

# Cuídate Cuídalo

*Campaña de promoción de la salud y protección del medio ambiente*



**COMPROMETIDQS**  
Universidad de Zaragoza



Biblioteca  
Universidad Zaragoza



# OBJETIVO

Concienciar a los usuarios en los temas de:

- ✓ **Salud**
- ✓ **Reciclaje**
- ✓ **Solidaridad**

aprovechando el espacio de la biblioteca

# DESARROLLO

Dos aspectos:

Cuídate (personal)



Cuídalo (social)



**Cuídate**  **Cuídalo**

*Campaña de promoción de la salud y protección del medio ambiente*



# DESARROLLO

**Dos campañas cuatrimestrales por curso académico:**

**Curso 2019/2020**

**1ª Campaña  
(octubre – enero)**

**Cuida tu espalda**

**Olimpiada solidaria estudio**

**2ª Campaña  
(febrero – mayo)**

**Mindfulness**

**Recogida solidaria de reciclaje**

# DESARROLLO



**Cuida de tu espalda**

*Mantén la postura correcta con la fitball.*



# DESARROLLO

## Posición correcta con la fitball



**COMPROMETIDOS**  
Universidad de Zaragoza

**Cuídate**  **Cuídalo**

*Campaña de promoción de la salud y protección del medio ambiente*

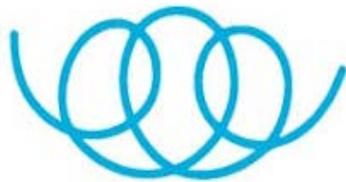
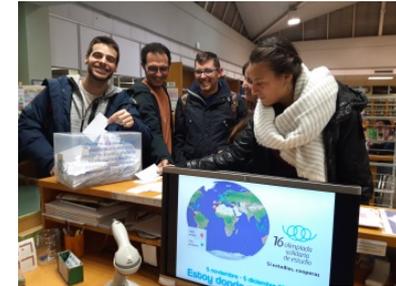


Biblioteca  
Universidad Zaragoza

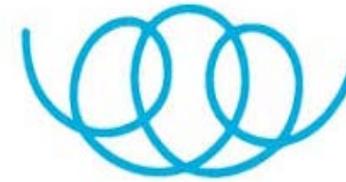
# DESARROLLO



# DESARROLLO



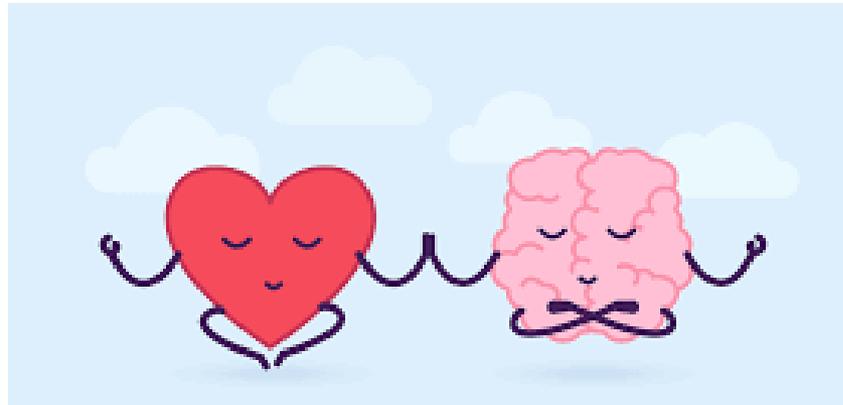
**17** olimpiada  
solidaria  
de estudio



## Estudia y sé solidario

*En 2019 apoyaremos dos proyectos para empoderar y capacitar a mujeres artesanas y productoras en Ecuador y en la R. D. del Congo.*

# DESARROLLO



## Mindfulness

*En época de exámenes, balancea tu vida*

*Date unos minutos y respira*

# DESARROLLO



**Recicla y sé solidario.**

*Contenedores de reciclaje para papel, plásticos, latas y tapones.*



# MATERIALES

- ✓ Pelotas fitness
- ✓ Cubos recogida reciclaje
- ✓ Carteles y folletos



# ALIANZAS

- ✓ Servicio de mantenimiento de Veterinaria
- ✓ Servicio de actividades deportivas
- ✓ Oficina verde
- ✓ Proyecto campus saludable de Veterinaria



# RESULTADOS

- ✓ Gran aceptación
- ✓ Uso masivo de las pelotas
- ✓ Alumnos comprometidos

# RESULTADOS



# RESULTADOS



# Cuídate Cuídalo

*Campaña de promoción de la salud y protección del medio ambiente*



**COMPROMETIDQS**  
Universidad de Zaragoza



Biblioteca  
**Universidad Zaragoza**