



Institut Català  
de la Salut



“Menys fumar i més caminar”. Aquest és el lema d’enguany de la Setmana Sense Fum, que tindrà lloc del 25 al 31 de maig. L’objectiu d’aquesta setmana és sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se al consum de tabac, d’abandonar aquest hàbit i de poder gaudir d’un ambient sense fum.

En aquest marc, Talarn vol vetllar, un cop més, per la salut i el benestar dels seus veïns i veïnes, de manera que s’uneix a la causa i se suma als actes que es duran a terme durant aquesta setmana.

El tabac i l’exposició al seu fum implica uns riscos importants tant per a les persones fumadores com per a les no fumadores, sent especialment vulnerables els infants. És la causa d’una llarga llista de malalties (càncer, emfisema, bronquitis crònica, accidents vasculars, etc.) i és la primera causa de pèrdua de salut i de mort prematura evitable. Per aquest motiu iniciem la campanya “**Talarn sense fum**”, per lluitar contra tot això. Volem que sigui, en majúscules, una CAMPANYA POSITIVA, EN FAVOR DE LA SALUT.

“**Talarn sense fum**” vol ser una proposta que contamini de salut tots i cadascun dels racons del nostre poble i del nostre entorn. Volem que aquest missatge arribi a tothom, especialment als que encara no són fumadors.

A Talarn volem un poble saludable, de manera que a més a més de les activitats que ja es duen a terme per promoure hàbits de vida saludables, engegarem aquesta campanya per conscienciar de la importància que té no estar exposat al tabac, habilitant entorns i edificis públics lliures de fum.

A vosaltres pares i mares, padrins i padrines, veïns i veïnes, esportistes, visitants de la nostra vila, us demanem que respecteu les noves retolacions que hi ha a les instal·lacions municipals del poble.

Vetllem tots plegats per aconseguir un Talarn saludable i un entorn lliure de fum!

**Ajuntament de Talarn**

Inés Moré  
Alcaldessa

Xavier Ensenyat  
Regidor de Salut

**Institut Català de la Salut  
ABS Tremp**

Teresa Montanuy  
Directora

**Associació de la Gent  
Gran Sant Isidre**

Maria Teresa Querol  
Presidenta

**Associació de Dones  
Sant Sebastià**

Núria Carmona  
Presidenta

**ADF Talarn**

Inés Moré  
Presidenta



Institut Català  
de la Salut



## MANIFEST ENTORN SENSE FUM

Les entitats adherides a la campanya “**Talarn sense fum**” volem ser un model saludable i pioners en la vetlla de la salut dels nostres veïns i veïnes.

1. Perquè volem un poble i un entorn saludable.
2. Perquè volem protegir els nostres veïns i veïnes, sobretots els infants, del fum del tabac.
3. Perquè tots tenim influència i un rol exemplar.
4. Perquè tots som un model a imitar pels infants, que són els més vulnerables i els que aprenen de nosaltres.
5. Perquè educar per a la salut és tant important com educar socialment.
6. Perquè fent activitat física fem salut.
7. Perquè el tabac és perjudicial tant per les persones fumadores com per les no fumadores.
8. Perquè no fumar és tenir cura d'un mateix i també dels altres.
9. Perquè una vida saludable és una vida sense tabac.
10. Perquè tenim les eines necessàries per promoure hàbits de vida saludables.
11. Perquè promoure la salut forma part del nostre projecte.

Totes les entitats adherides i signants d'aquest manifest es comprometen a vetllar pel seu compliment.

Fem-ho per tots i totes!

**Ajuntament de Talarn**

Inés Moré  
Alcaldessa

Xavier Ensenyat  
Regidor de Salut

**Institut Català de la Salut  
ABS Tremp**

Teresa Montanuy  
Directora

**Associació de la Gent  
Gran Sant Isidre**

Maria Teresa Querol  
Presidenta

**Associació de Dones  
Sant Sebastià**

Núria Carmona  
Presidenta

**ADF Talarn**

Inés Moré  
Presidenta