

1. Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible

A continuació, es desenvolupen les diferents accions que ha dut a terme l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible en matèria de salut i sostenibilitat incloses en el projecte Campus Saludable i Sostenible, del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable durant el curs acadèmic 2018-19.

1.1. Campus saludable

1.1.1. Alimentació

L'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible es va presentar, el desembre de 2018, als XII Premis Estratègia NAOS Edició 2018, que convocava el Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social. Com a resultat, va obtenir-hi el primer *Premio Estrategia NAOS a la promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario: "Alimentando tu salud de forma sostenible. Promoción de una alimentación saludable y sostenible en la comunidad universitaria"*. En aquest projecte s'han descrit 48 de les iniciatives dutes a terme per aquesta oficina en matèria d'alimentació saludable i sostenible, i totes s'han relacionat amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible treballats, directament o indirectament, en cada una.

- Tallers de cuina «El menjar sa també pot ser un plaer. Descobreix com»

Entre els mesos de novembre de 2018 i abril de 2019 s'ha dut a terme un cicle de tallers de cuina que tenia com a objectiu principal oferir, a tota la comunitat universitària i al públic en general, la possibilitat d'aprendre a elaborar receptes saludables i alhora potenciar el consum de verdura, oferint-los estratègies i idees per cuinar-ne. S'han impartit cinc tallers de cuina saludable de temàtiques diferents, els quals, a més de complir l'objectiu general d'aprendre a elaborar preparacions amb base vegetal, han tractat conceptes com la sostenibilitat alimentària i la gestió del temps a la cuina.

Tots els tallers tingueren lloc de les 17 a les 20 hores a l'aula Mestre Tomeu Esteva, de l'edifici Arxiduc Lluís Salvador, a l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears (EHIB). Les inscripcions les feren a l'Escola d'Hoteleria i el preu va ser de 15 euros per persona.

Taller	Objectiu	Nombre de participants
Cuina per endur-se'n (14 de novembre de 2018)	Facilitar idees per aprendre a preparar menjar per a carmanyola per facilitar, a la comunitat universitària i al públic en general, estratègies per endur-se'n menjar saludable.	28
Sorprèn per Nadal (19 de desembre de 2018)	Facilitar opcions saludables, però vistoses i apetitoses, per celebrar les festes de Nadal i evitar els típics excessos d'aquests dies.	40
VegetArt (13 de febrer de 2019)	Preparar plats vegetarians creatius, a més d'ensenyar habilitats per introduir proteïnes alternatives, que en aquest cas varen ser el tempeh, el seitan i el tofu.	30
És possible cuinar un dia per a tota la setmana? (20 de març de 2019)	Aprendre a programar les menjades de la setmana i no haver de dedicar tant de temps a cuinar. A més, explicar algunes estratègies per no malbaratar aliments i oferir una programació setmanal de dinars i sopars saludables que es podrien elaborar a partir de les bases preparades.	25
Menjar ràpid sa (10 d'abril de 2019)	Ensenyar que el que es coneix com a menjar ràpid també pot ser sa, si l'elaboram a casa amb ingredients de bona qualitat nutricional.	34

- **Dilluns sense carn**

Aquest curs acadèmic hem continuat elaborant receptes per a aquesta campanya internacional que començà el curs 2016-17. Publicar receptes sense productes carnis a les xarxes socials, televisions del campus i a la web de l'OUSIS té l'objectiu de fer prendre consciència del gran impacte ambiental i sobre la salut que té el consum de productes d'origen animal, a la vegada que promou el consum d'elaboracions de base vegetal. Aquest curs hem publicat la recepta número 101 i preparam un receptari en línia que arreglarà totes aquestes receptes.

- **Assessorament dietètic i nutricional per a les cafeteries del campus**

El curs acadèmic 2018-19 hem continuat col·laborant amb les cafeteries del campus perquè la seva oferta d'alimentació sigui de cada vegada més saludable. És per això que hem dut a terme les accions següents:

- Ajuda per elaborar les fitxes tècniques dels plats que serveix la cafeteria de l'edifici Guillem Cifre de Colonya.
- Avaluació nutricional dels menús que serveixen les cafeteries i aportació de propostes per millorar-ne la qualitat nutricional i l'oferta saludable.
- Publicació setmanal de tots els menús de les cafeteries a la pàgina web d'OUSIS indicant-hi quins plats són cardiosaludables i quins són vegetarians.
- Col·laboració amb el Servei de Patrimoni, Contractació, Infraestructura i Unitat Tècnica en l'elaboració del plec de prescripcions tècniques dels concursos de cafeteries i màquines expendedores d'aliments i de begudes

per incloure-hi clàusules sobre alimentació saludable i sostenible, clàusules socials i sostenibles.

- Avaluació i elaboració periòdica d'informes dels restaurants i màquines expenedores per comprovar, principalment, el compliment de les clàusules nutricionals del plec de prescripcions tècniques.

- **Productes ecològics a la UIB**

Cada dijous d'aquest curs acadèmic, com cada any, a la zona de vianants del campus s'ha ofert a la comunitat universitària la possibilitat d'omplir la senalla de productes frescos i ecològics, cultivats per pagesos locals. L'OUSIS ha gestionat i fet el manteniment d'aquesta iniciativa. A més, seguint aquesta línia d'actuació, cada més de l'any ha difós, a través de xarxes socials i de la web d'OUSIS, quins són els productes de temporada. És la campanya «És temporada de...».

- **Cursos i xerrades de formació en alimentació saludable**

- **Xerrada informativa, a través de la Fundació IReS - Institut de Reinserció Social, al casal en família de l'Escola Graduada.** Petit col·loqui enfocat a orientar les famílies en l'alimentació saludable per a nins, nines i adolescents.
- **Conferència del dietista nutricionista Aitor Sánchez.** La conferència, titulada «Mitos alimentarios en medios de comunicación», tingué lloc el dia 3 de maig a la sala d'actes de l'edifici Guillem Cifre de Colonya. Va tenir molt bona acollida i hi assistiren 93 persones.
- **Curs Qui ens alimenta?** Es va dur a terme els dies 20, 21 i 22 de novembre de 2018, de 17 a 20 hores. Aquest curs gratuït fou impartit per l'associació VSF-Justícia Alimentària. L'objectiu era educar, sensibilitzar i donar suport a la comunitat educativa per generar consciència crítica i promoure l'acció davant les conseqüències socials, econòmiques i ambientals que genera el model agroalimentari actual. A més de promoure un model alternatiu basat en els principis de la sobirania alimentària, amb perspectiva de gènere, que aposta per un món rural viu, prenent com a eix dinamitzador el centre escolar per implicar-hi la comunitat educativa.
- **Xerrada «Per una alimentació saludable i sostenible als espais públics».** El dia 14 de febrer de 2019, a les 18 hores, es va dur a terme un col·loqui a l'edifici Ramon Llull del campus de la UIB, organitzat conjuntament amb l'associació VSF-Justícia Alimentària. L'objectiu d'aquesta sessió consistia a exposar diferents propostes del que poden fer i fan les administracions públiques per facilitar el canvi envers una alimentació més saludable i sostenible. El programa de l'acte fou el següent:

- Projecte Campus Saludable i Sostenible de la Universitat de les Illes Balears, a càrrec d'Antoni Aguiló Pons, vicerector de Campus, Cooperació i Universitat Saludable.
- Quins impactes té el nostre model alimentari? Podem alimentar el canvi des de les administracions?, a càrrec de Núria Llabrés, coordinadora de Justícia Alimentària Illes Balears.
- Els menjadors escolars ecològics, a càrrec d'Onofre Fullana, d'APAEMA.

- **Infografia Aniversaris més Saludables**

Material gràfic que té com a objectiu oferir informació a tota la comunitat universitària i al públic en general sobre la celebració de festes d'aniversari més saludables i sostenibles per a infants. S'hi proposen diferents opcions de preparacions saludables i alguns ítems sobre què es pot fer per evitar la utilització de materials d'un sol ús i reduir els residus generats. Aquesta infografia ha tingut una gran repercussió a les xarxes socials, i un abast de 7.283 a Facebook i 3.398 impressions a Twitter.

- **Campanya «Aquesta cafeteria es compromet a...»**

Amb l'objectiu d'informar totes les persones usuàries de les cafeteries del campus, dissenyarem cartells explicatius sobre els compromisos que s'han fixat els serveis de restauració. En aquests pòsters, hi apareixerà informació tant de les obligacions en matèria d'alimentació saludable i de sostenibilitat incloses al Plec de Prescripcions Tècniques (PPT), com d'algunes de les propostes recollides a l'oferta presentada per les empreses adjudicatàries. També inclouran un codi QR a través del qual es mostraran els documents del PPT i de l'oferta completa perquè els pugui consultar tothom.

