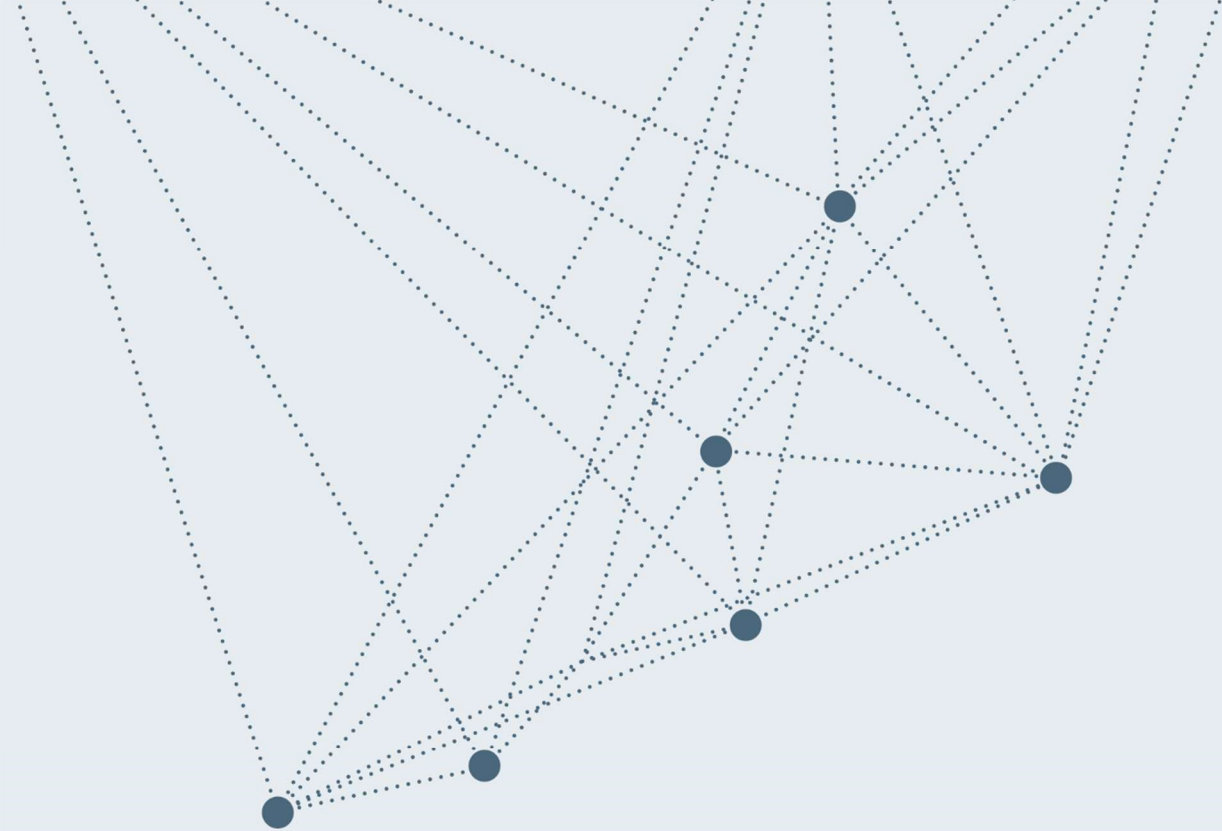
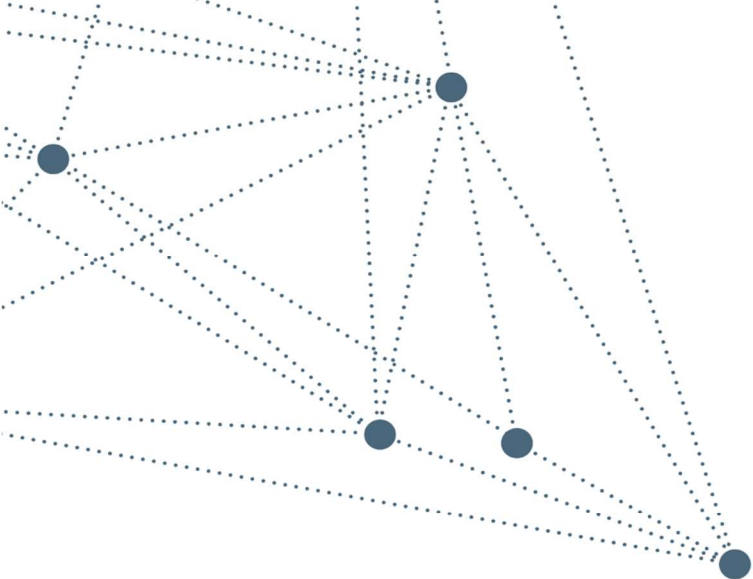




MODEL D'UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE



Introducció	3
Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives	6
Annex 1: Pautes per a una autoavaluació del progrés cap a una Universitat Saludable i Sostenible.....	21
Annex 2: Proposta d'indicadors de seguiment del model	35
Annex 3: Bones pràctiques identificades	41

Aquest treball ha estat realitzat entre el mes de setembre de 2018 i el mes de gener de 2019 a través d'un procés col·laboratiu liderat per la Xarxa Vives d'Universitats, amb la participació de la Universitat Abat Oliba CEU, Universitat d'Alacant, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Universitat de Girona, Universitat de les Illes Balears, Universitat Jaume I, Universitat de Lleida, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Politècnica de València, Universitat Pompeu Fabra, Universitat Oberta de Catalunya, Universitat Rovira i Virgili, Universitat de València i Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya i amb el suport de la consultora Estratègia Momentum S.L.

INTRODUCCIÓ

En 1986, la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut establí com una de les cinc àrees d'acció prioritàries per promocionar la salut "la creació d'entorns que recolzen la salut". Les universitats de la Xarxa Vives reuneixen diverses de les característiques d'aquests entorns, atès que són centres de treball i d'estudi i institucions d'especial rellevància pel desenvolupament científic, social i cultural.

De fet, l'impuls cap a universitats més saludables i sostenibles està poc a poc consolidant-se en les universitats del territori Vives. Esdevé clau, per tant, potenciar la universitat com a entorn promotor de salut de la comunitat universitària i de la societat en el seu conjunt, fomentar la promoció de la salut en els camps de la docència, la recerca i la transferència i establir aliances i xarxes per oferir serveis, programes i activitats orientades a promocionar la salut de l'estudiantat, el professorat i el personal d'administració i serveis i en la societat en general.

El Grup de Treball d'Universitats Saludables de la Xarxa Vives sorgeix com a proposta de la Xarxa Catalana d'Universitats Saludables, la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, i la Universitat de les Illes Balears i es constitueix per acord de la Comissió Permanent el dia 17 de novembre de 2015 amb l'objectiu «d'integrar, planificar i desenvolupar un projecte compartit de salut amb un compromís d'articulació amb les accions i estratègies que ja es desenvolupen al seu si».

Aquest grup de treball està format per les unitats de Campus Saludables (o òrgans similars) de totes les universitats membres de la Xarxa Vives i s'integra com a programa permanent del pla d'actuació anual de la institució.

S'estableix que el grup de treball elabori un pla de treball i, en concret, s'acorda organitzar una I Jornada Fòrum Vives d'Universitats Saludables que finalment va tenir lloc el dia 3 de maig a la Universitat Autònoma de Barcelona.

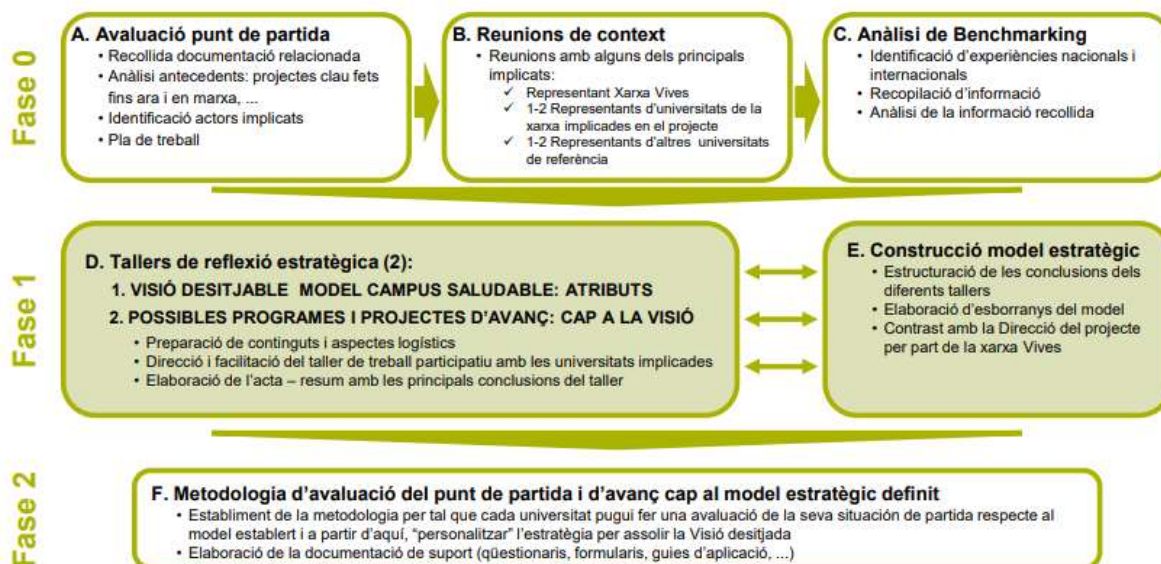
El Pla de Treball del Grup de Treball d'Universitats Saludables (GTUS) incorpora com accions elaborar una definició d'entorn saludable i els objectius generals dels Campus Saludables a partir dels quals, elaborar de forma col·laborativa un **Model Estratègic d'Universitat Saludable i Sostenible** de referència per totes les universitats. L'acció està oberta a totes les universitats de la Xarxa però finalment s'adhereixen a aquest procés les següents universitats:

- Universitat Abat Oliba CEU
- Universitat d'Alacant
- Universitat Autònoma de Barcelona
- Universitat de Barcelona

- Universitat de Girona
- Universitat de les Illes Balears
- Universitat Jaume
- Universitat de Lleida
- Universitat Politècnica de Catalunya
- Universitat Politècnica de València
- Universitat Pompeu Fabra
- Universitat Oberta de Catalunya
- Universitat Rovira i Virgili
- Universitat de València
- Universitat de Vic-Universitat Central de Catalunya

Una vegada consensuada pel grup la definició d'entorn saludable i els objectius principals treballada per la Universitat Autònoma de Barcelona i la Universitat de València, es va cercar una empresa especialitzada en l'elaboració de plans estratègics que va proposar un procés ordenat de reflexió compartida entre les diferents universitats integrants del grup de treball per arribar fins un per tal de disposar d'un marc estratègic comú, amb objectius i estratègies d'avanç compartides que, finalment, hauran de ser adaptades per cada institució en funció de la seva situació de partida, naturalesa i idiosincràsia.

El procés de definició del Model Estratègic d'Universitat Saludable i Sostenible (MUSiS), ha constatat de les següents etapes:

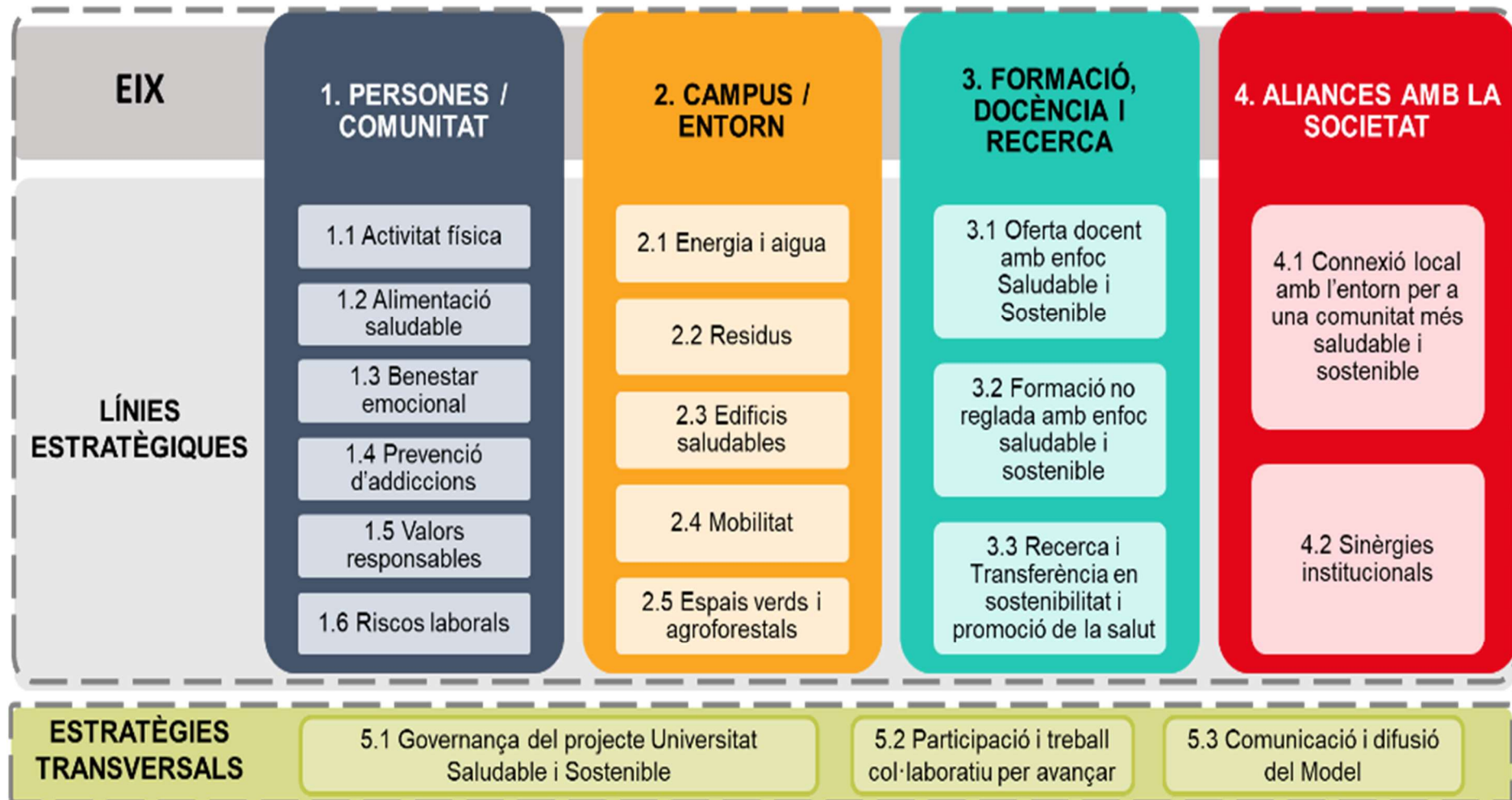


Font: Suport en la definició d'un model estratègic compartit per avançar cap a uns Campus Universitaris Saludables (MomentumCo, 2018).

