



PROPOSTA PLA CAMPUS SALUDABLE I SOSTENIBLE

PER A LES UNIVERSITATS DE LA XARXA VIVES

Proposta elaborada per:
Andreu Benet (UAB)
Pilar Rueda (UV)

Juny 2018

ÍNDEX

0.	JUSTIFICACIÓ	3
1.	MISSIÓ	4
2.	ESTRUCTURA: Missió, Eixos, Línies estratègiques i Objectius	4
2.1.1.	Línia estratègica 1. ACTIVITAT FÍSICA.....	5
2.1.2.	Línia estratègica 2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE.....	5
2.1.3.	Línia estratègica 3. SON I HORARIS. BENESTAR EMOCIONAL	6
2.1.4.	Línia estratègica 4. VALORS RESPONSABLES I DE SOLIDARITAT	6
2.1.5.	Línia estratègica 5. ENERGIA I AIGUA I EDIFICIS SALUDABLES.....	7
2.1.6.	Línia estratègica 6. RESIDUS.....	8
2.2.1.	Línia estratègica 7. ORDENACIÓ TERRITORIAL.....	8
2.2.2.	Línia estratègica 8. MOBILITAT	9
2.2.3.	Línia estratègica 9. ESPAIS AGROFORESTALS.....	9
2.2.4.	Línia estratègica 10. COMUNICACIÓ	10
2.2.5.	Línia estratègica 11. PARTICIPACIÓ.....	11
2.2.6.	Línia estratègica 12. AMBIENTALITZACIÓ	11
	ANNEX. Llistat dels Objectius de Desenvolupament Sostenible.....	11

0. JUSTIFICACIÓ

En 1986, la Carta d'Ottawa per a la Promoció de la Salut establí com una de les cinc àrees d'acció prioritàries per promoció de la salut "la creació d'entorns que recolzin la salut".

Els entorns o escenaris són definits com aquells **llocs i contextos socials on les persones desenvolupen activitats diàries i en el qual interactuen factors ambientals, organitzatius i personals que afecten la salut i el benestar dels qui hi viuen, treballen, aprenen.**

Des de llavors (1986), s'han desenvolupat nombrosos projectes protectors i promotors de la salut en determinats entorns com és el cas **de les escoles promotores de la salut, els centres de treball promotors de la salut, la xarxa de ciutats saludables o la xarxa d'hospitals i serveis sanitaris promotors de la salut.**

Les universitats de la Xarxa Vives reuneixen diverses de les característiques d'aquests entorns; d'una banda, són centres de treball i d'estudi i són institucions d'especial rellevància per a la recerca que fan garantint l'avanç de la nostra societat.

La universitat no és aliena al valor de salut; de fet, forma professionals relacionats amb aquest àmbit i els seus determinants. No obstant, després de les experiències en el camp nacional i internacional en projectes específics d'universitats saludables, és convenient aprofundir en un model d'Universitat que, aconseguint amb les seves principals missions, és també capaç d'iniciar, en el seu propi si, un procés de promoció de la salut per a la seua comunitat universitària i la societat en el seu conjunt.

1. MISSIÓ

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 recerca, la transferència i la docència i oferir serveis, programes i activitats, orientades a promocionar la salut personal i la salut comunitària de l'estudiantat, el professorat i el personal d'administració i serveis.

2. ESTRUCTURA: Missió, Eixos, Línies estratègiques i Objectius

Els objectius dels Campus Saludables, es plantegen intricats amb els objectius dels Campus Sostenibles entenent que l'entorn pròxim (edificació i urbanisme) i no pròxim (el medi-ambient i la sostenibilitat), condicionen en gran mesura la salut individual i la salut comunitària.

Aquesta proposta no contempla la darrera fase del pla: concreció de les activitats i programes vinculats a cada objectiu específic. Aquesta concreció és la que facilita l'adaptació del Pla a cada universitat.

Els objectius s'estructuren al voltant de 4 eixos d'actuació i 12 línies estratègiques alineades amb 13 dels 17 [Objectius de Desenvolupament Sostenible](#) (Agenda 2030 de les Nacions Unides).

