

Comunicato stampa

Novembre 2023 torna ad essere il Mese Senza Tabacco

- Più di 10.000 fumatori cercheranno di smettere di fumare insieme, durante questo novembre 2023.
- Il programma nazionale svizzero Mese Senza Tabacco, in sostegno a tutti coloro che vogliono smettere di fumare, viene riproposto per la seconda volta durante questo novembre 2023.
- L'obiettivo di questa iniziativa è quello di incoraggiare i fumatori a smettere insieme per un mese, accompagnandoli nel loro percorso verso una vita senza tabacco. Durante l'intero mese di novembre verranno forniti loro un'ampia gamma di risorse professionali, consigli e supporto medico, sia online che offline.
- Disponibile in italiano, francese, tedesco e inglese, il programma è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo (FPT).

Ginevra, 1° novembre 2023 – Smettere di fumare in gruppo è più facile! Questo programma offre ai fumatori diversi livelli di supporto e li incoraggia a provare, per un mese, una vita senza tabacco, e nel migliore dei casi a continuare a non fumare. E sono ad oggi in 10'620 a provare a liberarsi da questa dipendenza!

L'esperienza personale di diversi fumatori e studi internazionali dimostrano che smettere di fumare in gruppo è molto più facile ed efficace. Questo programma gratuito e unico nel suo genere, della durata di 40 giorni, invita i partecipanti ad affrontare questa sfida insieme e ad osare i primi passi verso una vita senza fumo. Durante i primi 10 giorni, i partecipanti si preparano ad affrontare il Mese Senza Tabacco, mentre l'inizio collettivo del 1° novembre è importante per affrontare con successo l'intero percorso.

Il Mese Senza Tabacco offre ai partecipanti numerosi servizi di supporto di facile accesso. Al centro dell'attenzione sono la motivazione reciproca e la condivisione delle esperienze tra i partecipanti all'interno di uno spazio online privato e protetto. Inoltre, per tutte le persone iscritte è disponibile una guida pratica che, giorno dopo giorno, offre consigli e informazioni. Durante tutto il mese, i partecipanti ricevono sostegno a livello professionale da parte di esperti, attraverso le pagine private su Facebook e in sessioni di scambio private su Zoom. Essi possono anche beneficiare di una consulenza telefonica personalizzata e gratuita attraverso la Linea Stop-Tabacco e trovare supporto 24/7 grazie all'omonima applicazione.

"Salve, sono Angela e ho 58 anni... ed ora posso dire EX FUMATRICE! Sono passati 10 mesi da quando, sui social, per caso mi sono imbattuta ed ho aderito al Mese Senza Tabacco. Mi son detta "perché no, proviamoci!"

Per me questo metodo è stato una rivelazione, giorno dopo giorno mi hanno accompagnato con messaggi di incoraggiamento, consigli davvero utili e concorsi divertenti! Mi sono sentita sostenuta, non sola, e quando avevo qualche dubbio mi hanno sempre risposto con garbo, delicatezza. Sono felice di non essere più schiava di questo

vizio (speriamo per sempre!) e ciò mi ha giovato sia alla salute che al portafoglio! Ci sono stati anche momenti di difficoltà... ma con il sostegno non ci si sente soli e si affrontano tutte le sfide.

Consiglio vivamente questo programma, anche solo per fumare meno ed evitare tutte le sigarette inutili, lo consiglio anche per essere più consapevoli!"

– Testimonianza di Angela Rosa, partecipante del Mese Senza Tabacco 2022

Tutte le informazioni importanti sul Mese Senza Tabacco sono disponibili in quattro lingue (italiano, francese, tedesco e inglese) su Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn e Youtube. L'anno scorso, nel novembre 2022, il Mese Senza Tabacco ha visto oltre 8.000 fumatori cogliere questa sfida. Le iscrizioni all'edizione 2023 saranno possibili a partire dal 1° settembre sul sito web mese-senza-tabacco.ch.

Organizzazioni partner coinvolte

AT Svizzera, la [Lega Polmonare Svizzera](#), la [linea stop-tabacco](#), stop-tabacco.ch, numerosi cantoni, tra i quali il [Cantone Ticino \(Dipartimento della sanità e della socialità\)](#), numerose leghe polmonari cantonali, tra le quali la [Lega polmonare Ticinese](#), un gran numero di comuni, come anche la [Lega Svizzera contro il Cancro](#), [Infodrog](#), [Santé bernoise](#), [Diaspora TV](#), [Dry January](#), [Smoke-free together!](#), [Oncosuisse](#), [Zürich University of Applied Sciences \(ZHAW\)](#), [AEH - Corporate Health Management](#), [Suchtprävention Liechtenstein](#), [Société Médicale du Valais \(SMVS\)](#), [l'Association Romande des Assistantes Médicales \(ARAM\)](#), i Centri medico-sociali (CMS - assistenza e cura a domicilio), [Krebsliga Schaffhausen](#), [KLICK Fachstelle Sucht Luzern](#), [Verein für Jugendfragen. Prävention und Suchthilfe](#), [Suchtprävention Zürcher Oberland](#), [Samowar Bezirk Horgen](#), [CIPRET Genève](#), [Promotion Santé Valais](#), [Unisanté](#), [CIPRET Jura](#), [CIPRET Neuchâtel](#), [CIPRET Fribourg](#), e molti altri.