El resultat d'aquest procés és el Model Estratègic d'Universitat Saludable i Sostenible (MUSiS) que es complementa amb la següent documentació:

- **Pautes per a una autoavaluació del progrés cap a una Universitat Saludable i Sostenible.** Eina per facilitar el seguiment del progrés de cada universitat en el marc de la seua pròpia estratègia. Ajuda a posicionar les seues posicions destacades i detectar àmbits amb més recorregut a futur a través d'una bateria de preguntes que reflecteixen les àrees clau per cada eix estratègic i línia estratègica del model.
- **Proposta d'indicadors de seguiment del model.** Proposta de quadre d'indicadors orientatius a partir dels quals les universitats que ho desitgen puguem establir el seu propi sistema de mesura de la seua evolució cap a una Universitat Saludable i Sostenible.
- **Bones pràctiques identificades.** Compilació de bones pràctiques desenvolupades per les universitats de la Xarxa Vives dins dels programes d'Universitat Saludable i Sostenible.

MODEL D'UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE DE LA XARXA VIVES



EIX 1. PERSONES / COMUNITAT

1.1 ACTIVITAT FÍSICA	Objectiu 1.1.1 Afavorir la pràctica regular d'activitat física a la comunitat universitària.	• Afavorir l'accés a la pràctica d'activitat física a l'alumnat, així com a tots els sectors de la comunitat universitària. • Difondre els beneficis de l'activitat física per a la salut de manera general i adaptat a cada situació particular (edat, sexe, sobrepès, obesitat, malaltia prèvia...). • Desenvolupar un programa d'exercici físic adreçat a col·lectius sedentaris i majors de 55 anys. • Facilitar la inclusió a la pràctica d'activitat física a les persones amb diversitat funcional. • Posar a disposició dels membres de la comunitat universitària instal·lacions o espais esportius en bones condicions i avantatges i descomptes en instal·lacions esportives de l'entorn. • Promoure la realització de caminades saludables.
	Objectiu 1.1.2 Fomentar l'estil de vida actiu a les aules i als llocs de treball.	• Promoure bons hàbits posturals a l'estudi i a la feina. • Elaborar un programa de pauses actives. • Elaborar un programa de reunions saludables (PAS). • Desenvolupar programes que acostin la pràctica d'exercici físic al lloc de treball (PAS i PDI) i a les aules (estudiants). • Desenvolupar un programa específic d'activitat física en els períodes d'exàmens. • Afavorir l'ús de les escales abans que no pas l'ascensor mitjançant campanyes de conscienciació. • Promoure accions actives per arribar a la Universitat (a peu, en bicicleta, etc.).
1.2 ALIMENTACIÓ SALUDABLE	Objectiu 1.2.1 Fomentar una alimentació saludable.	• Potenciar menús i plats d'acord amb la dieta mediterrània, informant de la importància d'una alimentació saludable i de la composició d'aquesta dieta. • Afavorir l'accés al consum de fruita i verdura fresca, així com de llegums i d'altres aliments saludables de baix consum entre el col·lectiu universitari. • Promocionar els productes de temporada i de proximitat. • Promoure la difusió, a les xarxes socials de la Universitat, de receptes saludables per a carmanyoles. • Informar sobre els efectes nocius d'alguns aliments, com les begudes ensucrades, i la importància d'una alimentació saludable.

1.3 BENESTAR EMOCIONAL		- Organitzar esdeveniments o promoure accions, tallers o mercats culinaris que ajudin a millorar els hàbits alimentaris dels membres de la comunitat universitària i també de l'entorn. - Instal·lació de màquines de <i>vending</i> amb productes saludables.
	Objectiu 1.2.2 Facilitar una cuina saludable per a col·lectius amb patologies i necessitats específiques.	- Facilitar l'assessorament per a dietes específiques. - Desenvolupar programes de cuina per a persones amb diferents al·lèrgies i intoleràncies i facilitar l'accés als aliments específics per a aquestes persones. - Promoure menús i plats d'acord amb d'altres dietes específiques.
	Objectiu 1.3.1 Afavorir el benestar a l'estudi i al treball.	- Elaborar un programa de gestió de les emocions. - Crear un espai de reflexió per fer propostes per a aconseguir una comunicació positiva. - Posar a disposició dels membres de la comunitat universitària cursos i tallers per a la relaxació i el mindfulness. - Oferir els mecanismes necessaris per a la gestió de l'estrès i la cura personal. - Crear un programa de pauses saludables.
	Objectiu 1.3.2 Promoure el benestar emocional col·lectiu	- Crear espais, cursos i activitats on compartir i promoure el benestar emocional col·lectiu. - Promoure un sentiment de pertinença a la comunitat. - Promoure habilitats de treball en equip. - Oferir la possibilitat d'adquirir habilitats per la vida.
	Objectiu 1.3.3 Promoure relacions afectives i sexuals saludables a partir de l'educació.	- Potenciar l'organització d'esdeveniments i programes adreçats a fomentar la tolerància i una sexualitat plural i oberta. - Posar a disposició dels membres de la comunitat universitària un servei d'assessorament i informació en temes sexuals i preventius. - Afavorir el coneixement d'una sexualitat i afectivitat saludable. - Afavorir la realització d'accions vers la prevenció del VIH.

	Objectiu 1.3.4 Promoure hàbits de son i horaris saludables.	- Promoure i informar sobre la importància dels hàbits de son saludable. - Promoure el coneixement del cronotipus de les persones per adequar millor els horaris. - Racionalització dels horaris en la recepció de correus electrònics. - Determinar la càrrega de treball i dedicació del PDI.
1.4 PREVENCIÓ D'ADDICCIONS	Objectiu 1.4.1 Establir accions concretes per a la correcta prevenció de les addiccions.	- Promoure el coneixement i la prevenció d'addiccions, també d'aquelles comportamentals, com les addiccions tecnològiques. - Promoure la reflexió sobre les alternatives a diverses addicions. - Informar sobre els efectes nocius de certes substàncies.
	Objectiu 1.4.2 Promoure el consum responsable d'alcohol i tabac.	- Realitzar les accions necessàries per a afavorir un consum responsable d'alcohol i tabac entre els membres de la comunitat. - Desenvolupar campanyes antitabac i preventives pel que fa al consum d'alcohol.
1.5 VALORS RESPONSABLES	Objectiu 1.5.1 Fomentar una cultura socialment responsable.	- Fomentar competències i habilitats per a la cura de l'entorn. - Potenciar els programes d'integració laboral per a persones en risc d'exclusió social. - Reconèixer els drets i deures en el context d'una Universitat saludable i sostenible.
	Objectiu 1.5.2 Afavorir les relacions interpersonals saludables	- Potenciar, des de la pròpia Universitat, les relacions interpersonals saludables, basades en el respecte i la tolerància. - Afavorir la utilització entre els membres de la comunitat Universitària d'un llenguatge inclusiu i fonamentat en la igualtat de gènere.
	Objectiu 1.5.3 Afavorir un consum responsable.	- Promoure la reflexió i el debat sobre els diferents models de consum. - Promoure, sempre que sigui possible, productes de comerç just i de proximitat.

	Objectiu 1.5.4 Gestió responsable.	• Incloure criteris de sostenibilitat en les actuacions de gestió • Afavorir la contractació pública ambiental i socialment responsable. • Potenciar la compra de productes i la contractació de serveis respectuosos amb el medi ambient i socialment responsables. • Afegir, als plecs de condicions i als contractes, clàusules encaminades a millorar la sostenibilitat i la salut de la comunitat universitària. • Supervisar que es compleixin les especificacions dels contractes relacionats amb espais de restauració i màquines de <i>vending</i> dins de la Universitat. Avaluació periòdica. • Contribuir a avançar cap a una Universitat <i>paper-less</i>: afavorir la implementació de processos informàtics als processos de gestió, Afavorir la implementació de processos electorals telemàtics, ...
1.6 RISCOS LABORALS	Objectiu 1.6.1 Impuls a les tasques desenvolupades per les Oficines de Prevenció de Riscos Laborals	• Impulsar i recolzar totes aquelles accions que es duen a terme des de les Oficines de Prevenció de Riscos Laborals. • Implicar les Oficines de Prevenció de Riscos Laborals en el desenvolupament del Model USiS des de les competències pròpies atorgades per cada Universitat.

EIX 2. CAMPUS/ENTORN

2.1 ENERGIA I AIGUA	Objectiu 2.1.1 Fomentar l'eficiència, l'estalvi i la qualitat energètica de les instal·lacions i dels equipaments.	• Optimitzar els sistemes de climatització i enllumenat en funció de les activitats i de l'ocupació en cadascun dels edificis. • Instal·lar nous equips de calefacció, refrigeració i enllumenat més eficients que els actuals. • Millorar els aïllaments dels equipaments. • Implementar un programa d'estalvi energètic dels equipaments de laboratoris i altres espais singulars. • Implementar un programa d'estalvi energètic dels equipaments d'aules, de despatxos i d'oficines. • Posar a disposició de la comunitat els nivells de consum energètic de la Universitat (monitoratge de l'energia).
	Objectiu 2.1.2 Potenciar l'ús de recursos naturals locals i renovables.	• Explorar l'ús de diferents fonts renovables o d'altres fonts d'energia. • Gestió de les instal·lacions renovables existents per tal de maximitzar el seu rendiment. • Potenciar l'aprofitament dels recursos hídrics locals o d'altres fonts de subministrament d'aigua
	Objectiu 2.1.3 Fer una gestió eficient i responsable de l'aigua.	• Implementar mesures d'estalvi d'aigua, en especial a les instal·lacions de docència i de recerca. • Implementar la telemesura de l'aigua en el sistema de monitoratge de visualització de dades que tingui la Universitat. • Garantir dispositius consumidors d'aigua a tots els edificis i el seu manteniment preventiu periòdic.
2.2 RESIDUS	Objectiu 2.2.1 Millorar la minimització i gestió dels residus i potenciar el reciclatge als Campus.	• Avançar cap a la minimització i reducció de residus. • Evolucionar cap a una Universitat <i>paper-less</i>. • Fomentar la recollida selectiva, el reciclatge i la reutilització. • Incrementar la qualitat i la quantitat de la recollida de matèria orgànica. • Sensibilitzar en la minimització de residus peril·losos. • Informatitzar (app) el procés de recollida i transport dels residus.

2.3 EDIFICIS SALUDABLES	Objectiu 2.3.1 Promoure espais de treball i estudi saludables	• Fer actuacions per a reduir el soroll en el lloc de treball. • Eliminar les olors molestes de l'entorn de treball. • Eliminar i/o substituir els materials de l'entorn de treball que suposin un risc per a la salut. • Garantir que la humitat en el lloc de treball sigui l'adequada. • Garantir l'existència d'espais cardioprotegits arreu de la Universitat. • Afavorir la realització d'accions al voltant de l'autoprotecció i la cardioprotecció al campus.
	Objectiu 2.3.2 Tenir en compte aspectes saludables i sostenibles en el desenvolupament de nous edificis.	• Prioritzar la remodelació i l'ampliació de les construccions existents per davant de l'edificació de nous espais. • Incorporar aspectes saludables i sostenibles en el disseny dels nous edificis. • Tenir en compte la Certificació WELL Building.
2.4 MOBILITAT	Objectiu 2.4.1 Potenciar el transport públic col·lectiu per accedir al Campus.	• Establir plans i accions concretes per a una mobilitat més sostenible. • Facilitar la mobilitat dins dels campus o entre campus, introduint xarxes de bicicletes, patinets o mitjançant vehicles d'ús col·lectiu. • Recolzar l'ús del servei ferroviari i el d'autobusos per accedir al Campus. • Integrar la gestió de la mobilitat dins la planificació urbanística i territorial.
	Objectiu 2.4.2 Fomentar un ús més racional del vehicle privat.	• Fomentar l'ús compartit del cotxe. • Mesurar i realitzar totes les accions possibles per tal de minimitzar les emissions de CO2 i micropartícules dels vehicles dels membres de la comunitat. • Implementar mesures de gestió de l'aparcament.
	Objectiu 2.4.3 Potenciar els desplaçaments amb mitjans de transport actius i impacte ambiental positiu.	• Potenciar i facilitar els desplaçaments a peu i en bicicleta. • Afavorir l'ús de bicicletes elèctriques entre el PDI / PAS per als desplaçaments entre Campus. • Discriminació positiva i premiar desplaçaments amb mitjans sostenibles. • Ajudar al finançament de mitjans de transport actius
	Objectiu 2.4.4 Garantir l'accessibilitat completa a la Universitat.	• Realitzar actuacions de supressió de barreres arquitectòniques per tal de garantir l'accessibilitat completa al conjunt d'edificis i espais que conformen la Universitat per a persones amb diversitat funcional.