EIX		LÍNIES ESTRATÈGIQUES
1	COMUNITAT	1. Activitat física 2. Alimentació saludable 3. Son i horaris, benestar emocional 4. Valors responsables i de solidaritat
2	EDIFICIS	5. Energia i aigua; 6. residus
3	TERRITORI	7. Ordenació territorial 8. Mobilitat; 9. Espais agroforestals
4	TRANSVERSAL	10. Comunicació 11. Participació 12. Ambientalització

Els Objectius dels Campus Saludables i Sostenibles

Alineats a les 12 línies estratègiques es defineixen 31 objectius generals i 86 objectius específics que es poden adaptar, en nombre i en contingut, a les característiques de cada universitat de la Xarxa Lluís Vives.

Eix 1. COMUNITAT

2.1.1. Línia estratègica 1. ACTIVITAT FÍSICA

Promoure un estil de vida actiu.

ODS de referència: 3.

Objectiu 1.1. Afavorir la pràctica regular d'activitat física a la comunitat universitària.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Afavorir l'accés a la pràctica d'activitat física a l'alumnat i al personal de nova incorporació, 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. • Implementar el programa majors de 55 anys • Facilitar la pràctica inclusiva a les persones amb diversitat funcional.
Objectiu 1.2. Fomentar l'estil de vida actiu a les aules, als despatxos i a les oficines.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Promoure bons hàbits posturals a l'estudi i a la feina. • Elaborar un programa de pauses actives i reunions saludables. • 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.

2.1.2. Línia estratègica 2. ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Promoure el coneixement dels beneficis de l'alimentació saludable, sostenible i responsable, afavorint el seu consum al campus.

ODS de referència: 2 i 3.

Objectiu 2.1. Fomentar una alimentació saludable.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• 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. • Promoure menús i plats d'acord amb d'altres dietes específiques. • 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.
Objectiu 2.2. Facilitar una cuina saludable per a col·lectius amb patologies i necessitats específiques.	
Exemples d'objectius específics dins	• Facilitar l'assessorament per a dietes específiques.

d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	Desenvolupar programes de cuina per a persones amb diferents al·lèrgies i intoleràncies i facilitar l'accés als aliments específics per a aquestes persones.
--	--

2.1.3. Línia estratègica 3. SON I HORARIS. BENESTAR EMOCIONAL

Promoure el coneixement de les dimensions emocional, psíquica, social i comunitària de la salut.

ODS de referència: 3.

Objectiu 3.1. Afavorir el benestar a l'estudi i al treball.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	- Elaborar un programa de gestió saludable de les emocions. - Crear un espai de reflexió per fer propostes per a aconseguir una comunicació saludable.
Objectiu 3.2. Potenciar les relacions interpersonals saludables.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	- Crear espais per compartir i promoure col·lectivament el benestar emocional. - Afavorir el coneixement d'una sexualitat i afectivitat saludable i afavorir l'equitat en les relacions de gènere.
Objectiu 3.3. Prevenció d'addiccions.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	- Promoure el coneixement i la prevenció d'addiccions. - Promoure la reflexió sobre les alternatives a diverses addiccions.
Objectiu 3.4. Promoure hàbits de son i horaris saludables	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	- Promoure i informar sobre la importància dels hàbits de son saludable. - Promoure el coneixement del cronotipus de les persones per adequar millor els horaris

2.1.4. Línia estratègica 4. VALORS RESPONSABLES I DE SOLIDARITAT

Fomentar el coneixement i la pràctica dels valors responsables i de solidaritat.

ODS de referència: 4, 5, 8, 12 i 16.

Objectiu 4.1. Fomentar una cultura socialment responsable.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	- Incloure en el disseny de les activitats del campus Saludable i Sostenible, criteris inclusius, de perspectiva de gènere i de diversitat. - Potenciar els programes d'integració laboral per a persones en risc d'exclusió social.

Objectiu 4.2. Afavorir un consum responsable.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Promoure la reflexió i el debat sobre els diferents models de consum. • Promoure, sempre que sigui possible, productes de comerç just i de proximitat.

Eix 2. EDIFICIS

2.1.5. Línia estratègica 5. ENERGIA I AIGUA I EDIFICIS SALUDABLES

Promoure l'eficiència i l'estalvi d'energia i d'aigua.

ODS de referència: 6, 7, 9 i 13.

