes, marxa nòrdica, amb gossos, etc.

#SumaSalut