Per altra part, al costat d'aquests cartells es col·locarà una bústia de suggeriments perquè tothom pugui dir-hi la seva i així ens ajudi a millorar.

- **Projecte Practica l'alimentació S4**

Aquesta iniciativa pretenia que les persones estudiants de la Universitat que s'hi adherissin adoptassin uns hàbits alimentaris més saludables i sostenibles a través de diferents intervencions conductuals. Per això, es proposava que durant un mes seguissin una alimentació més saludable, sostenible, solidària i saborosa, és a dir, reduïda en carn i rica en gustosos plats vegetals, emprant especialment producte de proximitat, de comerç just i produït de manera responsable amb el medi i amb els criteris de benestar animal. Així mateix, es fa un seguiment sobre la manera com els canvis adoptats durant aquestes quatre setmanes han influït sobre els hàbits de les persones participants i sobre els de les persones del seu voltant.

- **Facilitar el consum de fruita**

Al llarg d'aquest curs acadèmic s'ha mantingut la iniciativa de facilitar el consum de fruita. Per això, s'ha proporcionat fruita gratuïta per a diferents esdeveniments, proves o projectes, com ara la PBAU, jornades de psicologia, presentació del programa de *MENTORiment*, jornades de dinamització de l'alumnat d'Erasmus, per a la Setmana Saludable i Sostenible, per al Dia de les Universitats Saludables, així com per a activitats relacionades amb altres centres educatius, com la bicicletada de l'IES Josep Maria Llopart i les diferents activitats amb alumnat de primària i secundària de Seràs UIB. Així, s'han repartit, en total, 1.046 kg de fruita, que s'han posat a l'abast de 5.608 persones.

A més, cal destacar l'impuls que vàrem donar a la iniciativa d'oferir fruita a les consergeries dels edificis Mateu Orfila i Rotger i Anselm Turmeda. Aquest programa, ja consolidat, consisteix a posar fruita setmanalment a disposició de la comunitat UIB. Així, per cada fruita que s'agafa, la persona pot dipositar un donatiu en una guardiola per poder autogestionar i garantir la continuïtat de la iniciativa. Gràcies al bon funcionament i col·laboració de la comunitat, es pretén implantar aquesta iniciativa a l'edifici Son Lledó el curs vinent.

1.1.2. Activitat física

A principi del curs acadèmic 2018-19, l'OUSIS va rebre una subvenció del Consell de Participació, Cultura i Esports, relacionada amb la promoció de l'activitat física i l'esport entre la comunitat universitària. Aquest fet ha facilitat la realització d'activitats relacionades amb l'activitat física, una de les línies temàtiques principals de l'oficina. Gràcies a aquest conveni es varen dur a terme diferents activitats, jornades i projectes relacionats amb la temàtica esmentada.

Al mes de maig de 2019 es va tornar a firmar aquest conveni, amb el qual es duran a terme plans d'acció per incrementar el nivell d'activitat física i contribuir a la formació integral de la comunitat universitària, i millorar la salut i el benestar comú.

- **Jornada Dona i Esport**

El 20 d'octubre de 2018 es va dur a terme aquesta jornada, organitzada per l'OUSIS a les instal·lacions esportives de la Universitat amb la col·laboració de Campusesport.

La jornada va tenir com a objectiu reflexionar i reivindicar la posició que ocupa la dona en el món de l'esport, així com també conscienciar i donar visibilitat als problemes vinculats a les desigualtats de gènere que encara existeixen en el món de l'esport.

La jornada esportiva va començar a primera hora del matí i la varen inaugurar una sèrie d'exhibicions, algunes de les quals varen ser participatives, representades per diferents clubs i entitats amb oferta i demanda esportiva femenina, com varen ser Shamrock Rugby, el club esportiu Vinyes i Ultimate Mallorca.

L'esdeveniment va acabar amb una taula rodona en la qual varen coincidir dones esportistes d'elit de la nostra comunitat, que varen exposar les seves experiències, punts de vista i inquietuds relacionats amb la temàtica de gènere i esport. A les jornades hi varen assistir 64 persones.

- **Taller d'esport alternatiu Ultimate Frisbe**

L'activitat va ser organitzada per l'oficina de l'OUSIS i dirigida pel club esportiu Ultimate Mallorca. Es va dur a terme els dies 13, 20 i 27 de novembre de 2018 a les instal·lacions esportives de la Universitat.

L'objectiu principal d'aquest taller va ser promoure la pràctica esportiva alternativa i inclusiva donant a conèixer un nou esport, i oferir els recursos didàctics recreatius d'aquesta modalitat esportiva en concret.

Hi varen participar 18 membres de la comunitat universitària, la majoria dels quals eren alumnes. La inscripció era limitada a un màxim de 20 persones i l'activitat va ser gratuïta.

- **Projecte equip de rugbi femení UIB**

Aquesta activitat ha estat organitzada pel Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable, i dirigida pel club esportiu Shamrock Rugby.

L'objectiu principal de l'activitat és promocionar l'esport femení entre la comunitat universitària i el rugbi com a activitat esportiva. Per aconseguir-ho s'ha creat un petit grup d'entrenament, que fa dues sessions setmanals, des del 15 de gener fins al 13 de juny de 2019, amb la intenció de participar en els campionats universitaris d'àmbit estatal (CEU).

La participació en l'equip ha estat de 27 alumnes inscrites i les activitats internes dutes a terme han estat les següents:



- Presentació de l'equip i lliurament de la indumentària oficial

Alguns dies previs al campionat, es va fer un acte inaugural per lliurar la indumentària oficial a l'equip i es va presentar als mitjans de comunicació. L'acte tingué lloc a les instal·lacions esportives de la Universitat.

- Partits amistosos

S'han disputat dos partits amistosos contra altres clubs amb l'objectiu de posar en pràctica el que s'ha après i com a preparació del CEU.

- Participació al Campionat Universitari Interautonòmic (CUIA)

Per primera vegada a la Universitat, l'OUSIS ha pogut presentar un esport d'equip als campionats universitaris estatals. En aquesta competició prèvia hi varen participar les comunitats autònomes d'Aragó, Illes Balears, Múrcia i el País Basc. Aquest campionat es va disputar els dies 20 i 21 de maig de 2019 i hi havia en joc l'accés als CEU.

- **Participació als CEU**

El campionat tingué lloc del 2 març al 12 d'abril de 2019 i l'organitzà la Comunitat Valenciana.

L'oficina de la UIB de Campus Saludable i Sostenible va permetre que hi hagués més participants que mai, un total de 37 alumnes esportistes, els quals varen aconseguir 10 medalles: 4 d'or, 1 plata i 5 de bronze.

- **Acte de reconeixement als esportistes participants als CEU**

Aquest acte es va dur a terme el 12 de maig de 2019, i es varen convocar els esportistes amb l'objectiu de reconèixer institucionalment els seus èxits i també per presentar les medalles aconseguides juntament amb els responsables de l'organització d'aquesta participació.

- **Microespais esportius**

En el marc del projecte Campus Saludable i Sostenible hem reeditat la iniciativa d'habilitar més espais per practicar-hi exercici físic, així com també de proveir tres edificis, repartits estratègicament, de material perquè tota la comunitat universitària hi pugui dur a terme activitats a l'aire lliure i de caire

esportiu. Aquest projecte arrencà el dia 3 de maig i a final del mes havia tingut 68 participants.

- **Bicicletada IES Josep Maria Llompart**

El 17 d'abril de 2019 tingué lloc aquesta activitat, organitzada per la comissió ambiental de l'IES Josep Maria Llompart en col·laboració amb l'oficina de l'OUSIS.

La bicicletada va anar des de l'IES fins al campus universitari i després tornà a rere. Al campus, els alumnes i professors de l'IES varen ser rebuts amb fruita, aigua i material esportiu. La jornada va durar de les 10:30 fins a les 12:30 hores del migdia i tingué 160 participants.

- **IV Cursa Solidària per la Donació de Sang**

Aquesta activitat tingué lloc el 7 d'octubre de 2018 al campus de la UIB i hi col·laborà la Fundació Banc de Sang i Teixits de les Illes Balears. L'objectiu era donar visibilitat a una necessitat constant de transmetre el missatge que la donació de sang és una cursa de fons. Hi varen participar 705 persones, entre nens i adults.

- **Cursa popular solidària We are Ready**

La UIB va organitzar la primera cursa popular solidària WE ARE READY, en col·laboració amb El Corte Inglés. Va tenir lloc el 18 de novembre de 2018 a les instal·lacions esportives de la Universitat.

El recorregut es va dividir en dos trams. Un va constar de la distància oficial de la cursa, 7 km, i hi participaren 143 corredors adults; l'altre va ser el recorregut infantil, de 500 m.