	Objectiu 2.4.5 Reduir els accidents de trànsit.	• Campanyes per a conscienciar sobre la perillositat de certs comportaments mentre es condueix, per tal de reduir els accidents de trànsit. • Formar en conducció segura per a usuaris de diferents tipus de vehicles: cotxes, motos, bicicletes, etc.
2.5 ESPAIS VERDS I AGROFORESTALS	Objectiu 2.5.1 Gestionar les zones enjardinades amb criteris de sostenibilitat i salut.	• Utilitzar majoritàriament espècies autòctones o ben adaptades a la zona de plantació, de baix requeriment hídric i evitant les espècies al·lèrgiques. • Reduir i optimitzar l'ús d'aigua per a reg. • Potenciar el control biològic de plagues.
	Objectiu 2.5.2 Fer una gestió activa i sostenible del mosaic agroforestal (camps de conreu, zones de bosc, rieres, etc.).	• Aplicar mesures de restauració ambiental en els indrets afectats per obres, serveis, edificis o construcció d'infraestructures. • Afavorir l'existència d'horts ecològics a la Universitat. • Fer una gestió forestal sostenible. • Millorar l'estat de les rieres del campus. • Mantenir i, si és possible, potenciar l'activitat ramadera i agrícola per tal de conservar el mosaic agroforestal actual.
	Objectiu 2.5.3 Gestionar la biodiversitat.	• Incrementar la biodiversitat. • Elaborar un inventari de la flora i fauna del campus, fer un seguiment de la seva evolució i establir mesures de control si s'escauen. • Implementar mesures de control d'espècies invasores.

EIX 3. FORMACIÓ, DOCÈNCIA I RECERCA

3.1 OFERTA DOCENT AMB ENFOCAMENT SALUDABLE I SOSTENIBLE	Objectiu 3.1.1 Avançar cap al reconeixement de la salut i la sostenibilitat com a Competència Transversal Universitària (per a totes les titulacions de la respectiva Universitat).	• Un cop assolit l'objectiu, introduir continguts curriculars relacionats amb la salut i la sostenibilitat als plans d'estudi: Identificar assignatures que treballen aquesta competència transversal. • Divulgar el Model i la importància dels conceptes salut i sostenibilitat.
	Objectiu 3.1.2 Afavorir el reconeixement de crèdits d'activitats relacionades amb els àmbits de la salut i la sostenibilitat, en els Plans d'Estudi.	• Reconeixement de crèdits d'optativitat (competències curriculars transversals) en els Plans d'Estudi: per ex. Mòduls de formació online sobre salut i sostenibilitat, etc. • Realitzar les accions necessàries per a la creació de Màsters i Postgraus en temes de salut i sostenibilitat Interuniversitaris, online, ...
	Objectiu 3.1.3 Promoure i premiar la realització de Treballs de Final de Grau en l'àmbit de la Salut i la Sostenibilitat i els ODS.	• Establir premis per als millors TFG en temes saludables i sostenibles. • Premiar també els millors treballs relacionats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible.
3.2 FORMACIÓ NO REGLADA AMB ENFOCAMENT SALUDABLE I SOSTENIBLE	Objectiu 3.2.1 Promoure formació entesa com educació no formal en temes de salut i sostenibilitat.	• Foment de l'aprenentatge basat en projectes relacionats amb la salut i orientats en les persones. • Oferir als estudiants cursos en matèria de sostenibilitat i perspectiva de gènere. • Promoure l'adquisició d'habilitats en temes de salut i sostenibilitat, per a la vida i la cura de l'entorn. • Cursos dirigits a PDI per a formar-los i incloure l'educació per a la salut com un eix transversal. • Crear cursos per a la formació dels equips de govern, directius i PAS en temes de salut i sostenibilitat.

3.3 RECERCA I TRANSFERÈNCIA EN SOSTENIBILITAT I PROMOCIÓ DE LA SALUT	Objectiu 3.3.1 Promoure la creació d'ajuts per a projectes de recerca relacionats amb la salut i la sostenibilitat.	• Creació d'ajuts per a projectes de recerca relacionats amb la salut i la sostenibilitat. • Tractar d'influir en els criteris de prioritització de les subvencions relacionades amb la salut i la sostenibilitat.
	Objectiu 3.3.2 Afavorir la R+D en promoció de la salut.	• Creació de grups de recerca vinculats a la promoció de la salut, des de diversos camps. • Crear un mapa de recerca relacionada amb temes de salut i sostenibilitat de la Universitat
	Objectiu 3.3.3 Potenciar la innovació i transferència de coneixement a l'entorn immediat.	• Establiment de mecanismes i accions que potenciïn la innovació i transferència de coneixement, en temes de salut i sostenibilitat, a l'entorn immediat. • Crear una Jornada anual inter universitats amb els darrers treballs realitzats, per tal de compartir la recerca duta a terme. • Afavorir la creació de <i>startups</i> per a la sostenibilitat.
	Objectiu 3.3.4 Promoure i premiar la realització de Treballs de Final de Màster en l'àmbit de la Salut i la Sostenibilitat i els ODS.	• Establir premis per als millors TFM en temes saludables i sostenibles. • Premiar també els millors TFM relacionats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible.

EIX 4. ALIANCES AMB LA SOCIETAT

4.1 CONNEXIÓ AMB L'ENTORN LOCAL PER A UNA COMUNITAT MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE	Objectiu 4.1.1 Col·laborar amb l'entorn local per a promoure una comunitat més saludable i sostenible.	• Establir mecanismes per a apropar la Universitat i l'entorn en temes de salut i sostenibilitat. • Col·laboració amb entitats, associacions i plataformes de l'entorn local que treballen en els àmbits de la salut i la sostenibilitat. • Afavorir les accions de voluntariat social entre els membres de la comunitat universitària en pro d'un entorn més saludable i sostenible. • Coordinació amb centres d'educació primària i secundària. Creació de plataformes a nivell local o supramunicipal
	Objectiu 4.1.2 Obrir el campus com a espai per a desenvolupar activitats amb un enfoc saludable i sostenible.	• Obrir les instal·lacions del Campus (esportives, tallers, aules, menjadors, ...) a la societat en general. • Utilitzar el campus com un espai de docència més enllà de les aules. • Utilitzar el campus com un espai de recerca més enllà dels laboratoris. • Crear espais de trobada i d'interacció amb la comunitat local. • Col·laboració amb Fundacions i ONGs per a la organització d'actuacions dins el campus.
4.2 SINÈRGIES INSTITUCIONALS	Objectiu 4.2.1 Col·laborar de forma directa amb altres ens per a la realització de projectes o campanyes al voltant de la salut i la sostenibilitat.	• Introduir la responsabilitat social universitària i el compromís social en l'àmbit de la salut i la sostenibilitat a totes les esferes de la Universitat. • Col·laboració amb institucions (administració pública, empreses, fundacions, ONGs, ...) que treballen en els àmbits de la salut i la sostenibilitat. • Aconseguir la inclusió de temes en salut i sostenibilitat al pla de recerca de la Comunitat Autònoma. • Coordinar-se entre les diferents xarxes d'Universitats Sostenibles i/o Saludables per tal de generar sinergies i compartir projectes. • Treball conjunt entre les Universitats per a la realització d'enquestes d'hàbits saludables.

EIX TRANSVERSAL

5.1 GOVERNANÇA DEL PROJECTE UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE	Objectiu 5.1.1 Promoure la coordinació i l'encaix del projecte d'avanç cap a una USiS en el marc dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).	- Vincular totes les actuacions del model USiS als respectius ODS per tal de reforçar el potencial del projecte. - Potenciar la realització de workshops i la creació de grups de treball al voltant dels ODS. - Considerar el punt de partida marcat pels criteris de la OMS.
	Objectiu 5.1.2 Abordar estratègicament l'avanç cap a una Universitat Saludable i Sostenible.	- Implicar els equips de govern de les Universitats en la concreció de l'estratègia del projecte d'USiS. - Promoure l'aprovació del projecte d'USiS pel Consell de Govern. - Fer un diagnòstic i una avaluació periòdica en relació a l'acompliment del Model d'USiS. - Avaluació dels nivells de coneixement de la comunitat en temes de salut i sostenibilitat. - Elaborar un pla d'acció anual que desenvolupi l'avanç cap als objectius del Model. - Realitzar un diagnòstic dels nivells de salut i qualitat de vida de les persones que conformen el Campus. - Fer un diagnòstic del nivell de sostenibilitat ambiental existent a la Universitat. - Disposar d'un protocol d'actuació per a casos d'assetjament sexual a persones de la comunitat universitària. - Que cada Universitat actuï en funció del seu Pla d'Igualtat.
	Objectiu 5.1.3 Impulsar la creació d'unitats / equips dedicats a l'impuls i coordinació dels projectes d'USiS.	- Creació d'unitats, oficines o equips dedicats en exclusiva al desenvolupament de les accions necessàries per al bon desenvolupament del projecte USiS. - Assignar un pressupost anual al projecte USiS.

5.2 PARTICIPACIÓ I TREBALL COL·LABORATIU PER A AVANÇAR	Objectiu 5.2.1 Promoure la participació i donar-li visibilitat.	• Comptar amb les delegacions i associacions d'estudiants per al desenvolupament de tasques relacionades amb el Pla i la seva promoció. • Potenciar activitats de voluntariat relacionats amb les activitats del campus saludable i sostenible i la cooperació per al desenvolupament. • Afavorir l'intercanvi d'experiències i la realització de projectes comuns per a la promoció de valors lligats a la salut i la sostenibilitat. • Afavorir la creació de grups de treball i comissions interdisciplinaris i intersectorials per a dissenyar i desenvolupar el projecte d'USiS. • Fer partícips als i a les estudiants, al PDI i al PAS en el disseny de les activitats de sensibilització i de formació de les activitats de la USiS. • Potenciar els grups de treball estables existents. • Crear estructures de participació que facilitin l'accés a les accions que es realitzen des de la Universitat.
5.3 COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ DEL MODEL	Objectiu 5.3.1 Difondre les activitats del Model a tota la comunitat i impulsar la seva implantació.	• Establir un model d'estil comunicatiu relatiu al Model USiS (coherència amb conceptes model, llenguatge inclusiu, ...). • Fer campanyes de sensibilització dels diferents àmbits del Model. • Promoure el coneixement de les activitats saludables i sostenibles que s'organitzen al campus, donant suport a l'organització de Jornades o Setmanes Saludables i Sostenibles (concepte de "fira saludable"). • Col·laborar amb institucions, entitats, associacions i plataformes que treballen en la promoció de la salut i de la sostenibilitat. • Potenciar l'ús dels canals virtuals de comunicació.

ENCAIX AMB ELS 17 OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

1. Eradicació de la pobresa: Acabar amb la pobresa en totes les seves formes a tot arreu.
2. Lluita contra la fam: Acabar amb la fam i la inanició, aconseguir la seguretat alimentària, millorar la nutrició i promoure una agricultura sostenible.
3. Bona salut: Garantir vides saludables i promoure el benestar per a totes les edats.
4. Educació de qualitat: Garantir una educació inclusiva per a tots i promoure oportunitats d'aprenentatge duradores que siguin de qualitat i equitatives.
5. Igualtat de gènere: Aconseguir la igualtat de gènere mitjançant l'enfortiment de dones adultes i joves.
6. Aigua potable i sanejament: Garantir la disponibilitat i una gestió sostenible de l'aigua i de les condicions de sanejament.
7. Energies renovables: Garantir l'accés de totes les persones a fonts d'energia assequibles, fiables, sostenibles i renovables.
8. Ocupació digna i creixement econòmic: Promoure un creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, una ocupació plena i productiva, i un treball digne per a totes les persones.
9. Innovació i infraestructures: Construir infraestructures resistents, promoure una industrialització inclusiva i sostenible i fomentar la innovació.
10. Reducció de la desigualtat: Reduir la desigualtat entre i dins dels països.
11. Ciutats i comunitats sostenibles: Crear ciutats sostenibles i poblats humans que siguin inclusius, segurs i resistents.
12. Consum responsable: Garantir un consum i patrons de producció sostenibles.
13. Lluita contra el canvi climàtic: Combatre amb urgència el canvi climàtic i els seus efectes.
14. Flora i fauna aquàtiques: Conservar i utilitzar de forma sostenible els oceans, mars i recursos marins per a un desenvolupament sostenible.
15. Flora i fauna terrestres: Protegir, restaurar i promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres, gestionar els boscos de manera sostenible, combatre la desertificació, i detenir i revertir la degradació de la terra i aturar la pèrdua de la biodiversitat.
16. Pau i justícia: Promoure societats pacífiques i inclusives per aconseguir un desenvolupament sostenible, proporcionar a totes les persones accés a la justícia i desenvolupar institucions eficaçes, responsables i inclusives a tots els nivells.
17. Aliances per als objectius mundials: Enfortir els mitjans per implementar i revitalitzar les associacions mundials per a un desenvolupament sostenible.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
EIX 1	1.1 Activitat física																	
	1.2 Alimentació saludable																	
	1.3 Benestar emocional																	
	1.4 Prevenció d'addiccions																	
	1.5 Valors responsables																	
	1.6 Riscos laborals																	
EIX 2	2.1 Energia i aigua																	
	2.2 Residus																	
	2.3 Edificis saludables																	
	2.4 Mobilitat																	
	2.5 Espais verds i agro-forestals dels campus																	
EIX 3	3.1 Oferta docent amb enfoc Saludable i Sostenible																	
	3.2 Formació no reglada amb enfoc saludable i sostenible																	
	3.3 Recerca i transferència en sostenibilitat i promoció salut																	
EIX 4	4.1 Connexió amb l'entorn local per a una comunitat més saludable i sostenible																	
	4.2 Sinèrgies institucionals																	
TRANSVERS AL	5.1 Governança del projecte Universitat Saludable i Sostenible																	
	5.2 Participació i treball col·laboratiu per avançar																	
	5.3 Comunicació i difusió del Model																	

ANNEX 1.