Il Mese Senza Tabacco

<https://mese-senza-tabacco.ch/>

La gestione del programma

[Impact Hub Ginevra-Losanna](#)

La missione di Impact Hub Ginevra-Losanna è promuovere l'innovazione sociale e la nascita di nuovi progetti imprenditoriali. Nei nostri spazi di coworking e attraverso i nostri programmi, riuniamo cittadini, imprenditori e i principali attori della nostra società, incoraggiandoli a collaborare su questioni sociali.

Il finanziamento del programma

[Fondo per la Prevenzione del Tabagismo \(FPT\)](#)

Il Mese Senza Tabacco è sostenuto finanziariamente dal Fondo per la Prevenzione del Tabagismo. Il FPT finanzia provvedimenti di prevenzione atti a contribuire in modo efficace e duraturo alla riduzione del consumo di tabacco.

Contatto stampa



Sofia Garbo

Coordinatrice della Comunicazione per la Svizzera Italiana,
Impact Hub Ginevra & Losanna
sofia.garbo@impacthub.ch

Qualche risorsa:

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

PER DETTAGLI & ISCRIZIONE: mese-senza-tabacco.ch

Vorreste smettere di fumare? Insieme, è più facile!
Partecipate al Mese Senza Tabacco!

- TUTTI ASSIEME
- 30 GIORNI
- COMUNITÀ ONLINE
- 100% GRATUITO
- IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

COME FUNZIONA?

- Consigli degli esperti: Ricavi consigli personalizzati e strategie mirate per smettere di fumare.
- Integrati con gli altri partecipanti: È sostegno reciproco e condivisione questo percorso!
- Una guida pratica: Ogni giorno, consigli per superare le sfide legate allo smettere di fumare.
- Supporto quotidiano: Interattivo e conigli su tutto il percorso di fumare via e-mail.

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

INFOS & INSCRIPTION: mese-senza-tabacco.ch

Vous souhaitez arrêter de fumer? À plusieurs c'est plus facile!
Participez au Mois Sans Tabac!

- PENDANT 30 JOURS
- AMBIENTE AMICAL
- COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- 100% GRATUIT
- EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

COMMENT ÇA MARCHE ?

- Conseils de professionnels: Des experts de la santé partagent leur conseils personnalisés.
- Échanges avec les autres participants: Réseaux sociaux et partage vos expériences avec les autres participants.
- Guides pratiques: Chaque jour, conseils et astuces pour surmonter les défis liés à l'arrêt du tabac.
- Newsletter quotidienne: Restez à jour avec toute l'actualité et les soutien dont vous avez besoin.

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

DETAILS & REGISTRATION: mese-senza-tabacco.ch

Werde ab November rauchfrei: Schliesse dich unserer Kampagne an!
Zusammen sind wir stärker!

- 30 TAGE
- ONLINE COMMUNITY
- 100% KOSTENLOS
- KAMPAGNE IN DE, FR, IT

WIE FUNKTIONIERT DIE KAMPAGNE?

- Austausch mit anderen Teilnehmenden: Gebe mitteilen und hole dir eine Erfahrungen mit anderen TeilnehmerInnen über die Rauchstopp-Kampagne.
- Empfehlungen von Gesundheitsexperten: Health experts share personalized advice to help you stop smoking.
- Praktischer Leitfaden: Einmal täglich Tipps, um die Herausforderungen des Rauchstopps zu meistern.
- Täglicher Newsletter: Erhalte täglich direkt per E-Mail die Unterstützung, die du benötigst.

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

DETAILS & REGISTRATION: mese-senza-tabacco.ch

Become smoke-free in November: Join our campaign!
Together we are stronger!

- STOP TOGETHER
- 30 DAYS
- ONLINE COMMUNITY
- 100% FREE
- IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH

HOW DOES IT WORK?

- Advice from health professionals: Health experts share personalized advice to help you stop smoking.
- Exchange with other participants: Stay motivated and share your experiences with the other participants!
- A practical guide: Every day, tips to help you overcome the challenges of quitting smoking.
- Daily digital support: Receive the support you need in your inbox.

MESE SENZA TABACCO
NOVEMBRE 2023

PER DETTAGLI & ISCRIZIONE: mese-senza-tabacco.ch

Vorreste smettere di fumare? Insieme, è più facile!
Partecipate al Mese Senza Tabacco!

- TUTTI ASSIEME
- 30 GIORNI
- COMUNITÀ ONLINE
- 100% GRATUITO
- IN ITALIANO, FRANCESE E TEDESCO

RAUCHFREIER MONAT
NOVEMBER 2023

DETAILS & REGISTRATION: mese-senza-tabacco.ch

Werde ab November rauchfrei: Schliesse dich unserer Kampagne an!
Zusammen sind wir stärker!

- 30 TAGE
- ONLINE COMMUNITY
- 100% KOSTENLOS
- KAMPAGNE IN DE, FR, IT

MOIS SANS TABAC
NOVEMBRE 2023

INFOS & INSCRIPTION: mese-senza-tabacco.ch

Vous souhaitez arrêter de fumer? À plusieurs c'est plus facile!
Participez au Mois Sans Tabac!

- PENDANT 30 JOURS
- AMBIENTE AMICAL
- COMMUNAUTÉ EN LIGNE
- 100% GRATUIT
- EN FRANÇAIS, ALLEMAND ET ITALIEN

MONTH WITHOUT TOBACCO
NOVEMBER 2023

DETAILS & REGISTRATION: mese-senza-tabacco.ch

Become smoke-free in November: Join our campaign!
Together we are stronger!

- STOP TOGETHER
- 30 DAYS
- ONLINE COMMUNITY
- 100% FREE
- IN FRENCH, GERMAN, ITALIAN & ENGLISH