En acabar la cursa es va fer una classe d'exhibició de zumba, organitzada per Campusesport, i es varen repartir els premis als guanyadors, tant de la categoria d'universitaris com de la de participants externs.

1.1.3. Prevenció d'addiccions

Les accions següents s'han dut a terme en el marc del conveni de col·laboració entre la UIB i la Direcció General de Salut Pública.

De forma més concreta, dins de la Conselleria de Salut aquesta acció s'emmarca en el Pla d'addiccions i drogodependències de les Illes Balears (PADIB), constituint un Servei d'organització i dinamització d'actuacions informatives i formatives dirigides a estudiants universitaris sobre conductes

additives i els riscos associats per al desenvolupament del programa "prevenció de les addiccions en l'entorn universitari de la UIB".

- «Si ho tens clar, tria!»

«Si ho tens clar, tria!» és un projecte de formació i prevenció d'addiccions en l'àmbit universitari de l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible de la UIB i el Pla d'addiccions i drogodependències de les Illes Balears (PADIB) de la Conselleria de Salut. L'objectiu principal és promoure la presa de decisions informada per prevenir les addiccions en l'àmbit universitari.

Els alumnes que assistissin a tot el curs podien obtenir 2 crèdits ECTS. 28 alumnes s'hi varen inscriure, però només 15 varen fer-lo complet (12 dones i 2 homes). L'edat mitjana de l'alumnat va ser de 22 anys, i el 80,8 per cent va ser alumnat de grau i la resta, de màster. El 69,2 per cent varen ser alumnes de Psicologia i un 15,4 per cent, de Pedagogia.

Formació: substàncies, TIC, sexualitat, jocs d'atzar, i salut i presa de decisions.

Campanyes i activitats preventives:

- I tu, a què estàs connectat/ada? L'objectiu és motivar la reflexió en l'alumnat universitari a través de preguntes, així com el canvi d'actituds mitjançant la proposta d'alguns reptes.

Participants: 16 persones d'una mitjana de 23 anys.

- TIC-TOC, TIC-TOC: saps a què dediques el temps? L'objectiu és motivar la reflexió entre l'alumnat universitari per mitjà d'un acte registre molt gràfic per valorar l'ús que fa de les TIC, així com motivar al canvi d'actituds mitjançant la proposta d'alguns reptes.

Participants: 30 persones d'una mitjana de 20,5 anys.

- Ingesta de begudes alcohòliques. L'objectiu és motivar la reflexió en l'alumnat universitari per mitjà d'una entrevista sobre el nivell d'ingesta de begudes alcohòliques, per així poder determinar si en fa un consum de risc.

Participants: 43 persones d'una mitjana de 20 anys.

- Què saps de la coca? L'activitat consisteix a realitzar un joc de quatre preguntes entorn de les quals s'ofereix informació preventiva sobre la cocaïna.

Participants: 59 persones d'entre 18 i 45 anys.

- Vols deixar de fumar. L'activitat consisteix a fer una activitat preventiva, dinamitzada a través de diverses metodologies: quadre comparatiu de «beneficis de fumar» i «conseqüències de fumar», dinàmica de «mites i realitats sobre fumar», i dotació de materials amb recursos per a la deshabitació tabàquica.

Participants: 119 fumadors i 60 no fumadors (d'una mitjana de 21 anys).

- Mites i realitats sobre els jocs d'atzar. L'activitat consisteix en una activitat preventiva dinamitzada a través d'un joc del format *memory*, en el qual es desmitifiquen idees errònies associades al joc d'atzar que contribueixen a aquestes conductes addictives.
Participants: 32 persones d'una mitjana de 26 anys.
 - Trivial Sex. L'activitat consisteix en un «Trivial», durant el qual es donen missatges informatius i preventius. A més, es proporcionen preservatius interns i externs a les persones participants.
Participants: 25 persones d'una mitjana de 20 anys.
 - Campanya a través d'Instagram «Mites i realitats sobre el tabac». Cada dia es fan dues publicacions amb un missatge específic relacionat amb el tabac. Durant el matí, es planteja una idea i el públic ha de respondre si creu que és mite o realitat. En acabar el dia, se'n publica la resposta veritable i una explicació. A més, en aquesta iniciativa es va convocar el I concurs d'imatge amb eslògan a Instagram per a la prevenció de l'addicció al tabac (maig de 2019), en relació amb el consum de tabac i la prevenció d'addiccions. L'objectiu és visibilitzar els beneficis interpersonals i socials de la deshabitució tabàquica i de la prevenció de l'addicció al tabac. El concurs es declara desert per la baixa participació i la inadequació de les imatges presentades al concurs.
- **Programa Tria Triar**

Aquesta formació pretén que siguin els propis estudiants els difussors de la informació i del missatge preventiu.

22 estudiants (17 dones i 5 homes) hi varen participar.

Aquesta formació constava dels continguts següents:

1. Addiccions a substàncies químiques
2. Sexualitat
3. Addiccions no químiques

Una vegada formats, varen muntar diverses taules informatives:

- a) T'agrada el sexe? (11 de desembre de 2018)
L'objectiu d'aquesta activitat va ser difondre informació relacionada amb les pràctiques sexuals i la prevenció dels riscos associats.
Participació: 120 persones
- b) Sexualitat i diversitat sexual (15 de desembre de 2018)

Amb l'objectiu era respondre a les motivacions de les persones agents de salut que participaren en el curs Tria Triar, amb aquesta activitat es pretén estimular el jovent que estudia a la UIB a debatre sobre sexualitat i diversitat sexual a través de diferents dinàmiques.

Participació: 150 persones

c) Te la jugues? (18 de desembre de 2018)

Es va difondre informació relacionada amb els jocs d'apostes en línia i presencials.

Participació: 59 persones

d) Una partideta? (19 de desembre de 2018)

S'oferí informació relacionada amb els videojocs i la repercussió que tenen entre el jovent.

Participació: 83 persones

- **Projecte pilot Tu Punto**

Tu Punto és un programa adreçat als estudiants universitaris en què se'ls informa dels riscos derivats del consum de substàncies estupefaents. Aquest programa pertany a l'associació Promoción y Desarrollo Social (PDS) i és finançat per la Delegació del Govern per al Pla nacional sobre drogues (Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social); a més, compta amb la col·laboració de la Generalitat de Catalunya, la Junta de Castella i Lleó, l'Associació Espanyola d'Estudi en Drogodependències i l'Associació Alborada. Aquest darrer any s'ha treballant en una nova acció conjunta en el marc de la seva activitat Tu Punto de Mira. Per promocionar la participació en aquesta proposta anual de creació de clipmetratges, s'ha inclòs, per al curs acadèmic 2019-20, una activitat presencial a dues assignatures del grau de Turisme i del grau de Fisioteràpia. Aquesta activitat consisteix en una formació, per part dels membres de Tu Punto, als alumnes de les assignatures esmentades, sobre conductes addictives i el seu maneig entre iguals.

Amb aquesta formació es pretén que els alumnes participin més activament en la creació de material audiovisual per sensibilitzar en la prevenció d'accions.

Per al pròxim curs acadèmic s'ha establert que tots els alumnes que participin en la creació de clipmetratges i participin al IX Concurs universitari de clipmetratges Drogues: el teu punt de mira, optaran a un premi especial de la Universitat de les Illes Balears, a més del premi que s'atorga en la convocatòria estatal.

- **Curs semipresencial El teu Punt**

La Fundació Promoció i Desenvolupament Social (PDS) va impartir un curs semipresencial de 25 hores i amb reconeixement d'1 crèdit ECTS per a tot l'alumnat, excepte els dels estudis dels graus de Biologia, Química, Bioquímica i Física.

El curs constava de 7,5 hores presencials, durant les quals es donava informació sobre les conductes addictives, epidemiologia, classificació i descripció de les substàncies, reducció dels riscos i danys associats al consum, i prevenció de les drogodependències (prevenció entre iguals). A més, es varen oferir recomanacions per a l'organització de festes universitàries i els criteris per crear un clipmetratge.

I, per altra banda, 17,5 hores no presencials es dedicaran a muntar el clipmetratge que l'alumnat pot presentar al VIII concurs Drogues: el teu punt de mira.

Es va dur a terme els dies 13 i 14 de març, de 16 a 19.45 hores, a l'aula AB21 de l'edifici Gaspar Melchor de Jovellanos.

Al taller es varen inscriure 16 persones i n'hi varen assistir 10 (4 homes i 6 dones), i tenien edats compreses entre els 18 i 21 anys. La vinculació amb la UIB de tots els participants va ser la d'alumnat.