Objectiu 5.1. Fomentar l'eficiència energètica de les instal·lacions i l'estalvi energètic dels equipaments.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Instal·lar nous equips de calefacció, refrigeració i enllumenat més eficients que els actuals. • Optimitzar els sistemes de climatització i enllumenat en funció de les activitats i de l'ocupació en cadascun dels edificis. • Millorar els aïllaments. • Fer un monitoratge de l'energia. • 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.
Objectiu 5.2. Potenciar l'ús de recursos locals i renovables.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Gestió de les instal·lacions renovables existents per tal de maximitzar el seu rendiment. • Explorar l'ús de diferents fonts renovables o d'altres fonts d'energia. • Potenciar l'aprofitament dels recursos hídrics locals o d'altres fonts de subministrament d'aigua.
Objectiu 5.3. Fer una gestió eficient i responsable de l'aigua.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Implementar la telemesura de l'aigua en el sistema de monitoratge de visualització de dades que tingui la universitat. • Garantir un manteniment preventiu periòdic dels dispositius consumidors d'aigua dels edificis i de les canonades. • Implementar mesures d'estalvi d'aigua, en especial a les instal·lacions de docència i de recerca.
Objectiu 5.4. Promoure un entorn de treball saludable	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu	• Fer actuacions per a reduir el soroll en el lloc de treball. • Eliminar els olors molestos de l'entorn de treball.

general (a adaptar per cada universitat)	• 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.
--	--

2.1.6. Línia estratègica 6. RESIDUS

Prevenir la generació de residus i millorar la gestió dels que es generen.

ODS de referència: 9 i 12.

Objectiu 6.1. Millorar la gestió dels residus municipals.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Facilitar la recollida selectiva i impulsar mesures de minimització de residus. • Incrementar la qualitat i la quantitat de la recollida de matèria orgànica. • Informatitzar (app) el procés de recollida i transport dels residus.
Objectiu 6.2. Si hi ha deixalleria pròpia, propiciar que sigui, també, un centre d'innovació en la gestió de residus.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Introduir noves activitats a la deixalleria del campus.
Objectiu 6.3. Millorar la gestió dels residus de laboratori	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Fomentar la minimització de residus tant en quantitat com en perillositat.

Eix 3. TERRITORI

2.2.1 Línia estratègica 7. ORDENACIÓ TERRITORIAL

Planificar i gestionar el territori amb criteris de sostenibilitat

ODS de referència: 11, 13 i 15.

Objectiu 7.1. Afavorir l'estructura compacta.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Prioritzar la remodelació i l'ampliació de les construccions existents per davant de l'edificació de nous espais.

Objectiu 7.2. Integrar la gestió de la mobilitat i la gestió ambiental dins la planificació urbanística i territorial.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Integrar la gestió de la mobilitat dins la planificació urbanística i territorial. • Preservar els espais agroforestals del campus i la seva connectivitat en la planificació urbanística i territorial.
Objectiu 7.3. Potenciar el campus com a espai per a les activitats de la comunitat universitària tot garantint la seva qualitat ambiental.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• 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.

2.2.2 Línia estratègica 8. MOBILITAT

Fomentar una mobilitat més sostenible i segura
ODS de referència: 9 i 13.

Objectiu 8.1. Potenciar el transport públic col·lectiu per accedir al Campus.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Recolzar l'ús del servei ferroviari i el d'autobusos per accedir al Campus. • Facilitar la mobilitat dins dels campus o intra-campus, introduint xarxes de bicis, patinets o mitjançant vehicles d'ús col·lectiu.
Objectiu 8.2. Fomentar un ús més racional del vehicle privat.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Implementar mesures de gestió de l'aparcament. • Fomentar l'ús compartit del cotxe.
Objectiu 8.3. Aconseguir l'accessibilitat universal al Campus.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Continuar realitzant actuacions de supressió de barreres arquitectòniques.
Objectiu 8.4. Potenciar els desplaçaments amb mitjans de transport actius.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Potenciar els desplaçaments a peu. • Potenciar els desplaçaments amb bici.

2.2.3 Línia estratègica 9. ESPAIS AGROFORESTALS

Fer una gestió sostenible dels espais agroforestals i enjardinats del Campus.
ODS de referència: 2, 6 i 15.

