

# IL MESE SENZA TABACCO

## PROGRAMMA DI SOSTEGNO PER SMETTERE DI FUMARE



La campagna nazionale digitale **#MeseSenzaTabacco** intende offrire un'opportunità collettiva e gratuita a 10.000 fumatori in Svizzera che desiderano smettere di fumare. La campagna si organizzerà nel novembre di quest'anno ed i partecipanti saranno sostenuti, accompagnati e motivati in questo difficile percorso verso il loro obiettivo grazie alla collaborazione di professionisti della salute e all'interno di una comunità di aiuto-reciproco.

### Cosa possono aspettarsi i partecipanti?

Una volta iscritti, i partecipanti riceveranno via e-mail una guida pratica: il diario di novembre 2022. A cosa serve? Il diario serve a prepararli ed aiutarli durante il loro percorso volto a smettere di fumare. Tra l'altro, questa guida contiene attività per i 10 giorni di preparazione e i 30 giorni del Mese senza Tabacco, oltre ad informazioni utili

e motivanti per smettere di fumare, contatti, consigli, nonché diversi spazi per scrivere pensieri personali. Questo diario offre ai partecipanti la possibilità di decidere da soli come vivere il loro mese di stop al fumo: in modo indipendente o «insieme agli altri», ad esempio attraverso uno dei gruppi privati ed auto-organizzati che creere-

mo su Facebook. Durante e prima di novembre sono previste anche newsletter elettroniche e livestream interattivi, trasmessi in diretta su Facebook e Youtube. Esperti specializzati saranno invitati a condividere le loro conoscenze su temi specifici su come perdere il vizio.

### Quali sono le diverse fasi di questa campagna?

Da agosto a metà ottobre, la campagna di comunicazione si svolgerà principalmente online su Facebook ed Instagram, in italiano, francese, tedesco, e in parte anche in inglese,

turco, serbo-croato e altre lingue parlate dai vari target della campagna. In modo puntuale, LinkedIn e la nostra newsletter ci permetteranno di intensificare questa campagna.

Allo stesso tempo, è previsto l'invio di informazioni ai vari comuni svizzeri, nonché, ove possibile, alle associazioni di farmacisti, medici, dipendenti e datori di lavoro.

### Perché e come diventare partner del #MeseSenzaTabacco?

Vogliamo contribuire alla prevenzione del tabagismo in Svizzera e rinfiancarla con tutte le forze che hanno a cuore questo tema. Come dice il proverbio:

«Più siamo  
meglio è.»



Diventare partner del **#MeseSenzaTabacco** vi permette di aumentare la vostra visibilità e di dare maggiore credibilità all'impegno nella prevenzione del tabagismo. Le istituzioni pubbliche, le associazioni, le reti e le aziende sono cordialmente invitate ad aderire a questa campagna come partner di mobilitazione e a rendere le informazioni più accessibili alle vostre comunità, grazie ai nostri kit di comunicazione che potrete condividere, nell'intento che un massimo di fumatori possa beneficiare gratuitamente degli strumenti che offriamo a supporto di questa esperienza collettiva.

**In Svizzera, il fumo causa 9.500 morti all'anno e genera per la comunità costi significativi per miliardi di euro.**

Leggi di più...

Per ulteriori informazioni, visitate la nostra pagina web attuale.

(la nostra landing page è in costruzione)

**Potrebbe la vostra organizzazione contribuire a questa campagna come partner di mobilitazione?**

**Contattaci!**

**CONTACTTO**

**Svizzera italiana**

julien.abegglen@impacthub.ch

**Julien Abegglen Verazzi**



**Svizzera francese**

jie.li@impacthub.ch

**Jie Li**



**Svizzera tedesca**

felix.staehli@impacthub.ch

**Felix Stähli**



## Comunicato stampa

**Embargo: venerdì 7 ottobre 2022, ore 09:00**

### Smettere di fumare diventa più facile, con il Mese Senza Tabacco - nuovo programma svizzero di sostegno per abbandonare la sigaretta.