1.1.4. Salut emocional

- **Curs bàsic de 5 setmanes d'atenció plena (CB5S)**

Projecte futur que consisteix en un curs de 5 sessions adreça a qualsevol persona de més de 18 anys que vulgui desenvolupar l'atenció d'una manera més plena. Això els ajudarà a viure una vida més equilibrada, prendre decisions més conscients i menys impulsives, i millorar la regulació emocional.

1.1.5. Educació afectivosexual

- **Col·laboració amb Palmajove**
 - Aquesta col·laboració s'ha centrat en la difusió d'informació sobre salut sexual per part de Sexconsulta i en l'organització per al lliurament del set de supervivència sexual gratuït (preservatius i lubricants) per Nadal (el 11 de desembre) i primavera (el 19 de maig) . En aquesta activitat es varen repartir sets a un total de 97 homes i 128 dones.

- Consulta sobre sexualitat al Punt d'Atenció a la Comunitat Universitària (PACU).

1.1.6. Prevenció del VIH/sida

- **Ratificació de l'Acord marc de col·laboració entre la UIB i l'Associació de Lluita Antisida de les Illes Balears (ALAS)**

En aquest acord es varen determinar les accions que durien a terme les parts signants durant el curs acadèmic 2018-19. Serien aquestes:

- Consulta sobre VIH al Punt d'Atenció a la Comunitat Universitària (PACU)
- Oferta de tallers sobre VIH als estudiants de la UIB en sessions de dues hores de durada. Aquest curs s'han realitzat dos tallers al grau d'Infermeria.
- Realització de proves ràpides per detectar casos de VIH durant la VI Setmana Saludable i Sostenible de la UIB. Es varen practicar 78 proves ràpides.
- Activitat Trepitja l'estigma, de Taula per la Sida. Activitat que no es va poder dur a terme completament pel mal temps i que es tornarà a fer el setembre del curs vinent. Es tracta de fer pintades als passos de vianants del campus de Palma amb els lemes: «El que mata és la discriminació, no el VIH» i «El VIH no discrimina. I si et toca a tu?».

1.1.7. Prevenció del càncer

- **Campanya de prevenció solar**

El 22 de maig, a l'exterior de l'edifici Mateu Orfila, es va informar, de manera conjunta entre l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC), el Col·legi de Farmacèutics de les Illes Balears i els laboratoris dermatològics Avène, sobre els efectes del sol a la pell. Feren diagnòstics de pell a les persones interessades i informaren sobre la protecció correcta per a cada cas. Acudiren a la taula informativa 79 persones, que reberen assessorament i mostres gratuïtes de protectors solars.

- **Difusió del butlletí mensual «Tu salud es lo primero»**

Aquesta informació va destinada a conscienciar sobre diferents temes d'interès relacionats amb la prevenció de contraure càncer. S'han redactat 7 notícies sobre aquesta qüestió, que han tingut un impacte de 4.660 impressions a les xarxes socials.

<https://www.aecc.es/es/tu-salud-es-lo-primero/ultimo>

- **III Convocatòria dels Premis balears contra el càncer per a treballs de fi de grau o de màster de la UIB**

Aquesta convocatòria té l'objectiu d'informar i de conscienciar sobre la malaltia (promoció de la salut, prevenció primària i secundària), donar suport al malalt i a la família i acompanyar-los (atenció social, atenció psicològica, orientació sanitària, rehabilitació i fisioteràpia...) i fomentar la recerca oncològica. Hi havia dues categories: una que premiava el treball sobre atenció, promoció de la salut i prevenció des de la perspectiva biopsicosocial, i l'altra, el treball de ciències bàsiques. Per a cada categoria es varen atorgar dos premis. Un primer premi amb una dotació econòmica de 1.000 euros i un diploma acreditatiu emès per la UIB i l'AECC, i un accèssit amb un diploma acreditatiu.

- **Curs de nutrició oncològica**

A aquest taller, que va tenir lloc el 25 de setembre a l'Escola d'Hoteleria de les Illes Balears, hi varen assistir 53 persones. La formació tingué dues parts. La primera constà de tres conferències: «Alimentació i càncer», a càrrec del doctor Javier Cortés, president de l'AECC Balears; «Importància de la salut en la comunitat universitària», a càrrec del doctor Antoni Aguiló, vicerector de Campus, Cooperació i Universitat Saludable, i «Desmuntant mites sobre l'alimentació del pacient oncològic», a càrrec de Lara Prohens, dietista nutricionista del Col·legi Oficial de Dietistes Nutricionistes de les Illes Balears. La segona part va constar d'una demostració de cuina en directe orientada a la temàtica.

1.1.8. Foment de les donacions de sang

En el marc del conveni de col·laboració entre la Fundació Banc de Sang i Teixits de les Illes Balears (BSTIB) i la UIB, s'han fet les accions següents:

- **Repte 500: a la UIB portam la solidaritat a la sang**

Aquest repte es va emmarcar en la V Setmana Saludable i Sostenible. En aquesta campanya especial de donació de sang, es va duplicar la participació respecte de l'última campanya d'octubre de 2017 (321 persones) i hi varen prendre part 639 persones.

En aquesta campanya, que va durar cinc dies, 416 persones varen donar sang. Una de les dades més espectaculars és que més de la meitat de les persones

que donaren ho varen fer per primera vegada aquesta campanya i varen ser 230, enfront de les 101 de la darrera edició.

- [Repte de donacions #Repte5000](#)

Aquest repte va estar coordinat per la Universitat de les Illes Balears, com a universitat que presideix la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) i la FBSTIB.

El repte va tenir com a objectiu aconseguir 5.000 donacions entre les universitats pertanyents a la xarxa. Amb aquesta campanya de donació en xarxa, en la qual varen participar 3.000 persones de 25 universitats, es varen aconseguir 2.531 donacions, i destaca que el 29% varen ser de donants nous, de manera que s'acomplí un dels objectius de la campanya.

Aquesta iniciativa ha guanyat el premi a la millor iniciativa de promoció de la donació, en la categoria nacional. El premi va ser triat mitjançant votació pels membres de la Societat Espanyola de Transfusió Sanguínia i Teràpia Cel·lular (SETS), durant el 30è Congrés de Medicina Transfusional, que tingué lloc del 6 al 8 de juny a Madrid.

És important destacar que **aquest curs acadèmic s'ha tornat a batre el rècord de donacions de sang a la UIB, amb una participació de 1.205 persones, 873 donacions i 319 donants nous.**

1.1.9. Col·laboració amb Xarxes Saludables

- Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS)

La UIB, com a universitat que presideix la xarxa, així com la coordinació del Grup de Treball d'Universitats Saludables de la CRUE-Sostenibilitat, ha coordinat les accions següents:

[IV edició del Dia de les Universitats Saludables](#)

El 4 d'octubre de 2018 va commemorar aquest dia en el context de la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) i disposà, a la consergeria de cada edifici del campus i de les seues universitàries, caixes de fruita de temporada. A més, va organitzar el II Repte de la Fruita, en què les persones participants havien de penjar a la xarxa social Twitter una fotografia d'una peça de fruita i aconseguir el màxim nombre de repiulades i de m'agrades. El premi era la inscripció al I Congrés d'Universitats Promotores de Salut. Models i entorns



per capacitar i transferir en salut, que tingué lloc els dies 7, 8 i 9 de novembre de 2018 a la UIB, així com entrar en el sorteig d'una bicicleta.

[Repte de donacions #Repte5000](#)

Repte de donació de sang l'objectiu del qual va ser aconseguir 5.000 donacions entre les universitats pertanyents a la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS). Aquesta acció ha estat descrita a l'apartat anterior.

[Receptari de plats saludables i de temporada](#)

Recollida i elaboració dels receptaris saludables i de temporada de les universitats pertanyents a la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS). En aquest projecte hi han participat 24 universitats i entre totes, des de l'any 2016, han publicat: 29 receptes de primavera, 56 receptes d'estiu, 47 receptes de tardor i 48 receptes d'hivern.

[I Congrés d'Universitats Promotores de Salut. Models i entorns per capacitar i transferir en salut](#)

Organització del I Congrés d'Universitats Promotores de Salut. Models i entorns per capacitar i transferir en Salut. A aquest congrés hi varen assistir 167 persones, de les quals 31 hi varen participar de manera virtual des del Perú, Brasil, Colòmbia, Mèxic, França, l'Argentina i Espanya. A més, s'hi varen presentar 39 comunicacions i 89 pòsters centrats en 14 temàtiques.

[Acord marc de col·laboració entre la Fundació Mapfre i la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables \(REUS\)](#)

Gràcies a l'Acord marc de col·laboració entre la Fundació Mapfre i la Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) s'han dut a terme les activitats següents:

Taller sobre el maneig de l'estrès de la Fundació Mapfre

La Fundació MAPFRE va impartir un taller per aprendre a reconèixer les situacions que solen generar més estrès i les respostes que provoca en el nostre cos. També es pretenia proporcionar eines senzilles i eficaces per manejar l'estrès i l'autocontrol emocional.