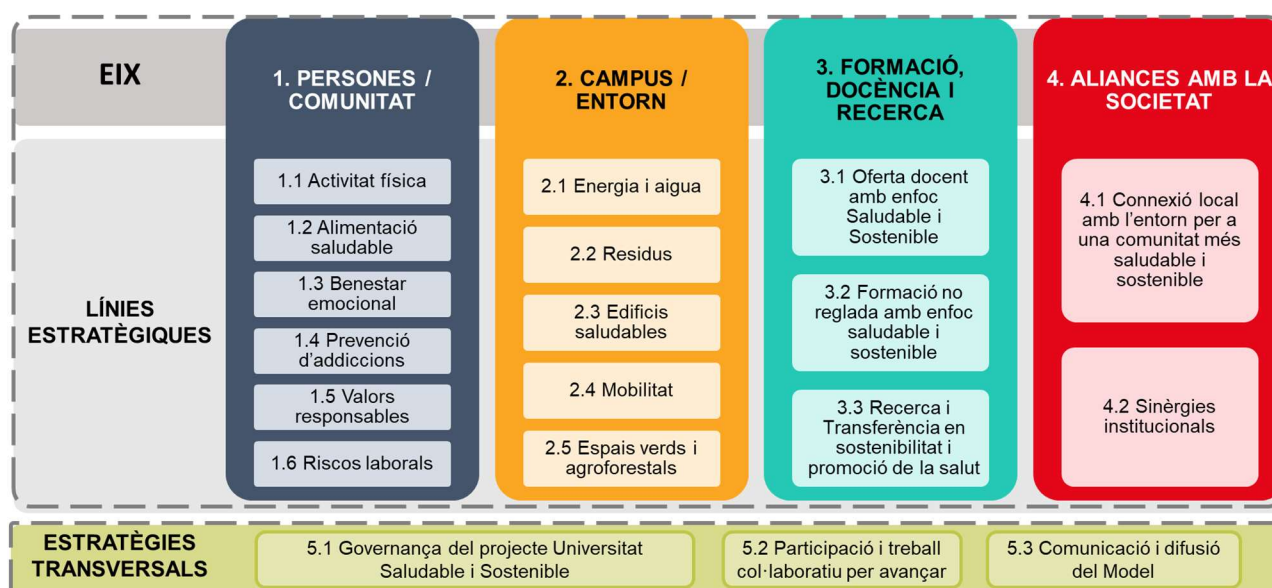
PAUTES PER A UNA AUTOAVALUACIÓ DEL PROGRÉS CAP A UNA UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE

INTRODUCCIÓ

Aquest document vol desenvolupar una eina d'ajuda a cada Universitat que faciliti el seu progrés cap a una Universitat Saludable i Sostenible, en el marc del Model definit per la Xarxa Vives. En cap cas aquesta eina té l'objectiu de generar comparacions competitives entre Universitats, ja que el projecte neix d'una forma col·laborativa entre els membres de la Xarxa Vives, on es volen compartir les seves experiències en el marc del model definit. L'eina vol ajudar a revisar i fer un seguiment del progrés de cada centre i, en el marc de la seva pròpia estratègia, ajudar a posicionar les seves actuacions destacades i detectar els àmbits amb més recorregut a futur.

EN QUÈ CONSISTEIX L'EINA D'AUTOAVALUACIÓ

El qüestionari segueix l'estructura del Model d'Universitat Saludable i sostenible de la Xarxa Vives que es mostra a continuació:



Hi ha un conjunt de preguntes per cada Eix Temàtic i per Línia Estratègica, que reflecteixen les àrees clau en les que les Universitats haurien d'actuar per anar avançant cap a la promoció de la salut i la sostenibilitat a tots nivells.

Les possibles respostes per a cada pregunta són:

- **Ja hi som:** La Universitat ha actuat en aquesta àrea i ha assolit l'objectiu establert.
- **Treballant actualment:** la Universitat està desenvolupant les accions oportunes per aconseguir els objectius.
- **S'hi està reflexionant:** s'ha detectat l'àrea o tema com a important però l'activitat que es fa és baixa o no s'ha començat encara.
- **No s'hi treballa:** la Universitat encara no treballa aquesta àrea.

EIX 1. PERSONES / COMUNITAT

ACTIVITAT FÍSICA

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
1	La Universitat promou, encoratja i facilita a tots els membres de la comunitat universitària la pràctica regular d'activitat física				
2	Es fa difusió activa dels beneficis de l'activitat física per a la salut de manera general				
3	Es fa difusió activa dels beneficis de l'activitat física adaptat a diferents segments poblacionals (edat, sexe, malalties prèvies, etc.)				
4	S'ofereixen programes específics per segments poblacionals (majors de 55 anys, persones sedentàries, etc.) i situacions diverses (períodes d'exàmens, etc.)				
5	Es facilita la pràctica d'activitat física a les persones amb diversitat funcional				
6	La Universitat posa a disposició de la comunitat les instal·lacions esportives en bones condicions				
7	Es treballa per al desenvolupament de programes que acostin la pràctica d'exercici físic i els bons hàbits posturals al lloc de treball i a les aules				
8	La Universitat ofereix avantatges i descomptes en instal·lacions esportives de l'entorn per als membres de la comunitat				
9	Es duu a terme un programa de pauses actives				
10	Es duu a terme un programa de reunions saludables a la feina, per al PAS				
11	S'afavoreix l'ús de les escales abans que no pas l'ascensor				
12	Es promouen formes actives d'arribar a la Universitat (a peu, en bicicleta, ...)				

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
13	La Universitat potencia menús i plats d'acord amb la dieta mediterrània i/o altres dietes específiques				
14	S'informa regularment de la importància d'una alimentació saludable				
15	S'informa regularment dels efectes nocius del consum d'alguns aliments				
16	Es facilita l'accés al consum de fruita i verdura fresca, així com de llegums i d'altres aliments saludables				
17	Es promocionen activament els productes de temporada i de proximitat.				
18	Es promou la difusió, a xarxes socials de la Universitat, de receptes saludables per a carmanyoles				
19	Es desenvolupen programes i accions concretes que busquin ajudar a millorar els hàbits alimentaris dels membres de la comunitat				
20	La Universitat potencia l'accés a alimentació saludable a les màquines de <i>vending</i>				
21	Es facilita assessorament especialitzat en temes d'alimentació saludable i dietes específiques				
22	Es desenvolupen programes i accions específiques per a persones amb diferents al·lèrgies i intoleràncies				

BENESTAR EMOCIONAL

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
23	S'han creat espais i activitats per a promoure col·lectivament el benestar emocional, on també poder fer propostes per a aconseguir una Universitat més saludable				
24	S'ofereixen els mecanismes necessaris per a la gestió de l'estrès, realitzant accions per a la relaxació				
25	Existeix un programa de pauses saludables				
26	Es promou un sentiment de pertinença a la Universitat				
27	S'afavoreix el treball en equip al campus				
28	Es realitzen activitats per a l'adquisició d'habilitats per la vida				
29	Des de la Universitat s'afavoreix el coneixement d'una sexualitat i afectivitat saludable, plural i oberta i es promouen les relacions afectives i sexuals saludables				
30	S'ofereix un servei d'assessorament en temes sexuals i preventius				
31	Es realitzen accions vers la prevenció del VIH				
32	S'informa sobre la importància dels hàbits de son saludables				
33	Es promou el coneixement del cronotipus de les persones per adequar millor els horaris				
34	S'afavoreixen mesures que adequin els horaris cap a una major conciliació laboral				
35	Es promou la racionalització dels horaris en la recepció de correus electrònics				
36	S'ha determinat la càrrega de treball i dedicació del PDI				

PREVENCIÓ D'ADDICCIONS

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
37	Es promou el coneixement i la prevenció de les addiccions, incloent-hi aquelles comportamentals				
38	S'informa sobre els efectes nocius de certes substàncies i les alternatives a diverses addiccions				
39	Es desenvolupen campanyes i accions informatives i preventives per tal d'afavorir un consum responsable d'alcohol i tabac entre els membres de la comunitat				



VALORS RESPONSABLES

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
40	Es fomenten competències i habilitats per a la cura de l'entorn				
41	Es potencien els programes d'integració laboral per a persones en risc d'exclusió social				
42	Es duen a terme accions concretes per a apropar la Universitat i l'entorn en temes de salut i sostenibilitat				
43	Des de la Universitat es potencien les relacions interpersonals saludables, basades en el respecte i la tolerància				
44	S'afavoreix la utilització d'un llenguatge inclusiu, fonamentat en la igualtat de gènere				
45	Es promou la reflexió i el debat sobre els diferents models de consum				
46	Promoure els productes de comerç just i de proximitat				
47	S'inclouen criteris de sostenibilitat en les actuacions de gestió				
48	S'afavoreix la contractació pública ambiental i socialment responsable				
49	Es potencia la compra de productes i la contractació de serveis respectuosos amb el medi ambient				
50	Als plecs de contractes s'afegeixen condicions encaminades a millorar la sostenibilitat i la salut de la comunitat universitària				
51	Des de la Universitat es supervisa de forma periòdica que es compleixin les especificacions dels contractes relacionats amb espais de restauració i màquines de <i>vending</i> .				

RISCOS LABORALS

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
52	S'implica les Oficines de Prevenció de Riscos Laborals en el desenvolupament del Model USiS des de les competències pròpies atorgades per cada Universitat				

2. CAMPUS / ENTORN

ENERGIA I AIGUA

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
53	Es fomenten mesures d'estalvi energètic en els sistemes de climatització i enllumenat en funció de les activitats i de l'ocupació en cadascun dels edificis				
54	S'han millorat els aïllaments dels equipaments				
55	S'ha implantat un programa de gestió eficient i responsable de l'aigua als equipaments de la Universitat				
56	Els consums energètics estan a disposició de la comunitat				
57	S'explora activament l'ús de diferents fonts renovables o d'altres fonts d'energia				
58	Es garanteixen dispositius consumidors d'aigua a tots els edificis i el seu manteniment periòdic				

RESIDUS

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
59	Es sensibilitza en la minimització i reducció de residus de tot tipus				
60	Es realitzen accions encaminades a potenciar el reciclatge, la recollida selectiva i la reutilització				
61	Des de la Universitat es realitzen accions per a la millora en la gestió de residus de tot tipus				
62	La Universitat busca evolucionar cap a una Universitat <i>paper-less</i>				

EDIFICIS SALUDABLES

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
63	Es duen a terme actuacions per tal de reduir el soroll al lloc de treball				
64	S'han eliminat o substituït els materials de l'entorn de treball que suposin un risc per a la salut				
65	Es garanteix l'existència d'espais cardioprotegits al campus				
66	S'afavoreix la realització d'accions al voltant de l'autoprotecció i la cardioprotecció al campus				
67	Des de la Universitat es prioritza la remodelació i l'ampliació de les construccions existents per davant de l'edificació de nous espais				
68	Al disseny de nous edificis s'incorporen aspectes saludables i sostenibles				
69	Es té en compte la certificació <i>WELL building</i>				

MOBILITAT

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
70	Des de la Universitat es promou l'ús de transport públic col·lectiu per a accedir al Campus				
71	Es facilita la mobilitat d'accés al campus o intra-campus, introduint xarxes de bicis, patinets o mitjançant vehicles d'ús col·lectiu				
72	S'implementen mesures eficients de gestió de l'aparcament				
73	Es fomenta l'ús compartit del cotxe				
74	Es potencien i faciliten els desplaçaments a peu o amb bicicleta				
75	Es realitzen actuacions encaminades a la supressió de barreres arquitectòniques per tal de garantir l'accessibilitat completa al campus				
76	Es consciencia sobre la perillositat de certs comportaments mentre es condueix, per tal de reduir els accidents de trànsit				
77	Es realitzen formacions en conducció segura per a usuaris de diferents tipus de vehicle				