- Durante il Mese Senza Tabacco, i partecipanti smettono di fumare insieme e si sostengono a vicenda. Inoltre, beneficiano di molteplici supporti, sia online che offline, tra cui una guida pratica di 40 giorni, ricca di risorse e consigli per smettere di fumare, e un supporto professionale, grazie alla partecipazione di oltre 30 organizzazioni partner provenienti da diversi settori.
- Il Mese Senza Tabacco inizia il 1° novembre 2022 e durerà per tutto il mese, con 10 giorni di preparazione in ottobre. Le iscrizioni sono aperte fino al 31 ottobre.
- Grazie al finanziamento da parte del Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT), per sostenere le persone che vogliono smettere di fumare, questo programma è completamente gratuito per tutti i partecipanti ed è disponibile in italiano, francese, tedesco e inglese.

Lugano, 6 Ottobre 2022 - Smettere di fumare è possibile! Un nuovo programma nazionale offre a migliaia di fumatori la possibilità di smettere di fumare insieme durante il mese di novembre prossimo, grazie alla creazione di una rete di partecipanti via social network e a un approccio innovativo.

Dopo la registrazione online, i partecipanti riceveranno la loro **guida pratica** sotto forma di un'agenda personalizzabile. L'agenda contiene, tra l'altro, delle attività da svolgere durante i 10 giorni di preparazione in ottobre e i 30 giorni del Mese senza Tabacco, informazioni utili e motivanti su come smettere di fumare, contatti per un ulteriore supporto professionale, consigli su molti argomenti legati alla disassuefazione dal fumo, oltre a uno spazio per appunti e riflessioni personali per incoraggiarli e incentivarli a intraprendere questa sfida. Progettata per essere **completamente personalizzabile**, questa guida pratica offre ai partecipanti l'opportunità di decidere da soli come trascorrere il loro primo mese senza tabacco - in uno spettro che va da "completamente indipendente e offline" a "insieme ad altri", ad esempio tramite uno dei gruppi privati e **auto-gestiti** su Facebook.

*"Sono un architetto e padre di una bambina di 4 anni, e fumo per sentirmi libero. So che devo smettere - per me e per lei. Il programma Un Mese senza Tabacco è una vera e propria motivazione a smettere di fumare a novembre. Ho accesso a un'ampia gamma di aiuti direttamente da casa mia, ed il grande vantaggio è che con i gruppi di Facebook non sarò solo, il che mi motiva ancora di più",* spiega **Laurent, futuro partecipante al Mese Senza Tabacco.**

Con il 27,1% della popolazione svizzera di età superiore ai 15 anni che fuma, il tabacco è la sostanza che crea maggiore dipendenza. **Di fronte a questa sfida sociale, il programma Un Mese senza Tabacco riunisce più di 40 organizzazioni partner.** Da un lato, gli esperti saranno presenti nelle comunità di sostegno (gruppi privati autogestiti su Facebook) per accompagnare, sostenere e motivare i partecipanti rispondendo alle loro domande; d'altro canto, questi



interverranno durante delle sessioni informative in diretta e interviste video per condividere le loro conoscenze sul tabacco e renderle accessibili a tutti – sugli account Instagram, Facebook e Youtube del Mese Senza Tabacco. Questo programma si basa su esperienze già condotte in molti altri paesi, che hanno dimostrato l'efficacia di questo metodo

Con questa campagna nazionale multilingue senza precedenti, gli obiettivi del Fondo per la Prevenzione al Tabagismo, di Impact Hub Ginevra-Losanna e di tutti i partner sono chiari: accompagnare collettivamente il maggior numero possibile di fumatori a smettere di fumare e ridurre così il consumo di tabacco in Svizzera. Questo obiettivo rientra nella strategia del Fondo per la Prevenzione del Tabagismo.