Es va dur a terme el dilluns, 17 de desembre de 2018, de les 16 a les 17 hores, a l'aula A16 de l'edifici Guillem Cifre de Colonya.

Varen assistir al taller sis persones de les nou que inicialment s'hi havien inscrit. D'aquestes, quatre eren dones i dues eren homes, i tenien una edat



compresa entre els 20 i els 68 anys. La vinculació amb la UIB de la majoria d'elles (4 persones) era de PAS.

Taller SOS Respira

La Fundació MAPFRE va impartir un curs pràctic de reanimació cardiopulmonar (RCP) i de maniobra de Heimlich, emmarcada en la campanya SOS Respira. El curs durà una hora i constà d'una petita introducció per després passar a la pràctica amb els maniquins.

Es va dur a terme en dues dates: 7 de novembre de 2018, de 17 a 18 hores, i 8 de novembre de 2018, de 10 a 11 hores.

Al taller s'hi varen inscriure 19 persones. N'hi varen assistir 12 en el torn del matí (7 homes i 5 dones) i 7 en el de l'horabaixa (6 dones i 1 home). L'edat dels assistents estava compresa entre els 21 i els 63 anys, i la vinculació amb la UIB de la majoria (7 persones) era de PAS.

Recepció de materials sobre el foment de l'activitat física

Els materials varen incloure 500 estovalles per als menjadors universitaris, 750 fullets informatius i 100 cartells que s'han distribuït pels edificis del campus.

Repte Fundació Mapfre

La Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS), amb l'ajuda de la Fundació Mapfre i l'empresa Sportnet, va organitzar, el novembre de 2018, un repte en el qual la Universitat de les Illes Balears va participar entre les 17 universitats presents. El repte d'activitat física tenia un objectiu conjunt: fer la volta al món entre totes les universitats participants promovent els hàbits saludables entre la comunitat universitària. Entre totes les participants es varen aconseguir sumar 63.518,73 km i assolir l'objectiu marcat de fer la volta al món. Les persones participants han pogut sumar els quilòmetres que anaven recorrent en les modalitats de córrer, caminar, anar en bicicleta i activitat diària.

- Xarxa Iberoamericana d'Universitats Promotores de Salut (RIUPS)

Adhesió de la UIB a la Xarxa Iberoamericana d'Universitats Promotores de Salut (RIUPS).

[Butlletí RIUPS](#)

Elaborar i enviar accions dutes a terme des de l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible per configurar el butlletí trimestral de la xarxa.

[IX Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud: concertación política, social y universitaria por la salud y la equidad](#)

Assistència i participació al IX Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud: concertación política, social y universitaria por la salud y la equidad, el maig de 2019. En aquest congrés s'han presentat 6 pòsters i 3 comunicacions orals, relatius al treball realitzat des de la UIB en promoció de la salut i la sostenibilitat.

A més, el pòster titulat *Plan de Movilidad Sostenible en la Universitat de les Illes Balears* va obtenir el primer premi en l'eix temàtic: «Resposta universitària als reptes que imposen els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS)».

- Xarxa Vives d'Universitats

Participació en l'elaboració d'un model d'universitat saludable i sostenible perquè les universitats vinculades puguin posicionar-se i avaluar el seu treball en aquest àmbit.

Aquest model ha estat creat entre quinze universitats conjuntament amb una empresa especialitzada en l'elaboració de plans estratègics. El resultat és un marc estratègic comú, amb objectius i estratègies d'avanç envers una universitat més saludable i sostenible.

A més d'aquest model, s'han obtingut pautes per a l'autoavaluació del progrés de cada universitat envers una universitat més saludable i sostenible; una proposta d'indicadors de seguiment del model, perquè les universitats puguin establir el seu propi sistema de mesura; i bones pràctiques identificades en les universitats de la Xarxa Vives incloses en els programes d'universitat saludable i sostenible.

A aquesta acció s'hi han adherit les universitats següents: Universitat Abat Oliba CEU, Universitat d'Alacant, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Universitat de Girona, Universitat Jaume I, Universitat de Lleida, Universitat Politècnica de Catalunya, Universitat Politècnica de València, Universitat Pompeu Fabra, Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Universitat Rovira i Virgili, Universitat de València, Universitat de Vic i Universitat de les Illes Balears.

1.2. Campus sostenible

1.2.1. Horts ecològics UIB

El curs 2018-19 s'ha continuat el desenvolupament del projecte Horts Ecològics UIB en coordinació amb el programa Sembrant Salut de Creu Roja, que ja va començar l'any 2013. Aquest curs, per donar sortida a la llista d'espera existent, s'ha instaurat un sistema per compartir les parcel·les entre les persones que ja en tenien una i les novingudes. Així, les dades de participació serien els següents: 10 membres del PAS, 12 membres del PDI i 7 membres de l'alumnat que han estat beneficiaris directes de les parcel·les.

Les activitats dutes a terme als horts ecològics durant aquest curs han estat des de la gestió dels canvis de titularitat de les parcel·les, les revisions periòdiques que s'hi fan, fins a gestions en relació amb els recursos que es necessiten per treure'n rendiment, com ara arreglar-ne el sistema de reg, esbrossar-ne les males herbes, etc.

Per altra banda, des del mes de febrer s'ha revitalitzat el programa amb activitats noves en format de taller (per exemple, el taller de llavors) i la instauració de les Jornades Hortolanes, una trobada que es duu a terme el darrer divendres de cada mes per posar en comú qüestions relatives al funcionament dels horts.

- Taller de llavors

El dissabte 6 d'abril de 2019, de 10 a 13 h, es va fer el Taller de llavors i planter, amb la col·laboració de l'Associació de Varietats Locals de Mallorca. La finalitat del taller era conèixer com es poden conservar diferents llavors i com es fa el planter per a la nova temporada d'estiu, en relació amb una explicació de les llavors recuperades d'origen local, les característiques i els usos tradicionals. El taller va comptar amb 25 assistents, tant de Creu Roja com de la UIB. Quant a la distribució per sexe, varen ser 7 dones i 18 homes.

1.2.2. Accions per a un campus sostenible

Durant el curs acadèmic 2018-19, l'OUSIS ha promocionat la integració de la sostenibilitat en les diferents línies estratègiques universitàries, tant acadèmiques com organitzatives i estructurals. Amb aquesta finalitat, ha dut a terme les tasques següents:

- Campanya «Digitalització sostenible»
La campanya «Digitalització sostenible» va ser una iniciativa de la Fundació Ecotic en col·laboració amb el banc Imagine per a la promoció del reciclatge d'aparells elèctrics i electrònics (RAEE). Amb aquesta finalitat es va promocionar la col·locació d'un estand informatiu durant dues setmanes (del 20 al 31 de maig) a 11 universitats espanyoles, una de les quals va ser la UIB, que comptava amb un petit contenidor per a la recollida de RAEE entre la comunitat universitària. La campanya va informar un total de 185 persones

sobre aquest sistema de recollida i varen dipositar residus 27 persones, que deixaren 55 RAEE.

- Assistència a reunions periòdiques amb diferents organismes

Per mantenir les tasques pròpies de l'oficina en algunes de les seves línies estratègiques en matèria de sostenibilitat, l'OUSIS participa en reunions informatives i d'assessorament amb diferents organismes, concretament en la Mesa de Residus del Consell de Mallorca, del Consell Assessor de l'Energia del Govern de les Illes Balears i, enguany, com a novetat, també ha participat activament amb el Grup de Treball de Contractació Socialment Responsable del Consell de Mallorca.

- Coordinació amb les empreses públiques EMT i SFM

L'OUSIS han portat a terme diferents gestions de coordinació amb les empreses de transport públic d'autobusos (EMT) i de metro (SFM) per a la gestió dels canvis puntuals d'itineraris, horaris i freqüències, així com per a la notificació de qualsevol incidència al respecte que arriba al correu institucional.

- Assessorament en matèria de sostenibilitat en l'elaboració dels plecs de preinscripcions tècniques i avaluacions periòdiques

L'OUSIS ha treballat de manera col·laborativa amb el Servei de Patrimoni, Contractació, Infraestructura i Unitat Tècnica en la revisió d'alguns dels plecs de prescripcions tècniques dels concursos, com, per exemple, el de jardineria o el de subministrament de paper i tòner.

Pel que fa a les contractes amb les cafeteries, ha fet les avaluacions periòdiques de compliment, en matèria de sostenibilitat, dels serveis de cafeteries d'acord amb les ofertes presentades.