ESPAIS VERDS I AGRO-FORESTALS

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
78	S'utilitzen majoritàriament espècies autòctones o ben adaptades a la zona de plantació				
79	S'ha reduït o optimitzat l'ús d'aigua per a reg				
80	Es potencia el control biològic de plagues				
81	S'apliquen mesures de restauració ambiental en els indrets afectats per obres, serveis, edificis o construcció d'infraestructures				
82	Es duu a terme una gestió activa i sostenible del mosaic agroforestal				
83	S'afavoreix l'existència d'horts ecològics a la Universitat				
84	Es treballa per a incrementar la biodiversitat				
85	S'ha elaborat un inventari de la flora i fauna del campus i es fa un seguiment de la seva evolució				
86	S'han implementat mesures de control d'espècies invasores				

3. FORMACIÓ, DOCÈNCIA I RECERCA

OFERTA DOCENT AMB ENFOC SALUDABLE I SOSTENIBLE

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
87	Avançar cap al reconeixement de la salut i la sostenibilitat com a Competència Transversal Universitària (per a totes les titulacions de la respectiva Universitat)				
88	S'afavoreix la introducció de continguts curriculars relacionats amb la salut i la sostenibilitat als plans d'estudi				
89	Es divulga el Model d'USiS i la importància dels conceptes de salut i sostenibilitat				
90	S'afavoreix el reconeixement de crèdits d'activitats relacionades amb els àmbits de la Salut i la Sostenibilitat				
91	Des de la Universitat es realitzen les accions necessàries per a la creació de Màsters i Postgraus en temes de salut i sostenibilitat interuniversitaris				
92	Es promou i es premia la realització de Treballs de Final de Grau (TFG) en l'àmbit de la Salut i la Sostenibilitat				
93	Es premien els millors TFG relacionats amb algun dels ODS				

FORMACIÓ NO REGLADA AMB ENFOC SALUDABLE I SOSTENIBLE

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
94	Es promou la formació transversal no reglada en temes de salut i sostenibilitat				
95	Es fomenta l'adquisició d'habilitats per a la vida i la cura de l'entorn				
96	Existeixen cursos per a la formació dels equips de govern, directius i PAS en temes de salut i sostenibilitat				
97	S'ofereixen cursos dirigits a PDI per a formar-los i incloure l'educació per a la salut com un eix transversal				

RECERCA I TRANSFERÈNCIA EN SOSTENIBILITAT I PROMOCIÓ DE LA SALUT

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
98	Es promou la creació d'ajuts per a projectes de recerca relacionats amb la salut i la sostenibilitat				
99	S'han creat grups de recerca vinculats a la promoció de la salut, des de diversos camps				
100	S'ha creat un mapa de recerca relacionada amb la salut i la sostenibilitat de la Universitat				
101	Es potencia la innovació i transferència de coneixement en temes d'Universitat Saludable i Sostenible a l'entorn immediat				
102	Des de la Universitat es tracta d'influir en els criteris de priorització de les subvencions relacionades amb la salut i la sostenibilitat				
103	S'ha creat una Jornada anual interuniversitària per a compartir la recerca duta a terme				
104	S'afavoreix la creació de <i>start-ups</i> per a la sostenibilitat				
105	Es promou i es premia la realització de TFM en l'àmbit de la Salut i la Sostenibilitat				
106	Es premien els millors Treballs de Final de Màster (TFM) relacionats amb algun dels ODS				
107	Existeixen sinèrgies entre diferents departaments per a potenciar la recerca en l'àmbit de la salut i la sostenibilitat				

4. ALIANCES AMB LA SOCIETAT

CONNEXIÓ LOCAL AMB L'ENTORN PER A UNA COMUNITAT MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
108	S'introdueix la responsabilitat social universitària i el Compromís social (àmbit saludable i sostenible) a totes les esferes de la Universitat				
109	La Universitat té connexions amb la comunitat local com a part del seu treball al voltant de la salut i la sostenibilitat				
110	La Universitat contribueix activa i col·laborativament a la millora del benestar de la comunitat				
112	Existeixen estructures de participació que faciliten l'accés de persones alienes a la comunitat universitària a les accions que es realitzen dins la Universitat				
113	S'obren les instal·lacions de la Universitat, a la societat en general				
114	Es col·labora amb entitats, associacions, ONGs, de l'entorn local que treballen en els àmbits de la salut i la sostenibilitat				
115	S'han creat espais de trobada i interacció dins el campus				
116	S'afavoreixen les actuacions de voluntariat social entre els membres de la comunitat universitària				
117	La Universitat es coordina amb centres d'educació primària i secundària				
118	S'han creat plataformes a nivell local o supramunicipal				

SINÈRGIES INSTITUCIONALS

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
119	Es col·labora amb institucions que treballen en els àmbits de la salut i la sostenibilitat				
120	Es duen a terme accions encaminades a la inclusió de temes relacionats amb la salut i la sostenibilitat al Pla de recerca de la Comunitat Autònoma				
121	Treball conjunt entre les Universitats per a la realització d'enquestes d'hàbits saludables				
122	La Universitat es coordina amb altres xarxes d'US i/o S per tal de generar sinèrgies i compartir projectes				

TRANSVERSAL

GOVERNANÇA DEL PROJECTE UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
123	Es promou la coordinació del projecte d'avanç cap a una USiS en el marc dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)				
124	Es potencia la creació de <i>workshops</i> i grups de treball específics al voltant dels ODS				
125	Es consideren els criteris de la OMS com a punt de partida				
126	L'Equip de Govern està implicat en el desenvolupament de l'estratègia USiS				
127	El projecte està aprovat pel Consell de Govern				
128	S'ha realitzat un diagnòstic dels nivells de salut i qualitat de vida de les persones que conformen el campus, així com del seu coneixement en la matèria				
129	S'ha realitzat un diagnòstic del nivell de sostenibilitat ambiental existent a la Universitat				
130	Des de la Universitat s'implica els equips de govern en la concreció de l'estratègia del projecte d'USiS				
131	S'ha elaborat un pla d'acció que desenvolupi l'avanç cap als objectius del Model				
132	S'ha realitzat un diagnòstic del nivell de sostenibilitat ambiental existent a la Universitat				
133	S'actua d'acord amb el Pla d'Igualtat de la Universitat				
134	S'ha elaborat i implantat el Pla d'acció anual.				
135	S'impulsa la creació d'unitats / equips dedicats a l'impuls i coordinació dels projectes d'USiS				

PARTICIPACIÓ I TREBALL COL·LABORATIU PER AVANÇAR

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
136	Es compta amb les delegacions d'estudiants per al desenvolupament de tasques relacionades amb el desenvolupament del Model USiS				
137	Es fa partícips als estudiants, al PDI i al PAS en el disseny de les activitats de sensibilització i de formació de les activitats de la USiS				
138	S'han creat estructures de participació que faciliten l'accés a les accions que es realitzen des de la Universitat				
139	Es potencien activitats de voluntariat relacionades amb les activitats del campus saludable i sostenible				
140	S'afavoreix l'intercanvi d'experiències i la realització de projectes comuns per a la promoció de valors lligats a la salut i la sostenibilitat i la cooperació per al desenvolupament				
141	S'afavoreix la creació de grups de treball interdisciplinaris				

COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ DEL MODEL

		Ja hi som	Treballant actualment	S'hi està reflexionant	No s'hi treballa
142	S'ha establert un model d'estil comunicatiu relatiu al Model USiS				
143	Es fan campanyes de sensibilització dels diferents àmbits del Model				
144	Es promou el coneixement de les activitats saludables i sostenibles que s'organitzen al campus, donant suport a l'organització de Jornades Saludables i Sostenibles				
145	Es fa difusió de les activitats lligades al Model a tota la comunitat i entorn				
146	Es potencia l'ús dels canals virtuals de participació				
147	Es col·labora amb institucions, entitats, associacions i plataformes que treballen en la promoció de la salut i la sostenibilitat				

ANNEX 2.

PROPOSTA D'INDICADORS DE SEGUIMENT DEL MODEL

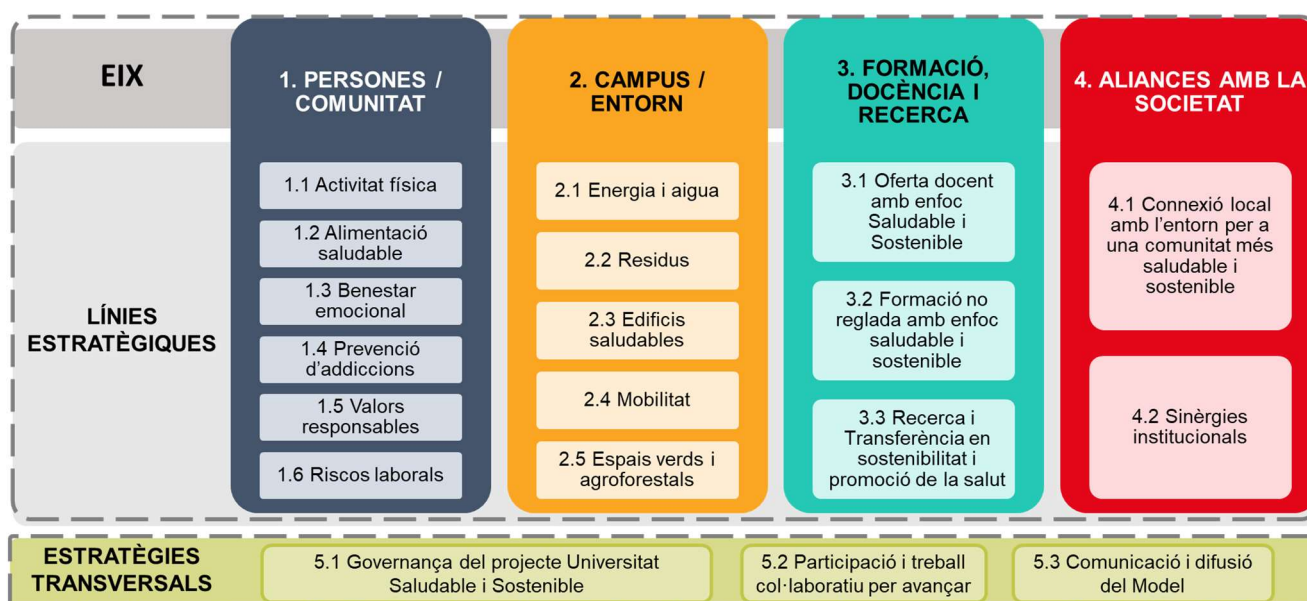
INTRODUCCIÓ

Aquest annex es basa en l'anàlisi de les respostes rebudes al qüestionari realitzat als membres de la Xarxa, dins el marc de definició del model estratègic compartit per a avançar cap a unes Universitats Saludables i Sostenibles, i en les aportacions realitzades pels membres de la Xarxa Vives al llarg de les dues Jornades de treball presencial realitzades.

La proposta de quadre d'Indicadors té la vocació de convertir-se en un document orientatiu de partida que, juntament amb altres llistats d'Indicadors que s'han proposat, pot servir per a que les Universitats que ho desitgin puguin establir un sistema de mesura de la seva evolució cap al projecte d'Universitat Saludable i Sostenible.

En definitiva, es planteja com una eina d'ajuda a cada Universitat que faciliti el seu progrés cap a una Universitat Saludable i Sostenible, en el marc del Model definit per la Xarxa Vives. En cap cas aquesta proposta té l'objectiu de generar comparacions competitives entre Universitats. L'eina vol ajudar a revisar i fer un seguiment de l'evolució dels seus propis Indicadors al llarg del temps, en el marc de la seva evolució cap a una Universitat Saludable i Sostenible.

L'estructura del quadre d'Indicadors proposat s'ha estructurat segons els Eixos i Línies Estratègiques de la proposta de Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives i que es mostra a continuació:



INDICADORS

1.1 ACTIVITAT FÍSICA

- Nombre de persones inscrites i participants a les diferents activitats.
- Evolució del nombre de participants al llarg de l'any.
- Nivell de satisfacció dels participants a cada activitat.
- Gènere i edat dels participants.
- Percentatge d'estudiants que han participat en alguna activitat organitzada per la Universitat.
- Nombre de cursos o activitats esportives que es fan pel PDI.
- Nombre de cursos o activitats esportives que es fan pel PAS.
- Nombre de cursos o activitats esportives que es fan pels estudiants.
- Nombre de cursos que es fan pel col·lectiu Alumni i per persones grans.
- Nivell de satisfacció dels participats pel que fa a l'accés a programes d'esports i activitats físiques.

1.2 ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Percentatge de productes considerats saludables en màquines de *vending* i cantines del total d'aliments ofertats.
- Rati entre el preu de la peça de fruita respecte a la 'bolleria'.
- Percentatge de cantines i/o bars dins la Universitat que compten amb menús per a vegetarians, vegans i celíacs.
- Percentatge de contractes, amb serveis de cafeteries i màquines de *vending*, en els que figuren explícitament productes saludables i sostenibles i aptes per a diferents tipus de dietes.
- Percentatge de contractes, amb serveis de cafeteries i màquines de *vending*, en els que figuren explícitament productes saludables i sostenibles que provenen de comerç just.
- Rati de plecs de *vending* i restauració que inclouen mesures per a potenciar els menús saludables a preus assequibles.

