

OUTUBRO SAUDABLE 2021

MEMORIA DA OFICINA DE MEDIO AMBIENTE

VOLUNTARIADO E LECER ECO-SAUDABLE

Durante o mes de outubro a Oficina de Medio Ambiente dirixiu a programación das súas actividades á promoción dun estilo de vida saudable, coa práctica do voluntariado ambiental e lecer ao aire libre, con movemento físico e tarefas de interacción en equipo. En total **participaron 93 persoas** nas actividades programadas, que se detallan a continuación.

MARTES 5: PALESTRA A BIODIVERSIDADE AMEAZADA + VOLUNTARIADO CON FLORA INVASORA NO MONTE DA FRAGA

Consistiu nunha dobre xornada, comezando pola parte expositiva sobre a problemática das chamadas especies exóticas invasoras, segunda causa principal de perda de biodiversidade a nivel planetario. Completouse coa experiencia práctica de campo, coa axuda de ferramenta manual e promovendo a actividade física e o traballo en equipo. Participaron 8 e 10 persoas en sendas actividades.



MARTES 5, MÉRCORES 13: VOLUNTARIADO EN “CHARCAS CON VIDA”

Charcas con vida é unha iniciativa para contribuír na conservación e estudo destes ecosistemas naturais e da súa biodiversidade. A actividade consistiu no traballo de campo, con actividade física ao aire libre e en equipo para a reparación da charca localizada do Monte da Fraga. Participaron 22 persoas en dúas convocatorias.



XOVES 7: ROTEIRO EN BICI CAMPUS-CIDADE

O uso da bicicleta como medio de transporte reduce a conxestión do tráfico, mellora a calidade ambiental nas cidades, contribúe a reducir as emisións de gases de efecto invernadoiro, e mellora a saúde das persoas que fan uso delas. Un dos motivos principais para andar en bici é a promoción dunha vida saudable. Participaron 9 persoas.



SÁBADO 9: BAÑO DE BOSQUE

A actividade consistiu nunha experiencia práctica de *Shinrin-yoku*, terapia orixinaria de Xapón, que permite baixar o ritmo, espertar os sentidos e relaxarse, coidando a saúde mental da sociedade. Participaron 10 persoas.



MÉRCORES 13: ROTEIRO INTERPRETATIVO POLO MONTE DA FRAGA

As camiñadas pola natureza promocionan a actividade física e a sensibilización ambiental. Neste roteiro de dificultade baixa polo Monte da Fraga afondouse no coñecemento da flora e fauna do espazo mentres se camiñou durante 2 horas. Participaron 13 persoas.



VENRES 15: X LIMPEZA SIMULTÁNEA DE PRAIAS

Esta acción que se organiza co obxecto da sensibilización ambiental sobre a contaminación mariña, permitiu ás persoas participantes gozar do espazo natural costeiro co reconforto dun voluntariado ambiental e saudable. O resultado, a praia de Bens libre de 100kg de lixo, composto por moito de hixiene persoal (73 bastoncillos dos oídos, 8 compresas, 8 preservativos, 8 blister de pastillas, 9 maquinillas afeitar, 2 cepillos interdentaís, 4 tiritas, 1 lanceta insulina, 5 envases monodose colirio, 2 mascarillas), e outro lixo "clásico" nesta praia: porespán, botellas e plásticos diversos, pilas, fragmentos téxtiles. Participaron 7 persoas.



VENRES 22: OBRADOIRO A NOSA PEGADA ECOLÓXICA DOS RESIDUOS

A promoción dun estilo de vida saudable comeza pola nosa alimentación e hábitos de consumo. Neste obradoiro facilitouse un informe personalizado coas emisións de CO₂ asociadas ás pautas de produción de residuos, con consellos de prácticas de consumo saudábeis e sustentábeis. Participaron 6 persoas.



SÁBADO 23: PLOGGING POLO MONTE DA FRAGA

Foi unha xornada animada que combinou o lecer predeportivo e o voluntariado ambiental. Co obxecto de dar visibilidade ao problema dos residuos no medio natural mentres se promove un estilo de vida saudable, nesta actividade percorremos o Monte da Fraga e retiramos 57 kg de lixo en apenas 2 horas. Participaron 8 persoas.