- Campanya d'Ecovidrio #ReciclaVidrioPorEllas

A proposta d'aquesta entitat, l'OUSIS va emprendre una campanya per a la recuperació del vidre. L'octubre de 2018 es col·locaren dos contenidors de color de rosa a la zona comercial del campus de la UIB per dipositar-hi residus de vidre amb a la finalitat de recaptar fons per a la lluita contra el càncer de mama. Per cada quilogram de vidre, es donava 1 euro per a la campanya.

- Programa per l'ús compartit del cotxe Fes Edit

En començar el curs 2018-19, també arrencà el programa per a l'ús compartit del cotxe Fes Edit, alhora que es commemorà la Setmana Europea de la Mobilitat. Les activitats d'aquest programa han estat basades en una campanya de difusió a través dels mitjans de comunicació i les xarxes socials

de l'OUSIS i de la UIB. Es muntaren també taules informatives als vestíbuls dels edificis del campus, a Mallorca. Així mateix, s'impartiren sessions formatives a la Facultat de Dret i Economia, Turisme, Educació i a la Escola Politècnica Superior. Per complementar aquesta campanya de comunicació, l'OUSIS edità informació sobre el programa, com ara fulletons i cartells específics. La campanya va culminar amb unes 3.700 persones de la comunitat universitària que reberen informació a través de les taules i sessions formatives a les aules, i 251 persones inscrites al programa Fes Edit.

- **Projecte d'ambientalització de l'edifici Anselm Turmeda: programa EPS³**
El Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable ha promogut un pla d'acció per integrar estratègies de sostenibilitat ambiental a l'Escola Politècnica Superior (EPS). Es tracta d'un projecte pilot per integrar millores estructurals i de sensibilització paulatinament. Així, va néixer l'any 2019 el Programa EPS³, que, a partir d'una comissió d'ambientalització entre el PDI, PAS i alumnat de l'Escola Politècnica Superior, planteja estratègies per estalviar energia i aigua, millorar la recollida selectiva o la mobilitat sostenible, entre d'altres.
- **Projecte d'economia circular amb Tirme i Emaya**
Des del començament del curs acadèmic l'OUSIS ha mantingut reunions amb Tirme i amb Emaya per emprendre un projecte d'economia circular de la fracció orgànica que recull el servei de cafeteries del campus de la UIB a Mallorca. A l'espera de la concreció final del conveni de col·laboració, el projecte proposa diferents accions estructurals i de sensibilització per reduir el malbaratament alimentari i promoure el reciclatge de la matèria orgànica que es genera a la UIB.
- **Col·laboració amb altres entitats**
 - a) **GOB**
Com cada curs acadèmic, a través de les xarxes socials de l'OUSIS es fa difusió de les activitats que duu a terme el GOB, concretament, els cicles de conferències El darrer dijous.
 - b) **Amics de la Terra Mallorca**
El curs acadèmic 2018-19 l'OUSIS ha treballat en col·laboració amb aquesta entitat ecologista mitjançant l'exhibició de dues exposicions: una sobre compostatge domèstic (*Tancant el cicle naturalment*) i una altra sobre la reducció del consum de carn (*Stop ramaderia industrial*). També ha ofert un taller de compostatge.
- **Taller de cuina solar**
L'OUSIS ha col·laborat en el taller de cuina solar, que tingué lloc el 17 d'octubre de 2018 a l'edifici Gaspar Melchor de Jovellanos, emmarcat en l'International Conference on Solar Technologies & Hybrid Mini Grids to Improve Energy

Access, el primer congrés internacional centrat en les energies descentralitzades.

1.3. Punt d'Atenció a la Comunitat Universitària (PACU)

Consulta d'assessorament i resolució de dubtes de manera gratuïta durant tot el curs acadèmic 2018-2019 sobre temes relacionats amb:

- VIH: d'aquesta consulta se n'encarrega l'Associació de Lluita Antisida de les Illes Balears (ALAS) i l'ofereix cada dilluns horabaixa.
- Sexualitat: l'equip de Sexconsulta de Palmajove ha ofert tot aquest curs acadèmic consultes amb cita prèvia cada dimarts.
Les consultes sobre sexualitat i VIH han atès més de 260 persones.
- Ajuts socials: la Universitat Solidària de les Illes Balears (USIB), juntament amb Bartomeu Moreno, treballador social, han orientat les persones interessades en ajudes socials a la UIB. S'ha ofert el servei cada dimarts, dimecres dijous i divendres amb cita prèvia. Aquest servei ha atès més de 115 persones, totes del col·lectiu d'alumnat.
- Assessorament psicològic: consulta oferta pel psicòleg Mateu Servera, del Servei Universitari d'Atenció Psicològica de la UIB (SUAP-UIB). El servei era els divendres d'aquest curs acadèmic i s'ha ampliat als dijous horabaixa a causa de la gran demanda que ha tingut. Aquest servei ha atès més de 20 persones.
- Altes capacitats: el programa d'Atenció a les Altes Capacitats Intel·lectuals (PACIS) ha fet assessorament els dilluns i dimecres al matí. Aquest servei ha atès més de 175 persones.
- Activitat física: el responsable de l'equip de l'OUSIS d'activitat física i esport dirigeix una consulta per avaluar l'estat i l'historial físic dels assistents, establir uns objectius mitjançant aquesta avaluació inicial i fer el seguiment del procés per corroborar la correcta consecució dels objectius.
- Nutrició: s'informa sobre com s'ha de llegir correctament l'etiquetatge nutricional de diferents productes; es fan recomanacions generals per a una alimentació equilibrada; s'ajuda a identificar un menú saludable i s'informa sobre les característiques nutricionals de diferents tipus d'aliments.
Les consultes sobre nutrició i activitat física han atès més de 30 persones.

A més d'aquestes consultes, el pròxim curs està previst habilitar una consulta d'assessorament sobre addiccions a substàncies tòxiques i tecnològiques, i una altra per a l'assessorament bucodental, atesa pels alumnes en pràctiques del grau d'Odontologia de l'escola adscrita a la UIB, ADEMA.

Aquest espai està obert a noves propostes de consultes.



<<http://campus.uib.cat/Campus/PACU/>>

1.4. Activitats transversals de l'oficina

1.4.1. Curs per a PAS: Com millorar la teva salut?

Curs formatiu per al personal d'administració i serveis (PAS) de la UIB, amb una durada de 6 hores distribuïdes en 3 dies. Els temes abordats han estat: determinants de la nostra salut i introducció a l'antropologia alimentària, alimentació saludable i cuina saludable, control d'estrès i pensament positiu, i importància de l'activitat física. Aquest curs hi han participat 25 persones i, com que ha tingut molta demanda, s'ha obert una llista d'espera per a la pròxima edició.

1.4.2. VI Setmana Saludable i Sostenible de la UIB

Del 18 al 22 de març de 2019 es va desenvolupar la VI Setmana Saludable i Sostenible de la UIB amb la finalitat de promoure, entre la comunitat i el públic en general, un estil de vida més saludable i respectuós amb el medi ambient. Com cada any, va tenir una bona acollida i una participació aproximada de 2.050 persones.

Entre el programa d'activitats, es varen muntar taules informatives de 36 entitats persones i empreses externes. També es va comptar amb la col·laboració de diferents col·lectius de la comunitat universitària, com la Facultat d'Infermeria i Fisioteràpia, la Facultat d'Educació (alumnat del grau d'Educació Primària, menció d'Educació Física), que varen fer valoracions antropomètriques i de salut, i l'Oficina de Cooperació al Desenvolupament i Solidaritat. Promocionaren els programes de cooperació al desenvolupament i voluntariat, l'Associació de Lluita Antisida de les Illes Balears (ALAS) va fer proves ràpides (73) de VIH, i el Mercat Ecològic va organitzar una degustació de productes locals. Així mateix, a les cafeteries del campus han servit 385 berenars saludables, i a les consergeries del campus i a les seus de Menorca i d'Eivissa s'ha posat a disposició de la comunitat universitària fruita fresca. Per altra banda, CampusEsport va mantenir les instal·lacions esportives obertes durant tota la setmana.

Una altra de les activitats que va tenir més acollida varen ser els tallers, organitzats l'horabaixa majoritàriament. Les temàtiques varen ser diverses, com ara el ioga visual, el virus del papil·loma humà, iniciació al *mindfulness*, a més dels tallers de cuina, que any darrere any continuen concentrant un elevat nombre de participants. Una altra de les accions de la setmana i que va tenir una participació elevada del PAS varen ser les pauses saludables, que es varen fer cada dia en un edifici diferent del campus i a les quals varen assistir 50 persones. Paral·lelament a les taules informatives, dues

exposicions varen ser visibles durant tota la setmana: *Acosta't a la meva realitat*, de l'AECC, que pretén fer visible els sentiments de les persones amb càncer; i la dedicada als Objectius de Desenvolupament Sostenible.