1.3 BENESTAR EMOCIONAL

- Percentatge de programes de gestió de les emocions que hi ha a la Universitat, del total de programes relacionats amb el benestar emocional.
- Percentatge de cursos realitzats en temes de benestar emocional, del total de cursos que es realitzen a la Universitat.
- Percentatge de cursos realitzats en temes de prevenció d'addiccions, del total de cursos que es realitzen a la Universitat.
- Nombre de programes de pauses actives i reunions saludables realitzats al llarg de l'any, per mesos.
- Percentatge de millora de competències emocionals en persones que participen en activitats del programa, segons percepcions personals.

1.4 PREVENCIÓ D'ADDICCIONS

- Nombre d'accions encaminades a la prevenció d'addiccions.
- Nombre de campanyes informatives realitzades sobre els efectes nocius de certes substàncies.
- Nombre d'accions dutes a terme per a afavorir un consum responsable d'alcohol i tabac.
- Grau de satisfacció dels participants a les diferents accions i programes.

1.5 VALORS RESPONSABLES

- Nombre de programes d'integració laboral per a persones en risc d'exclusió social.
- Evolució del nombre de participants en els programes d'integració laboral, al llarg de l'any.
- Percentatge de contractes que inclouen condicions encaminades a millorar la sostenibilitat i la salut de la comunitat universitària.
- Percentatge de contractes dels quals s'han supervisat les clàusules relacionades amb la salut i la sostenibilitat.
- Percentatge de productes adquirits per la Universitat provinents de comerç just i de proximitat, del total de productes adquirits.

1.6 RISCOS LABORALS

- Nombre de projectes en els que la Oficina de Riscos Laborals ha participat en el marc del desenvolupament del Model USiS.

2.1 ENERGIA I AIGUA

- Percentatge d'implementació del programa d'estalvi energètic, si s'escau.
- Percentatge de fonts d'aigua (procedent d'osmosi) presents a les facultats i punts de restauració.
- Evolució en l'estalvi energètic, anual.

2.2 RESIDUS

- Quantitat de residus reciclats o reutilitzats, del total de residus.
- Percentatge de residus plàstics produïts del total de residus.
- Evolució en la quantitat de paper utilitzat a la Universitat al llarg de l'any.
- Percentatge de residus tòxics i no tòxics emesos.

2.3 EDIFICIS SALUDABLES

- Evolució en el soroll registrat al llarg de l'any, en diversos punts de la Universitat.
- Del total de materials identificats que suposin un risc per a la salut, percentatge dels que han estat eliminats o substituïts.
- Percentatge d'edificacions al campus amb certificació WELL Building.

2.4 MOBILITAT

- Percentatge d'usuaris de bicicletes, del total de membres de la comunitat.
- Percentatge d'usuaris de transport públic i privat, del total de membres de la comunitat.
- Percentatge de membres de la comunitat que utilitzen un cotxe compartit per accedir al campus.
- De totes les barreres arquitectòniques identificades, percentatge de les que ja han estat corregides.
- Nombre de formacions en matèria de conducció segura realitzades, anualment.

2.5 ESPAIS VERDS I AGROFORESTALS

- Percentatge d'espècies autòctones al campus, del total d'espècies.
- Evolució de la quantitat d'aigua utilitzada per a reg, al llarg de l'any.
- Percentatge d'estudiants que es beneficien dels horts ecològics situats al campus, si s'escau.

3.1 OFERTA DOCENT AMB ENFOC SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Percentatge d'assignatures que inclouen als seus programes continguts d'educació per a la salut i sostenibilitat, del total d'assignatures ofertades.
- Nombre de graus en els quals hi són presents la Salut i la Sostenibilitat.
- Percentatge de crèdits reconeguts en activitats relacionades amb la salut i la sostenibilitat del total de crèdits reconeguts per totes les activitats dutes a terme a la Universitat.
- Percentatge de TFG realitzats relacionats amb l'àmbit de la salut i la sostenibilitat, del total de TFG.

3.2 FORMACIÓ NO REGLADA AMB ENFOC SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Nombre de cursos en matèria de sostenibilitat i salut oferts a la Universitat, del total de cursos.
- Evolució del nombre de usuaris de formació no reglada en matèria de salut i sostenibilitat.
- Percentatge de cursos relacionats amb la salut i la sostenibilitat per a estudiants, PDI, PAS i equips de govern.

3.3 RECERCA I TRANSFERÈNCIA EN SOSTENIBILITAT I PROMOCIÓ DE LA SALUT

- Percentatge de TFM realitzats relacionats amb l'àmbit de la salut i la sostenibilitat, del total de TFM.
- Percentatge de grups de recerca vinculat a la promoció de la salut, del total de grups de recerca de la Universitat.
- Evolució en el nombre d'ajuts per a projectes en l'àmbit de la salut i la sostenibilitat.

4.1 CONNEXIÓ LOCAL AMB L'ENTORN PER A UNA COMUNITAT MÉS SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Nombre d'accions dutes a terme per apropar la Universitat i l'entorn en temes de salut i sostenibilitat.
- Nombre d'entitats, associacions, ONGs, de l'entorn local que treballen en els àmbits de la salut i la sostenibilitat, amb els que s'ha col·laborat al llarg de l'any.
- Nombre de Convenis signats amb entitats i institucions de l'entorn local i comunitari i evolució anual.

4.2 SINÈRGIES INSTITUCIONALS

- Nombre d'organitzacions amb les que s'ha treballat al llarg de l'any.
- Nombre d'accions realitzades en contextos externs a la Universitat, al llarg de l'any.
- Nombre de Convenis signats amb entitats i institucions, al llarg de l'any.
- Nombre d'accions conjuntes amb altres institucions i administracions públiques, com la organització conjunta de jornades, conferències, etc., al llarg de l'any.
- Percentatge de càtedres relacionades amb la sostenibilitat i la salut amb fons d'altres institucions, administracions, etc.

5.1 GOVERNANÇA DEL PROJECTE UNIVERSITAT SALUDABLE I SOSTENIBLE

- Nombre de projectes relacionats amb els ODS en el marc del Model USiS.
- Evolució del pressupost anual dedicat al desenvolupament del projecte USiS.
- Nombre d'unitats / equips dedicats a l'impuls i coordinació dels projectes d'USiS
- Percentatge de desenvolupament del projecte USiS.

5.2 PARTICIPACIÓ I TREBALL COL·LABORATIU PER A AVANÇAR

- Nombre total de persones involucrades a les accions realitzades al voltant del projecte d'Universitat Saludable i Sostenible.
- Nombre d'accions desenvolupades de forma participativa amb la comunitat universitària.
- Nombre de persones que participen en la proposta d'accions.
- Percentatge de participants en la proposta d'accions que provenen del sector estudiantil.
- Percentatge d'estudiants que participen en projectes de voluntariat.

5.3 COMUNICACIÓ I DIFUSIÓ DEL MODEL

- Nombre d'accions de comunicació relatives al projecte USiS, del total.
- Percentatge d'accions de sensibilització realitzades a la web i altres xarxes sobre l'estil de vida actiu, del total de publicacions a la web i altres xarxes socials.
- Percentatge d'accions de sensibilització realitzades a la web i altres xarxes sobre els beneficis de la pràctica d'activitat física i esport, del total de publicacions a la web i altres xarxes socials.
- Percentatge d'accions de sensibilització realitzades a la web i altres xarxes promovent el consum responsable, del total de publicacions a la web i altres xarxes socials.

ANNEX 3. BONES PRÀCTIQUES IDENTIFICADES

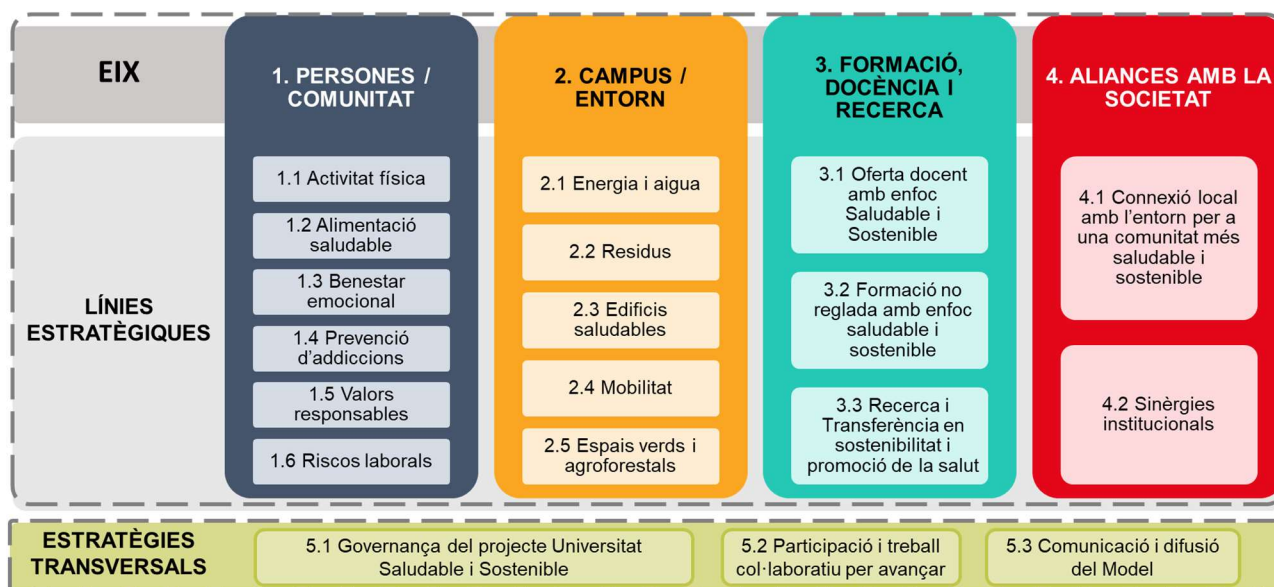
INTRODUCCIÓ

Aquest annex és un informe resultant de l'anàlisi de les respostes rebudes al qüestionari realitzat dins el marc de definició d'un model estratègic compartit per a avançar cap a unes Universitats Saludables i Sostenibles.

L'enquesta la conformen 26 qüestions, estructurades en 3 blocs diferenciats:

- Introducció i dades bàsiques
- **Identificació d'exemples de bones pràctiques (informació continguda en el present document)**
- Recollida d'indicadors que expliquin una Universitat Saludable i Sostenible

Les respostes rebudes a aquesta enquesta s'han estructurat segons els Eixos i Línies Estratègiques de la proposta de Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives i que es mostra a continuació:



Aquest document té la vocació de convertir-se en una **base de dades viva**, que es vagi actualitzant de forma permanent, recollint les bones pràctiques desenvolupades per les Universitats en el marc del Model d'Universitat Saludable i Sostenible de la Xarxa Vives.

1. BONES PRÀCTIQUES IDENTIFICADES

EIX 1: PERSONES / COMUNITAT

1.1 Activitat física (28 aportacions)

AFAVORIR LA PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA I EDUCACIÓ PER A LA SALUT

- Afavorir la pràctica d'activitat física¹. (UB)
- Activitats del servei d'esports. Instal·lacions esportives². (UJI)
- El servei d'esports UVIC-UCC-UCC ofereix cursos i activitats dirigides, la participació en competicions universitàries i avantatges i descomptes en instal·lacions esportives de l'entorn³. (UVIC-UCC-UCC)
- Servei d'Esports⁴. (UA)
- III Repte Mou-te per la UGR⁵. (UGR)
- Per les escales millor⁶. (UIB)
- Jornada Dona i Esport⁷. (UIB)
- Taller Ultimate⁸. (UIB)
- Torneig i campionat de pàdel⁹. (UVIC-UCC)
- Estil vida actiu, exercicis en el treball¹⁰. (UB)
- Activitat física per a la salut (programa saludable PAS/PDI)¹¹. (URV)
- Programa saludable Esports. (URV)
- Activitats. Salut¹². (UPC)
- Campanyes d'educació per la salut (alimentació, activitat física, consum d'alcohol i tabac, protegir-se del sol)¹³. (UPF)
- Tallers i xerrades puntuals sobre aquestes temàtiques. (UPF)
- Analítiques de sang i orina. (UPF)
- Convenis amb centres esportius. (UPF)
- Activitats guiades d'activitat física i esport. (UPF)
- Enquestes sobre hàbits de vida saludable. (UPF)

¹ Servei d'esport UB: www.ub.edu/esports www.ub.edu/experiencia

² <https://www.uji.es/serveis/se/ambits/instalacions>

³ <https://www.UVIC-UCC.cat/esports>

⁴ <https://sd.ua.es/va/administracio/localitzacio-horaris-i-contacte.html>

⁵ <https://canal.ugr.es/noticia/finalizado-iii-reto-muevete-por-la-ugr/>

⁶ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Per-les-escales-millor/>

⁷ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/DonaiEsport/>

⁸ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Taller-Ultimate/>

⁹ <https://www.UVIC-UCC.cat/noticies/torneig-de-padel-de-nadal-UVIC-UCC-ucc>

¹⁰ OSSMA: www.ub.edu/ossma

¹¹ <http://www.urv.cat/ca/vida-campus/extensio-universitaria/activitat-fisica/esport/universitat-saludable/pdi-pas/>