Objectiu 9.1. Fer una gestió activa i sostenible del mosaic agroforestal (campus de conreu, zones de bosc, rieres, etc.).	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Mantenir i, si és possible, potenciar l'activitat ramadera i agrícola per tal de conservar el mosaic agroforestal actual. • Fer una gestió forestal sostenible. • Millorar l'estat de les rieres del campus. • Aplicar mesures de restauració ambiental en els indrets afectats per obres, serveis, edificis o construcció d'infraestructures.
Objectiu 9.2. Gestionar les zones enjardinades amb criteris de sostenibilitat i salut.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Utilitzar majoritàriament espècies autòctones o ben adaptades a la zona de plantació, de baix requeriment hídric i evitant les espècies al·lèrgiques. • Incrementar la biodiversitat • Reduir i optimitzar l'ús d'aigua per a reg. • Potenciar el control biològic de plagues.
Objectiu 9.3. Gestionar la biodiversitat.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Elaborar un inventari de la fauna del campus, fer un seguiment de la seva evolució i establir mesures de control si s'escauen. • Elaborar un inventari de la flora 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 4. EIX TRANSVERSAL

2.2.4 Línia estratègica 10. COMUNICACIÓ

Comunicar de manera efectiva les accions del Pla.

ODS de referència: 4.

Objectiu 10.1. Promoure la formació.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Establir un programa de formació d'acord amb els objectius i les línies de treball del Campus SiS. • Promoure la integració dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) en els diferents <i>curricula</i>. • Promoure equips de formació interdisciplinaris per avançar en projectes docents innovadors en salut i sostenibilitat.
Objectiu 10.2. Difondre les activitats del Pla.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Fer campanyes de sensibilització dels diferents àmbits del Pla. • 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").

	• Potenciar l'ús dels canals virtuals de comunicació. • Col·laborar amb institucions, entitats, associacions i plataformes que treballen en els àmbits de la salut i de la sostenibilitat.
--	---

2.2.5 Línia estratègica 11. PARTICIPACIÓ

Involucrar la comunitat universitària en el Pla.
ODS de referència: 4.

Objectiu 11.1. Promoure la participació i donar-li visibilització.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• Afavorir la creació de grups de treball interdisciplinaris. • Potenciar activitats de voluntariat relacionats amb les activitats del campus saludable i sostenible. • 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 del Campus SiS. • Potenciar els grups de treball estables existents.

2.2.6 Línia estratègica 12. AMBIENTALITZACIÓ

Introduir criteris de sostenibilitat a totes les actuacions i activitats de la universitat.
ODS de referència: 9 i 12.

Objectiu 12.1. Promoure l'ambientalització.	
Exemples d'objectius específics dins d'aquest objectiu general (a adaptar per cada universitat)	• 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. • Incloure criteris de sostenibilitat en les actuacions i activitats que es fan a la universitat.

ANNEX. Llistat dels Objectius de Desenvolupament Sostenible

1. Eradicar la pobresa a tot el món i en totes les seves formes.
2. Posar fi a la fam, assolir la seguretat alimentària i la millora de la nutrició, i promoure l'agricultura sostenible.
3. Garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones a totes les edats.
4. Garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom.
5. Aconseguir la igualtat entre els gèneres i apoderar totes les dones i les nenes.
6. Garantir la disponibilitat i una gestió sostenible de l'aigua i el sanejament per a totes les persones.
7. Garantir l'accés a una energia assequible, segura, sostenible i moderna per a totes les persones.
8. Promoure el creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, l'ocupació plena i productiva i el treball digne per a totes les persones.
9. Construir infraestructures resilents, promoure la industrialització inclusiva i sostenible i fomentar la innovació.

10. Reduir la desigualtat en i entre els països.
11. Aconseguir que les ciutats i els assentaments humans siguin inclusius, segurs, resilients i sostenibles.
12. Garantir modalitats de consum i producció sostenibles.
13. Adoptar mesures urgents per combatre el canvi climàtic i els seus efectes.
14. Conservar i utilitzar de forma sostenible els oceans, mars i recursos marins per al desenvolupament sostenible.
15. Protegir, restaurar i promoure l'ús sostenible dels ecosistemes terrestres, gestionar els boscos de manera sostenible, combatre la desertificació, aturar i revertir la degradació del sòl i aturar la pèrdua de biodiversitat.
16. Promoure societats pacífiques i inclusives per aconseguir un desenvolupament sostenible, proporcionar accés a la justícia per a totes les persones i desenvolupar institucions eficaces, responsables i inclusives a tots els nivells.
17. Enfortir els mitjans per implementar i revitalitzar l'Aliança Mundial per al Desenvolupament Sostenible.