1.4.3. Celebració de dies mundials

Dia mundial (per ordre de data)	Acció realitzada	Impacte (participants o xarxes socials)
Dia Internacional de la Protecció de la Capa d'Ozó (16 de setembre de 2018)	Difusió de la informació per xarxes socials.	Twitter: 886 impressions Facebook: 93 impressions
Dia Europeu Sense Cotxes (22 de setembre de 2018)	Promoció de la campanya Fes Edit per a l'ús del cotxe compartit, a les xarxes socials, amb la publicació de notícia a la web de l'oficina.	Twitter: 252 impressions Facebook: 72 impressions
Dia Mundial de l'Alimentació (16 d'octubre de 2018)	Es varen muntar dues taules informatives relacionades amb què podem fer nosaltres per contribuir a l'acompliment de l'ODS 2 (fam zero), i concretament es va tractar el tema del malbaratament d'aliments. Així, l'activitat proposava a les persones que s'acostassin a la taula que escrivissin a una pissarra el que fan per reduir el malbaratament, o bé els incentivava perquè es fessin una foto amb pòsters sobre fruites i verdures «lletges», en què es podien llegir les etiquetes següents: #Stopmalbaratament i #JoTambéSócImperfecta. També es va oferir una infografia amb consells per malbaratar menys i es va fer difusió de totes les idees recollides per les xarxes socials.	70 persones
Dia Mundial del Càncer de Mama (19 d'octubre de 2018)	Difusió de la informació per xarxes socials de la informació elaborada per l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC).	L'impacte a través de xarxes socials ha estat de 948 impressions
Dia Mundial Contra la Obesitat (12 de novembre de 2018)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 616 impressions
Dia Mundial del/de la Dietista Nutricionista (24 de novembre de 2017)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 842 impressions
Informe del Dia sense Compres (30 de novembre de 2018)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 345 impressions Facebook: 150 impressions Instagram: 18 impressions
Dia de la Lluita contra la Sida (1 de desembre)	Aquest dia l'OUSIS va repartir en una taula informativa material preventiu i	A la taula informativa hi varen participar més de 40 persones,

de 2017)	informació facilitats per la Conselleria de Salut.	majoritàriament alumnat.
Dia Mundial EA (26 de gener de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 372 impressions Facebook: 110 impressions
Dia Mundial contra el Càncer (4 de febrer de 2019)	Publicació de notícia al web de l'OUSIS, adhesió al Manifest de l'Associació Espanyola contra el Càncer (AECC) per donar suport a la investigació i publicació de la informació a través de xarxes socials.	L'impacte a través de xarxes socials ha estat de 1.630 impressions.
Dia Mundial del Llegum (10 de febrer de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 340 impressions
Dia Europeu de la Salut Sexual (14 de febrer de 2019)	Taula informativa al campus organitzada per Sexconsulta de Palmajove en col·laboració amb l'OUSIS. S'hi va informar i repartir material preventiu cedit per l'empresa de preservatius CONTROL i la Conselleria de Salut.	A la taula informativa hi varen participar més de 70 persones, majoritàriament alumnat.
Xerrada Asperger (18 de febrer de 2018)	Taula informativa organitzada per l'OUSIS amb la participació de l'Associació d'Asperger de les Illes Balears. S'hi va parlar de les necessitats específiques d'aquestes persones, així com de les dificultats amb què conviuen diàriament.	A aquesta xerrada s'hi varen inscriure 195 persones de diferents col·lectius.
Dia Mundial dels Aiguamolls (2 de febrer de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 242 impressions Facebook: 75 impressions
Dia Europeu de la Salut Sexual (14 de febrer de 2019)	Taula informativa de l'OUSIS i Sexconsulta per al Dia Europeu de la Salut Sexual, en què es va repartir material preventiu i informació.	
Dia Mundial de l'Eficiència Energètica (5 de març de 2019)	Projecció del documental <i>Oligopoly Off</i> i difusió d'aquesta informació a través de xarxes socials.	Twitter: 2.202 impressions Facebook: 72 impressions Instagram: 21 m'agrades
Dia Europeu per a la Prevenció del Risc Cardiovascular (14 de març de 2019)	Instal·lació d'un Punt de Salut, on es va muntar un envelat amb les taules informatives següents: 1. Alimentació i activitat física: es va donar informació sobre el servei del PACU i assessorament sobre activitat física, alimentació saludable i sostenible per a la prevenció del risc cardiovascular. 2. Reanimació cardiopulmonar (RCP): al llarg del matí es varen fer dues demostracions sobre com es fa correctament la tècnica de l'RCP. 3. Tabac i alcohol: a través del programa Si ho tens clar, tria!, s'oferia informació de com influeixen aquestes dues	60 persones

	substàncies sobre el risc cardiovascular. A més a més, es dinamitzava la taula a través de la mesura de la concentració de monòxid de carboni de les persones participants, mitjançant la utilització d'un cooxímetre.	
Dia Mundial de l'Aigua (22 de març de 2019)	Itinerari guiat pel campus de la UIB amb interpretació dels seus valors hídrics	
Dia Mundial de l'Activitat Física (6 d'abril de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Al Facebook hi varen reaccionar 118 persones. Al Twitter va tenir 631 impressions.
Dia Mundial de la Bicicleta (17 d'abril de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials. Activitat conjunta amb l'IES Josep Maria Llompart en la bicicletada que es va fer a les nostres instal·lacions.	Participació de 160 persones. Al Facebook hi varen reaccionar 161 persones. Al Twitter va tenir 1.450 impressions.
Dia Mundial de la Terra (22 d'abril de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 546 impressions Facebook: 215 impressions Instagram: 36 m'agrades
Dia Mundial del Rentat de Mans (5 de maig de 2019)	Es va publicar a través de xarxes socials informació del rentat de mans a l'apartat web propi.	Twitter: 710 impressions Instagram: 32 m'agrades
Dia Europeu Reciclatge (17 de maig de 2019)	Llançament de la campanya Digitalització Sostenible, per promoure el reciclatge d'aparells elèctrics i electrònics (RAEE) i difusió d'aquesta informació a través de xarxes socials.	Twitter: 1.863 impressions Facebook: 122 impressions Instagram: 33 m'agrades
Dia Europeu Xarxa Natura 2000 (21 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 659 impressions Facebook: 71 impressions Instagram: 25 m'agrades
Dia de la Biodiversitat (22 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 411 impressions Facebook: 80 impressions Instagram: 27 m'agrades
Dia Europeu dels Parcs Naturals (24 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 318 impressions Facebook: 86 impressions Instagram: 16 m'agrades
Dia de la Celiàquia (27 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 308 impressions Facebook: 106 impressions
Dia Nacional de la Nutrició (28 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 109 impressions
Setmana Europea del Desenvolupament Sostenible (30 de maig de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials.	Twitter: 439 impressions
Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny de 2019)	Projecció del documental <i>Había una vez una isla</i> i difusió d'aquesta informació a través de xarxes socials.	Twitter: 816 impressions Facebook: 93 impressions Instagram: 16 m'agrades
Dia Mundial del Donant de Sang (14 de juny de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials, agraïnt la participació obtinguda en el curs acadèmic, amb un nou record: 1.205 participants, 873	L'impacte en xarxes socials ha estat de 1151 impressions.

	donacions i 319 donants nous.	
Lliure de bosses de plàstic (3 de juliol de 2019)	Difusió de la informació a través de xarxes socials amb la publicació de la notícia a la web de l'oficina.	Twitter: 109 impressions Facebook: 195 impressions Instagram: 23 m'agrades

1.4.4. Cicle de documentals Planeta Sostenible 2019

El cicle de documentals s'ha dut a terme per tercer any consecutiu, i enguany amb el títol Planeta Sostenible. En aquest edició, l'eix central ha estat l'Agenda 2030 i els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS), amb la finalitat de donar a conèixer a tota la comunitat universitària i al públic en general aquesta agenda. Les temàtiques de cada projecció versaren sobre la sostenibilitat ambiental en relació amb els objectius de desenvolupament sostenible (ODS) següents: ODS7. Energia assequible i no contaminant; ODS12. Producció i consum responsables; ODS13. Acció pel clima; i ODS 14. Vida submarina. S'han projectat cinc documentals amb la finalitat de sensibilitzar a l'audiència sobre diferents problemàtiques ambientals i la nostra incidència com a ciutadania activa envers la seva resolució. En totes les projeccions s'ha comptat amb persones coneixedores de la temàtica del documental per promoure un petit debat posterior a la projecció.