¹² <https://www.upc.edu/esports/activitats/salut>

¹³ <https://www.upf.edu/web/upfsaludable/campanyes-d-educacio-per-a-la-salut>

- Programa Fes salut puja per les escales del Departament de Salut. (DS)
- Programació d'activitat física com a programa ofertat a la comunitat universitària¹⁴. (UVIC-UCC)

CAMINADES I CIRCUITS

- Realització de passejades saludables. (UV)
- Passejades Saludables¹⁵. (UAM)
- Caminada anual per PDI/PAS¹⁶. (UVIC-UCC)
- Caminada anual per estudiants "Fem Cims"¹⁷. (UVIC-UCC)
- Circuits saludables a la UJI. (UJI)

PREVENCIÓ

- Pla de prevenció¹⁸. (UPV)
- Avaluacions de riscos psicosocials. (UPF)

1.2 Alimentació saludable (17 aportacions)

OFERTA D'ALIMENTS DINS DEL CAMPUS I A L'ENTORN PROPER

- El campus Vic no disposa de servei de bar/restaurant propi de la universitat, tot i així, juntament amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya, es va portar a terme una campanya perquè els restaurants propers a les facultats aconseguissin el distintiu AMED d'alimentació saludable. (UVIC-UCC)
- Oferta d'alimentació a les cantines. (UJI)
- Canvi al plec de *vending*, amb 20% descompte per a productes saludables. (UB)
- Plec de prescripcions tècniques per als menjadors universitaris. Universitat de Sevilla. (UIB)
- Fruita gratuïta a l'accés de la Universitat. (UOC)
- Serveis de cafeteria amb certificació AMED. (UPF)
- Oferta de càterring saludable. (UPF)
- Convenis amb el restaurant/cafeteria per fer menús saludables. (UVIC-UCC)

¹⁴ <https://www.umanresa.cat/ca/activitat-fisica-umanresa>

¹⁵ <https://www.uam.es/UAM/Paseos-Saludables/1242695552317.htm?language=es&nodepath=Paseos%20Saludables>

¹⁶ <https://www.UVIC-UCC.cat/agenda/caminada-familiar-de-la-UVIC-UCC>

¹⁷ <https://www.UVIC-UCC.cat/noticies/la-3a-edicio-de-fem-cims-convida-visitar-sant-pere-de-casserres>

¹⁸ <https://www.sprl.upv.es/pdf/Plan%20de%20prevenc%C3%B3n%20de%20riesgos%20laborales%20UPV.pdf>

- Durant la setmana saludable fer cartells informatius sobre les calories que aporten cada un dels aliments de la cafeteria i equiparat amb els minuts d'exercici físic necessaris per cremar-ho. (UVIC-UCC)
- Adhesió al programa Aquí Si Fruita del Departament de salut i aconseguir l'acreditació AMED. (UVIC-UCC)
- Durant la setmana saludable organització de tallers sobre alimentació saludable com: carmanyola saludable, fast food saludable, suc i batuts per millorar la concentració i el rendiment, etc. (UVIC-UCC)

ACCIONS CONCRETES

- Dilluns sense Carn¹⁹. (UIB)
- Mercat ecològic al campus de la UIB²⁰. (UIB)
- Dia mundial de l'alimentació, repartiment de fruita. (UVIC-UCC)

DIFUSIÓ D'INFORMACIÓ SOBRE UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Cicle de documentals Alimentació Responsable²¹. (UIB)
- Cursos d'alimentació saludable²². (UB)
- Receptes saludables²³. (REUS)

1.3 Benestar emocional (25 aportacions)

SEXUALITAT SALUDABLE

- Dia Internacional de l'Acció contra el VIH/SIDA²⁴. (UA)

RELAXACIÓ I PAUSES

- Pausa saludable en biblioteques. Universitat de La Laguna. (ULL)
- Pausa activa. Universitat Miguel Hernández. (UMH)
- Espais de relaxació, intel·ligència emocional, mindfulness, relacions de parella saludables, tècniques d'estudi, relacions interpersonals i habilitats socials, hàbits

¹⁹ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Dilluns-sense-Carn/>

²⁰ <http://diari.uib.cat/arxiu/Cada-dijous-mercat-ecologic-al-campus-de-la-UIB-.cid461349>

²¹ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Documentals/Edicio-2016-2017/>

²² www.ub.edu/portal/web/formacio-pas/pla-de-formacio -- www.ub.edu/ice

²³ <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/recetas-saludables-de-verano-de-la-red-espanola-de-universidades-saludables/>

²⁴ <https://web.ua.es/va/universidad-saludable/acciones-saludables/dia-internacional-de-l-accion-contra-el-vih-sida.html>

per a la felicitat, autoestima, coaching personal, creixement personal, parlar en públic. Universidad Rey Juan Carlos. (URJC)

- Autoconeixement i Mindfulness. Universitat de Deusto. (UD)
- Gestiona l'estrès²⁵. (UIB)
- Monitor d'estiraments a la taula. (UOC)
- Ioga. (UOC)
- Durant la setmana saludable organització de tallers de gestió de l'estrès. (UVIC-UCC)
- Dins de les ofertes del programa d'activitat física de la universitat hi ha l'oferta de fer Mindfulness.²⁶ (UVIC-UCC)

CURSOS I FORMACIÓ

- Curs hàbits saludables i benestar emocional obert a tots els col·lectius UB. (UB)
- Formació en benestar i salut (ICE, Serveis Recursos Humans). (URV)

SUPORT

- Grup de voluntariat promotor de la salut que participa a les accions. (UJI)
- Aula Salut²⁷. (UPV)
- Voluntariat²⁸. (UPV)
- Voluntariat²⁹. (UdG)
- Taller amb pacients oncològics³⁰. (UIB)
- Recursos³¹. (UIB)
- Acció Social³². (UPV)
- Qui treballa a la UdG en Promoció de la Salut³³. (UdG)
- Atenció psicològica. (URV)

DIFUSIÓ I CAMPANYES

²⁵ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Taller-estres/>

²⁶ <https://www.umanresa.cat/ca/activitat-fisica-umanresa>

²⁷ <https://actividadesyescuelas.blogs.upv.es/category/aula-salud>

²⁸ <http://www.upv.es/entidades/VRSC/info/470718normalc.html>

²⁹ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Voluntariat/Inscriu-te?q=&t=c&h=&a=>

³⁰ <http://diari.uib.es/arxiu/La-importancia-de-la-nutricio-en-pacients.cid562560>

³¹ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Recomanacions/>

³² <http://www.upv.es/entidades/VRSC/info/847712normalc.html>

³³ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Promocio-salut/Qui-treballa-a-la-UdG-en-Promocio-de-la-Salut>

- Existeix un codi de bones pràctiques³⁴. (UV)
- Cursos de formació en competència de l'autocura. Estudi d'hàbits de salut per a determinar les necessitats d'atenció. (UJI)
- Cada curs acadèmic es porta a terme un concurs fotogràfic. En la majoria d'edicions el tema del concurs gira entorn la salut i la sostenibilitat. (UVIC-UCC)
- Programa de formació universitària per a més grans de 50 anys³⁵. (UdG)

1.4 Prevenció d'addiccions (3 aportacions)

- Accions concretes respecte a addiccions. Es fa una jornada amb "Proyecto Hombre" promogut pel servei d'atenció a l'estudiant³⁶. (UB)
- Es porta a terme un curs de "Salut, drogues i sexualitat saludable"³⁷. (UVIC-UCC)
- Curs "en plenes facultats" per a estudiants³⁸. (UB)

1.5 Valors responsables (11 aportacions)

- Al campus Vic disposem del Servei d'Assessorament a l'Estudiant amb Diversitat Funcional de la UVIC-UCC-UCC (SAEDF). (UVIC-UCC)
- Cooperació Universitària per al Desenvolupament³⁹. (UdG)
- Codi ètic⁴⁰. (UB)
- Bones pràctiques en Medi Ambient⁴¹. (UPV)
- Pla d'Igualtat de la UB⁴². (UB)
- Pla d'atenció a la discapacitat. (URV)
- Observatori de la Igualtat. (URV)
- Programa lubilo. (URV)
- La Universitat d'Alacant es bolca contra la violència de gènere⁴³. (UA)
- S'intenta incorporar als plecs de contractes, condicions encaminades a millorar la sostenibilitat i la salut de la comunitat universitària. (UV)

³⁴ <https://www.uv.es/uvweb/unidad-igualdad/es/igualdad-uv/sensibilizacion/codigo-conducta-buenas-practicas-1285996109370.html>

³⁵ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Formacio-50/Programa-Josep-Torrellas/Els-alumnes>

³⁶ www.ub.edu/sae

³⁷ <https://www.UVIC-UCC.cat/uhub/activitats/curs-salut-drogues-sexualitat>

³⁸ www.fsyc.org/proyectos/en-plenas-facultades

³⁹ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Cooperacio>

⁴⁰ www.ub.edu/dyn/cms/continguts_ca/menu-eines/noticies/docs/codi-etic.pdf

⁴¹ <https://www.upv.es/entidades/AMAPUOC/infoweb/ov/info/929285normalc.html>

⁴² www.ub.edu/ca/sites/genere/pla_igualtat.html

⁴³ <https://web.ua.es/va/actualidad-universitaria/2018/novembre18/19-25/la-universitat-d-alacant-es-bolca-contra-la-violencia-de-genere.html>

- Bones pràctiques en Medi Ambient⁴⁴. (UPV)

1.6 Riscos laborals (3 aportacions)

- Pla de Prevenció⁴⁵. (UPV)
- Pla de Prevenció⁴⁶. (URV)
- Servei de Prevenció⁴⁷. (UA)

⁴⁴ <https://www.upv.es/entidades/AMAPUOC/infoweb/ov/info/929285normalc.html>

⁴⁵ <https://www.sprl.upv.es/pdf/Plan%20de%20prevenci%C3%B3n%20de%20riesgos%20laborales%20UPV.pdf>

⁴⁶ <http://transparencia.urv.cat/ca/la-universitat/planificacio-estrategica/pla-prevencio/>

⁴⁷ <https://sp.ua.es/va/servei-de-prevencio/unitats/unitats-tecniques/unitat-d-ergonomia-i-psicosociologia-del-treball.html>

EIX 2: CAMPUS / ENTORN

2.1 Energia i aigua (2 aportacions)

- Hi ha un Servei de Prevenció i Medi Ambient que recull i publica els consums propis de la Universitat i que informa d'alternatives de consum sostenible⁴⁸. (UV)
- Canvis d'il·luminació LED. (UVIC-UCC)

2.2 Residus (4 aportacions)

- Punts de gestió de residus i reciclatge⁴⁹. (UJI)
- Programa UIB Reutilitza⁵⁰. (UIB)
- Estratègia Plàstic 0⁵¹. (UA)
- Gestió sostenible dels plàstics a la Universitat d'Alacant, Diagnòstic i propostes d'actuació⁵². (UA)

2.3 edificis saludables (3 aportacions)

- Estudis de qualitat d'aire interior. (UPF)
- Campus cardioprotegit. (UPF)
- Tots els edificis de la universitat estan dissenyats amb aules i despatxos amb llum natural. (UVIC-UCC)

2.4 Mobilitat (12 aportacions)

- Pla de mobilitat sostenible⁵³. (UJI)
- Pla de mobilitat UIB. (UIB).
- Pla de mobilitat. (UOC)
- Pla de mobilitat. (URV)
- Servei de préstec de bicicletes. (UJI)
- Comparteix cotxe amb Fes Edit⁵⁴. (UIB)

⁴⁸ <https://www.uv.es/uvweb/servicio-prevencion-medio-ambiente/es/medio-ambiente/area-medio-ambiente/energia/consumos-energia-1286009971159.html>

⁴⁹ <https://www.uji.es/serveis/opgm/base/serveis/medi-ambient/>

⁵⁰ <http://cooperacio.uib.cat/EpD/reutilitza/>

⁵¹ <http://www.responsabilidadsocialua.es/la-ua-ante-el-reto-de-reducir-los-residuos-plasticos-y-mejorar-la-sostenibilidad-del-campus-universitario/>

⁵² <https://web.ua.es/va/vr-social/documentos/cap-a-una-gestio-sostenible-dels-plastics-en-la-universitat-d-alacant.pdf>

⁵³ <https://ujiapps.uji.es/ade/rest/storage/KNUPJ2PLFULSJD8XBCET6CQCPOO6SCIJ>

⁵⁴ http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/fesedit_uibparcbit/

- Mobilitat sostenible⁵⁵. (UdG)
- Mobilitat i espai urbà⁵⁶. (UPC)
- Peatonalització de carrers dins o de l'entorn dels edificis del campus. (UPF)
- Rutes saludables entre campus. (UPF)
- Intensificar la xarxa de Bicing (UPF)
- 'Aparcabis' per facilitar la mobilitat sostenible. (UVIC-UCC)

2.5 Espais verds i agroforestals (3 aportació)

- Horts ecològics UIB⁵⁷. (UIB)
- Espais verds davant de l'edifici principal de la universitat. (UVIC-UCC)
- Jardins verticals. (UPF)

Altres comentaris (6 aportacions)

PLANS

- Pla de sostenibilitat de la UB⁵⁸. (UB)
- Pla d'ambientalització⁵⁹. (UdG)
- Pla mediambiental⁶⁰. (URV)
- A l'any 2011 es va elaborar un Pla d'Universitat Sostenible a la UV⁶¹. (UV)
- Avaluacions de riscos laborals físics i ambientals. (UPF)
- Gestió de fotocòpies amb impressores d'estalvi energètic i targetes identificatives que ajuden a optimitzar el nombre de còpies realitzades. (UVIC-UCC)