I partner includono [stop-tabac.ch](http://stop-tabac.ch), la [Lega Polmonare Svizzera](#), la [Linea stop-tabacco](#), la [Lega Polmonare Ticinese](#), [CIPRET Genève](#), [CIPRET Valais](#), [Unisanté](#), la [Ligue pulmonaire vaudoise](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#), la [Ligue pulmonaire neuchâteloise](#), [Lungenliga Beider Basel](#), [Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs \(ZFPS\)](#), [Lungenliga Solothurn](#), [Lungenliga Aargau](#), [Lungenliga Thurgau](#), [Diaspora TV](#), [Créatives](#), [AT Schweiz](#), [Smoke-free together!](#), [Zürich University of Applied Sciences \(ZHAW\)](#), [Santé bernoise](#), [Lunge Zürich](#), [Die Stelle für Suchtprävention im Kanton Zürich](#), [Gemeinsam für Tabakprävention Kanton Zürich](#), [Basel-Landschaft](#), [Kanton St.Gallen Amt für Gesundheitsvorsorge](#) e molti altri.

#### Note per la redazione:

Per maggiori informazioni e per iscriversi: [mese-senza-tabacco.ch](http://mese-senza-tabacco.ch)

Per seguire la campagna sui social network:

	Mese Senza Tabacco (IT)	Mois Sans Tabac (FR)	Rauchfreier Monat (DE)	Month Without Tobacco (ENG)
Facebook	<a href="https://www.facebook.com/MeseSenzaTabacco">@MeseSenzaTabacco</a>	<a href="https://www.facebook.com/MoisSansTabac.ch">@MoisSansTabac.ch</a>	<a href="https://www.facebook.com/RauchfreierMonat">@RauchfreierMonat</a>	<a href="https://www.facebook.com/MonthWithoutTobacco">@MonthWithoutTobacco</a>
Instagram	<a href="https://www.instagram.com/mesesenzatabacco">@mesesenzatabacco</a>	<a href="https://www.instagram.com/moissanstabac.ch">@moissanstabac.ch</a>	<a href="https://www.instagram.com/rauchfreiermonat.ch">@rauchfreiermonat.ch</a>	<a href="https://www.instagram.com/monthwithouttobacco">@monthwithouttobacco</a>

## A proposito degli organizzatori

### Il Mese Senza Tabacco

Sostenuti finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo, siamo una rete di partner che si uniscono per offrire, durante tutto il mese di novembre 2022, un programma di sostegno gratuito, personalizzato e a più livelli per le persone che vogliono smettere di fumare. Per maggiori informazioni: [mese-senza-tabacco.ch](https://mese-senza-tabacco.ch)

### Impact Hub Ginevra-Losanna

La missione di Impact Hub Ginevra e Losanna è di promuovere l'innovazione sociale e la nascita di nuovi progetti imprenditoriali. All'interno del nostro spazio di coworking e attraverso i nostri diversi programmi, uniamo cittadini, imprenditori e principali attori della nostra società per incoraggiarli a collaborare in merito a questioni sociali. Per maggiori informazioni: [geneva.impacthub.net](https://geneva.impacthub.net)

### Il Fondo per la Prevenzione del Tabagismo

Il Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT) è stato istituito per finanziare misure di prevenzione volte a evitare che le persone inizino a fumare, a promuovere la cessazione del fumo e a proteggere la popolazione dal fumo passivo. Il Fondo è finanziato da una tassa di 2,6 centesimi applicata a ciascun pacchetto di sigarette venduto, e dispone di risorse annuali pari a circa 13 milioni di franchi svizzeri. Per maggiori informazioni: [Il Fondo per la prevenzione del tabagismo \(FPT\)](#)

## CONTATTI STAMPA:



### Sofia Garbo

Coordinatrice della comunicazione per la Svizzera Italiana  
Impact Hub Ginevra & Losanna

[sofia.garbo@impacthub.ch](mailto:sofia.garbo@impacthub.ch)



### Julien Abegglen Verazzi

Responsabile dei partenariati per la Svizzera Italiana  
Impact Hub Ginevra & Losanna