A continuació, s'exposa cada un dels documentals que s'han projectat aquest darrer curs, la temàtica i el nombre persones inscrites a la sessió i que finalment hi varen participar:

Documental	Temàtica	Participants
<i>Out of plàstic</i> (7 de febrer de 2019)	Rodat a les Illes Balears, mostra la contaminació per plàstic a la mar Mediterrània. Va ser un espai per a la reflexió sobre la nostra forma de consumir i l'impacte que els plàstics d'un sol ús generen al medi ambient i sobre la nostra salut.	185
<i>OligopolyOff</i> (7 de març 2019)	Produït gràcies a un projecte de finançament col·lectiu o crowdfunding, dona a conèixer els pilars del sistema energètic a Espanya i els projectes energètics d'altres països a partir d'exemples de diferents projectes. Amb aquest es pretenia celebrar el Dia Mundial de la Eficiència Energètica (5 de març).	37
<i>The Milk System</i> (4 d'abril de 2019)	En aquest viatge cinematogràfic s'analitzen les conseqüències de la producció lletera en el medi ambient, la política i les persones des de l'esperit crític, alhora que s'intenta de treure a la llum solucions a aquests impactes.	22
<i>Cowspiracy</i> (9 de maig de 2019)	A proposta d'un grup d'alumnes de la Universitat es va projectar aquest documental sobre la ramaderia industrial i l'impacte ambiental que té als Estats Units. En aquest documental s'analitzen els recursos disponibles per sostenir	18

	aquesta indústria i les possibles alternatives per reduir-la.	
<i>Había una vez una isla</i> (6 de juny de 2019)	L'objectiu d'aquesta projecció era celebrar el Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny). Els habitants de la petita illa del Pacífic Takuu mostren en aquest documental les decisions i accions que han de prendre per afrontar les conseqüències del canvi climàtic, que passen, entre d'altres, per la pèrdua de la seva cultura.	20

1.4.5. Concurs d'idees per un campus més saludable i sostenible

L'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible del Vicerectorat de Campus, Cooperació i Universitat Saludable convocà el I Concurs d'Idees per un Campus més Saludable i Sostenible, amb l'objectiu de donar a conèixer i premiar les idees de la comunitat universitària per gaudir d'un campus més saludable i sostenible.

Al concurs, hi podia participar qualsevol persona de la comunitat universitària de la UIB, publicant la seva idea amb una imatge per a Instagram amb l'etiqueta #MilloraUIB, del 18 de febrer al 3 de març. El termini per participar-hi es va ampliar fins al dia 8 de març per falta de participació.

Al concurs hi prengueren part 14 persones (64,3 per cent de dones) amb un total de 15 idees per fer un campus més saludable i sostenible. La vinculació amb la UIB dels participants va ser: 57,1 per cent d'alumnes, 42,8 per cent de PAS i 7,1 per cent de PDI.

Les idees varen ser:

- lloguer de bicicletes
- objectes trobats
- pícnic amb cuina solar
- berenars saludables
- podcast de relaxació i meditació guiada
- dutxes al bany
- servei de nutrició
- espai ioga
- recipients reutilitzables als restaurants
- estació esportiva a l'aire lliure
- fonts d'aigua exteriors
- abeuradors per a ocells
- tasses reutilitzables
- hort UIB saludable
- lliga saludable

Després de la valoració del jurat, les idees premiades varen ser:

1r premi: fonts d'aigua exteriors. Idea de Júlia, alumna del grau de Física. Premi: materialitzar la idea guanyadora sempre que les condicions econòmiques ho permetin, a qualsevol de les seues universitàries, i, a més, una bicicleta plegable.

2n premi: recipients reutilitzables. Idea de Marina i Martina, alumnes del grau de Bioquímica. Premi: un lot de productes de Residu Zero.

3r premi: tasses reutilitzables. Idea de Júlia, alumna del grau de Física. Premi: un lot de productes de Residu Zero.

1.4.6. Programa Seràs UIB: Ciència per a Tothom

Els dies 9 i 10 de maig del curs 2018-19, es varen celebrar les jornades de Ciència per a Tothom. L'OUSIS hi va participar duent a terme dues activitats dissenyades per fomentar la salut i la sostenibilitat entre el jovent.

L'activitat adreçada a l'alumnat de primària estava enfocada a tractar un eix més concret de la salut, com és l'alimentació saludable. Així, aquesta proposta es va dur a terme a través d'una dinàmica de grup que consistia, en primer lloc, a muntar un trencaclosques gegant i, a partir d'aquí, a través dels diferents grups d'aliments, descobrir quina és l'alimentació clau per a la nostra salut.

La segona activitat proposada anava adreçada a l'alumnat de secundària, ja que es basava a jugar, per equips, al Trivial sobre salut i sostenibilitat, amb preguntes sobre biodiversitat, reciclatge, medi ambient, gènere, activitat física, sexualitat, addiccions i alimentació.

1.4.7. Programa Seràs UIB: Jornada de Portes Obertes 2019

L'OUSIS va participar en les Jornades de Portes Obertes de la UIB amb dues activitats per donar a conèixer l'oficina i les activitats que fa per promocionar un campus saludable i sostenible. La primera activitat va consistir a fer una visita al campus saludable i sostenible, i mostrar-ne totes les zones destinades a desenvolupar activitats d'aquestes característiques. L'altra activitat va consistir en un taller curt sobre addiccions tecnològiques.

1.4.8. Programa Seràs UIB: gimcana «Ens movem per la salut i la sostenibilitat»

Aquesta activitat està emmarcada en el Programa d'Orientació i Transició a la Universitat (Port-UIB), que, a través de la iniciativa Seràs UIB, s'ofereix a l'alumnat de primària i secundària venir a conèixer què és i què es fa a la Universitat. D'aquesta manera, l'OUSIS proposà una activitat en forma de gimcana per promoure l'anàlisi crítica i proporcionar estratègies per millorar la salut i la sostenibilitat. Els objectius principals eren:

1. Conèixer conceptes relacionats amb la salut i la sostenibilitat
2. Comprendre l'impacte ambiental que tenen les nostres accions locals en l'àmbit global
3. Reconèixer l'impacte dels nostres hàbits de vida sobre la salut
4. Promoure l'anàlisi crítica per a una vida més saludable i sostenible

Cada darrer dijous de mes, algun dels centres educatius que ho sol·licitaren desenvolupava les diferents activitats de la gimcana a l'espai exterior del campus (zona per a vianants i zona del circuit esportiu del campus). Es feien en petits grups de treball per fomentar la participació de tot l'alumnat.

El total de participants fou de 285 nins i nines, i les activitats es varen vertebrar amb els eixos temàtics següents:

Educació primària	Educació secundària
<ul style="list-style-type: none">✓ L'alimentació saludable i sostenible en el nostre dia a dia✓ Compra responsable: productes locals, ecològics i de comerç just✓ Biodiversitat: les plantes del campus✓ Salut emocional: el que vivim i el que sentim confecciona el que volem ser	<ul style="list-style-type: none">✓ L'alimentació saludable i sostenible en els productes que consumim✓ La sostenibilitat ambiental: del que és local al que és global✓ Compra responsable: productes locals, ecològics i de comerç just✓ Salut sexual: hàbits sexuals saludables✓ Prevenció d'addiccions per a una vida saludable✓ Salut emocional: el que vivim i el que sentim confecciona el que volem ser



1.5. Participació en congressos i premis

El curs acadèmic 2018019 l'OUSIS ha participat en els congressos següents, relacionats amb la promoció de la salut a les universitats. L'objectiu era difondre les activitats de formació i recerca que es fan des d'aquesta oficina:

- Organització i assistència al I Congrés d'Universitats Promotores de Salut. Models i entorns per a capacitar en salut, novembre de 2018.
- Participació al IX Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud: concertación política, social y universitaria por la salud y la equidad, maig 2019. S'hi varen presentar 6 pòsters i 3 comunicacions relatius al treball realitzat a la UIB en l'àmbit de la salut i la sostenibilitat. D'aquests, el pòster titulat *Plan de Movilidad Sostenible en la Universidad de las Illes Balears* va obtenir el primer premi de l'eix temàtic: Resposta universitària als reptes que imposen els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

Resum dels premis obtinguts:

Primer Premi Estratègia NAOS Edició 2018

Primer Premi Estratègia NAOS, XII Premis Estratègia NAOS Edició 2018, del Ministeri de Sanitat Consum i Benestar Social: «La promoción de una alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario. Alimentando tu salud de forma sostenible. Promoción de una alimentación saludable y sostenible en la comunidad universitaria»

Primer Premi al Repte 5.000

Millor iniciativa en promoció de la donació, en la categoria nacional: «**Primera campaña estatal de donación de sangre en las Universidades Españolas**», #reto5mil Repte. El premi va ser triat mitjançant votació pels membres de la Societat Espanyola de Transfusió Sanguínia i Teràpia Cel·lular (SETS), durant el 30è Congrés de Medicina Transfusional, celebrat entre el 6 i 8 de juny a Madrid.