⁵⁵ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Sostenibilitat/En-que-treballem/Mobilitat/Introduccio>

⁵⁶ <https://www.upc.edu/gestiosostenible/ca/mobilitat-i-espai-urba>

⁵⁷ <http://campus.uib.cat/Campus/Horts-UIB/>

⁵⁸ www.ub.edu/plasostenibilitat

⁵⁹ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Sostenibilitat/El-Pla-dAmbientalitzacio>

⁶⁰ <http://www.urv.cat/ca/vida-campus/universitat-responsable/medi-ambient/>

⁶¹ <https://www.uv.es/uvweb/campus-sostenible/es/presentacio/dimensiones-campus-sostenible-1285904916446.html>

EIX 3: DOCÈNCIA I RECERCA

3.1 Oferta docent amb enfoc Saludable i Sostenible (18 aportacions)

ACTIVITATS AMB RECONeixEMENT DE CRÈDITS

- Càtedra de Promoció de la Salut. Universitat de Girona⁶². (UdG)
- Càtedra d'Alimentació i Nutrició. (UOC)
- Càtedres específiques de l'àmbit⁶³. (URV)
- Graus en biologia humana i medicina. (UPF)
- Centres adscrits en infermeria. (UPF)
- Assignatures de salut laboral al grau de Relacions Laborals. (UPF)
- Màster Universitari en Salut Pública. (UPF)
- Continguts curriculars en salut i sostenibilitat en tenen, evidentment, a totes les carreres de ciències socials i a través dels APS s'està fent molta feina en aquest sentit, donada la participació directa de la UB al PINSAP APS⁶⁴. (UB)
- El curs 'en plenes facultats' té reconeixement de crèdits i altres d'esports. (UB)
- Cursos convalidables per crèdits ECTS. (UJI)
- Docència assignatures concretes (Psicologia, Mestre, Ciències de la Salut...). (URV)
- Hi ha reconeixement de crèdits d'optativitat (màxim 6ECTS) si els estudiants participen de forma activa en el programa d'universitat saludable. (UVIC-UCC)
- Foment de l'aprenentatge basat en projectes relacionats amb la salut, per exemple, disseny de cartells per a la prevenció del VIH en estudiants d'Enginyeria de Disseny Industrial. (UJI)

TREBALLS FINALS DE GRAU / MÀSTER I PRÀCTIQUES

- Es crearà, per part de la Direcció general de Salut Pública, confirmat el dia 30/11/2018, un premi Saludable per les Universitats Catalanes dels TFG, TFM. (UB)
- Resolució del primer termini dels Premis Agenda 2030 per a TFG i TFM⁶⁵. (UIB)
- II Convocatòria dels Premis Balears contra el Càncer per a treballs de fi de grau o de màster de la UIB⁶⁶. (UIB)
- Acol·lida d'estudiants de pràctiques i de treballs de final de grau i màster. (UJI)
- Convocatòries de Premis Treballs Fi de Grau i de Màster: Càtedra de Cultura Gitana; Càtedra Aigües d'Alacant d'Inclusió Social de la Universitat d'Alacant;

⁶² <https://www.udg.edu/ca/catedres/Promocio-salut>

⁶³ <http://www.urv.cat/ca/societat-empresa/catedres/>

⁶⁴ www.ub.edu/portal/web/educacio/aps

⁶⁵ <http://cooperacio.uib.cat/Transparencia/Arxiu-noticies/Resolucio-del-primer-termini-dels-Premis-Agenda.cid566151>

⁶⁶ <http://ousis.uib.cat/Arxiu-actualitat/II-Convocatoria-dels-Premis-Balears-contra-el-cancer.cid510252>

Càtedra de Responsabilitat Social; temàticament la identitat de gènere, expressió de gènere, diversitat afectiu sexual i diversitat familiar; i desenvolupen temàticament el voluntariat així com la implementació de programes, projectes i accions voluntàries⁶⁷. (UA)

3.2 Formació no reglada amb enfoc saludable i sostenible (2 aportacions)

- Cursos dirigits a PDI sobre formació de competències per a incloure l'educació per a la salut com un eix transversal. (UJI)
- Hi ha cursos sobre sostenibilitat i igualtat⁶⁸. (UV)

3.3 Recerca i Transferència en sostenibilitat i promoció de la salut (5 aportacions)

- A la UB estem creant una convocatòria d'ajuts relacionat amb l'àmbit de la salut. (UB)
- La UVIC-UCC-UCC té grups de recerca vinculats a la promoció de la salut, bé des de l'activitat física (GREAF) com de l'alimentació (M3O)⁶⁹. (UVIC-UCC)
- CEDAT⁷⁰. (URV)
- LGTBI en la recerca⁷¹. (UA)
- S'està consolidant un grup de recerca de l'àmbit de la salut pública. (UVIC-UCC)

⁶⁷ <https://web.ua.es/va/vr-social/convocatories/premis-tfg-tfm-2018.html>

⁶⁸ <https://www.uv.es/uvweb/servicio-extension-universitaria/es/cursos-extension/cursos-extension/estudiantes/actividades-universitarias-participacion-1285966472693.html>

⁶⁹ <https://urecerca.UVIC-UCC.cat/CawDOS/jsf/principal/principal.jsf?limpiar=S&elmeucv=N>

⁷⁰ <http://www.urv.cat/ca/recerca/estructures/centres/cedat/>

⁷¹ <https://web.ua.es/va/vr-social/campus-orgullo/lgtbi-en-la-recerca.html>

EIX 4: ALIANCES AMB LA SOCIETAT

4.1 Connexió amb l'entorn per a una comunitat més saludable i sostenible (16 aportacions)

- El treball que s'està fent per comissió cap als ODS i els Workshops que farem entorn això. (UB)
- Responsabilitat Social⁷². (UPV)
- Compromís Social UdG⁷³. (UdG)
- Convenis signats amb entitats del territori des de la Unitat de Compromís Social⁷⁴. (UdG)
- Participació en un dels diaris locals amb articles relacionats amb la salut. (UJI)
- Participació en el programa d'extensió Universitària que permet fer a diferents municipis accions de sensibilització. (UJI)
- Col·laboracions amb la Marató de TV3. (UVIC-UCC)
- Col·laboració amb Banc de sang (donacions mesos de novembre i abril el curs 17-18. (UVIC-UCC)
- L'Associació Sant Tomàs⁷⁵ te un punt de venda de cafès i esmorzars un dia a la setmana dins del campus Vic. (UVIC-UCC)
- Amics de la Gent gran: venda de Roses contra l'oblit. (UVIC-UCC)
- Instal·lacions esportives obertes a la societat en general. (UJI)
- Campus Extens⁷⁶. (URV)
- Aprenentatge-servei. (URV)
- Pla de Voluntariat AMB TU+UA⁷⁷. (UA)
- La facultat al barri⁷⁸. (UPF)
- Jornades de portes obertes⁷⁹⁸⁰. (UPF)

⁷² <http://www.upv.es/entidades/VRSC/indexc.html>

⁷³ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social>

⁷⁴ <https://www.udg.edu/ca/compromis-social/Arees/Voluntariat/Entitats-amb-les-que-collaborem>

⁷⁵ <http://www.santtomàs.cat/ca>

⁷⁶ <http://www.urv.cat/ca/societat-empresa/campus-extens/>

⁷⁷ <https://web.ua.es/va/voluntariado-ua/voluntariat-amb-tu-ua.html>

⁷⁸ https://www.upf.edu/web/e-noticies/categories/-/asset_publisher/wEpPxVRD6Vt/content/id/6885874/maximized#.XBD96nT0nIU

⁷⁹ https://eventum.upf.edu/event_detail/18296/detail/iv-jornada-de-portes-obertes-campus-universitari-mar-2018.html

⁸⁰ https://eventum.upf.edu/event_detail/4253/detail/jornada-de-portes-obertes-del-campus-del-poblenou-upf.html

4.2 Sinèrgies institucionals (9 aportacions)

- Campanya de sensibilització que fem a totes les universitats el mes d'abril, amb la setmana saludable. (UB)
- Col·laboració amb la directora de l'Àrea de prevenció d'incendis forestals i la directora del Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana. (UV)
- Treballs conjunts de les Universitats per a la realització d'enquestes d'hàbits saludables, per a la disminució de les substàncies addictives. (UB)
- Coordinació amb centres d'educació primària i secundària per a treballar temes com la salut sexual i la gestió emocional. (UJI)
- Creació de plataforma en la que participa l'Ajuntament, la UJI i altres associacions, per tal d'abordar la infecció per VIH. (UJI)
- Accions conjuntes amb associacions com Lambda. (UJI)
- La Universitat de VIC participa a la Comissió de Salut Pública d'Osona, formada pels centres assistencials de la comarca (tant de l'atenció primària com hospitalària), les oficines de farmàcia, els ajuntaments, el consell comarcal d'Osona, l'agència de Salut Pública de Catalunya (Catalunya Central) i la Diputació de Barcelona. També col·labora amb el programa de Promoció de la Salut del grup Serveis Integrats de Salut d'Osona (SISO) i és membre de la Xarxa de Tabaquisme de la Catalunya Central. La universitat és membre actiu d'aquestes xarxes, i porta a terme al campus Vic aquelles activitats en què els estudiants, PDi i PAS compleixen els criteris públic objectiu. (UVIC-UCC)
- Es fan col·laboracions de forma constant amb ajuntaments i institucions del territori, d'una banda ens demanen assessoraments i d'altra, s'organitzen activitats conjuntes (Manresa Mobilitza't amb la Marató, la Setmana del Cor...). (UVIC-UCC)
- Es fan convenis amb institucions del territori perquè la comunitat universitària tingui promocions o descomptes, alguns dels quals promocionen la salut com són cooperatives de menjar ecològic, els gimnasos de Manresa, etc.⁸¹ (UVIC-UCC)

⁸¹ <https://www.umanresa.cat/ca/carnet-umanresa>

EIX TRANSVERSAL

5.1 Governança del projecte Universitat Saludable i Sostenible (10 aportacions)

- El treball que s'està fent per comissió cap als ODS i els Workshops que farem entorn això. (UB)
- Bones pràctiques en governança⁸². (UPV)
- Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible⁸³. (UIB)
- Hi ha una persona encarregada del Campus Saludable. (UV)
- Ossma⁸⁴. (UB)
- Unitat de Medi Ambient⁸⁵. (UPV)
- Àrea de Promoció de la Salut⁸⁶. (US)
- Pla Estratègic 2030⁸⁷. (UdG)
- Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat⁸⁸. (UIB)
- Estem en vies de replantejament de l'estructura organitzativa perquè es doni un impuls al programa d'universitat saludable. (UVIC-UCC)

5.2 Participació i treball col·laboratiu per a avançar (4 aportacions)

- Treballs conjunts de les Universitats per la realització d'enquestes d'hàbits saludables, per la disminució de les substàncies addictives. (UB)
- Coordinació amb les associacions estudiantils i el grup de voluntaris. (UJI)
- Coordinació amb la Facultat de Ciències de la Salut, el Servei d'Esports i la Oficina de Gestió i Prevenció Mediambiental, així com amb altres unitats per a accions específiques. (UJI)
- Hi ha consells saludables setmanals a xarxes socials. (UVIC-UCC)

5.3 Comunicació i difusió del Model (7 aportacions)

CAMPANYES GENERALS / TRANSVERSALS

- Campanya de sensibilització que fem totes les Universitats el mes d'abril, amb la setmana saludable. (UB)

⁸² <https://www.upv.es/entidades/SG/infoweb/sg/info/1001374normalc.html>

⁸³ <http://ousis.uib.cat/>

⁸⁴ www.ub.edu/ossma

⁸⁵ <http://www.upv.es/entidades/AMAPUOC/>

⁸⁶ <https://sacu.us.es/spp-programas-salud>

⁸⁷ <https://www.udg.edu/ca/pla-estrategic>

⁸⁸ <http://cooperacio.uib.cat/EpD/formacio/>

- Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables 2018: "Dorm bé, Viu millor!"⁸⁹. (XVUS)
- Campanyes d'acció comunitàries a les xarxes socials de la Universitat i mitjans de comunicació (ràdio i diaris), a més del treball als espais comunitaris⁹⁰. (UJI)
- Es realitzen activitats de difusió relacionades amb la salut, moltes d'elles s'emmarquen en les activitats coordinades per diferents xarxes universitàries saludables, com la Xarxa Valenciana d'Universitats Saludables o la REUS (taules rodones, tallers, elaboració de guies, etc.). (UV)
- Setmana Saludable⁹¹. (UIB)
- Dia de les Universitats Saludables. REUS⁹². (REUS)
- Es difonen via xarxes socials informacions que parlen sobre aspectes saludables (articles d'interès, notícies...). (UVIC-UCC)

⁸⁹ <https://web.ua.es/va/universidad-saludable/acciones-saludables/dia-xarxa-valenciana-d-universitats-publicues-saludables-2017.html>

⁹⁰ <https://www.uji.es/institucional/uji-saludable>

⁹¹ <http://ousis.uib.cat/Linies-dactuacio/Setmana-saludable/>

⁹² <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/dia-de-las-universidades-saludables-4-de-octubre-de-2018/>