[julien.abegglen@impacthub.ch](mailto:julien.abegglen@impacthub.ch)

Media - Alcuni contenuti già pubblicati sui social network:

**MESE SENZA TABACCO**  
NOVEMBRE 2022

- Supporto collettivo attraverso le comunità di Facebook
- Degli esperti a tua disposizione
- Guida pratica: la tua Agenda Nov. 2022
- Una newsletter piena di consigli

✓ TUTTI ASSIEME  
✓ DURANTE 30 GIORNI  
✓ IN TUTTA LA SVIZZERA  
✓ 100% GRATUITO

mesensenzatabacco e legapolmonareticinese  
Ticino, Switzerland

mesensenzatabacco Oggi è... La giornata mondiale senza tabacco. Quest'anno il tema è l'ambiente. Quindi il nostro motto del giorno è: "Salva il pianeta smettendo di fumare!" Ma tra ambiente e tabacco, qual è il legame? Sappiamo che il tabacco fa male alla salute, ma forse siamo meno consapevoli del suo impatto ambientale, soprattutto nei paesi in via di sviluppo dove viene coltivato. La coltivazione e la lavorazione del tabacco sono tra le pratiche agricole più distruttive per l'ambiente nei paesi a basso e medio reddito. Ecco alcune cifre: 0,2% = quota delle emissioni globali di gas ad effetto serra attribuite al totale di sigarette fumate ogni anno 74 litri d'acqua = consumo per produrre un pacchetto di sigarette 7000 = numero di sostanze chimiche presenti in ogni sigaretta, di cui quasi 70 sono cancerogene 5% = quota della deforestazione globale attribuita all'industria del tabacco 4,5 miliardi = numero di mozziconi di sigaretta sparsi sulla terra e negli oceani ogni anno 9 milioni = tonnellate di anidride carbonica emesse dall'industria del tabacco in breve, ad inquinare non è solo il fumo prodotto dal tabacco quando brucia, ma l'intero ciclo - dalla produzione del tabacco alla fabbricazione delle sigarette fino ai mozziconi sparsi su tutto il pianeta. Un motivo in più per smettere di fumare, non credi? Quindi oggi festeggiamo tutti gli ex fumatori che hanno smesso con successo! BRAVI a voi! E vorremmo anche mostrare il nostro sostegno a tutti i fumatori che stanno pensando di smettere, che stanno smettendo o che stanno semplicemente pensando di smettere. Non siete da soli insieme, ce la faremo in Novembre 2022! #CambiamentoPositivo #Assieme #MeseSenzaTabacco #SmettodiFumare #ViveraPieniPolmoni #SmettoInNovembre

31.05.2022  
Giornata mondiale senza tabacco

AMBIENTE E  
TABACCO, QUAL È  
IL LEGAME?

#NoTobaccoWorldDay

mesensenzatabacco "Fumo perché mi aiuta a combattere lo stress".  
Beh, in verità non è così...  
Il tabacco è causa di stress: più precisamente è la mancanza di nicotina che provoca la sensazione di stress e ti porta a fumare una nuova sigaretta. A confermarlo, gli ex fumatori dicono di essere meno stressati da quando hanno smesso.  
Allora, come si gestisce lo stress quando si smette di fumare? Impara a rilassarti in modi diversi:  
Fate alcuni esercizi di respirazione  
Chiama un amico  
Fai sport  
Fai una passeggiata nella natura  
Ecc...  
Ci sono molti modi per ridurre lo stress, invece che fumare una sigaretta! Trova la tua tecnica anti-stress e condividila con noi nei commenti!

#CambiamentoPositivo #Assieme #MeseSenzaTabacco #SmettodiFumare #ViveraPieniPolmoni #SmettoInNovembre

"Fumare è un anti-stress?"

Ci sostengono:

- Partners nazionali



- Partners nella Svizzera Italiana



- Partners nella Svizzera Tedesca



- Partners nella Svizzera Francese

