

## OUTUBRO SAUDABLE 2025

PROGRAMA DA OFICINA DE  
SUSTENTABILIDADE

### ROTEIRO: COÑECE OS VALORES NATURAIS DO MONTE DA FRAGA.

MÉRCORES 8, 16:00H.

XOVES 16, 13:00H.

VENRES 24, 16:00H.

Desde o ano 2023 o Roteiro do Monte da Fraga ven sendo galardoado coa Bandeira Sendeiro Azul. A actividade pretende poñer en valor este recoñecemento, a través dunha camiñata saudable e sustentable.

OFICINA.SUSTENTABILIDADE@UDC.GAL

### REPARACIÓN DE VALADO DE PEDRA SECA.

XOVES 9, 16:00H.

MÉRCORES 22, 11:00H.

Os valados de pedra seca son un exemplo excepcional da relación equilibrada entre o ser humano e a natureza, ademais de ter un papel esencial na prevención de inundacións, escorrentías e erosión do solo. Tamén funcionan como cortaventos e refuxios de animais. Esta técnica de construción está declarada Patrimonio Cultural Inmaterial da Humanidade pola UNESCO.

ITZIAR@ADEGA.GAL

### INICIACIÓN Á FOTOGRAFÍA DA NATUREZA.

DOMINGO 19, 10:30H.

Velaquí unha actividade para introducirmos no apaixonante mundo da fotografía da natureza, poñendo en valor a biodiversidade do Monte da Fraga. Primeiros pasos prácticos para sacarlle o mellor rendemento aos equipos de cada persoa, cámaras fotográficas ou mesmo co teléfono móbil.

INSCRICION@GNHABITAT.ORG

### ELIMINACIÓN DE FLORA EXÓTICA INVASORA.

MÉRCORES 29, 11:00H.

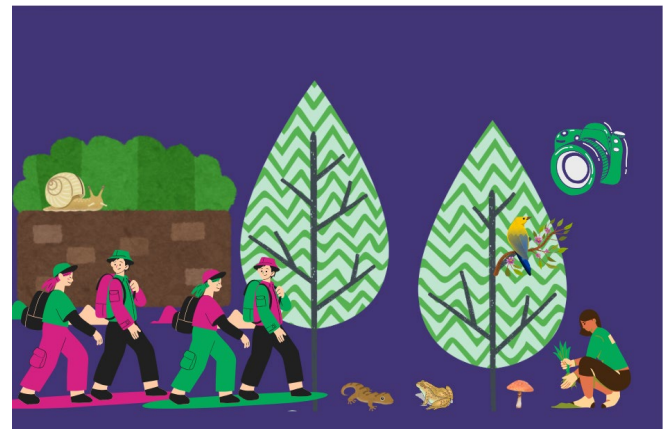
Preocúpache a problemática da flora invasora e a perda de biodiversidade? Solúciónao participando nesta xornada totalmente práctica facendo experiencia de campo, coa axuda de ferramenta manual, promovendo a actividade física e o traballo en equipo.

ITZIAR@ADEGA.GAL

Todas as actividades suxeitas ao recoñecemento de créditos para estudiantado de Grao da UDC (1C = 10 h). A duración será de 2 ou 3 horas/actividade.

Anótate nos correo-e indicados e recibirás a confirmación e detalles para desenvolver a actividade.

*Anímate a practicar un estilo de vida saudable e sustentable, comeza xa este mes de outubro!*



Actividades financiadas pola Oficina de Sustentabilidade da UDC, no marco do convenio sectorial de colaboración entre a Concellaría de Medio Ambiente do Concello da Coruña e a Oficina de Sustentabilidade da Universidade da Coruña para a execución do proxecto de custodia e voluntariado ambiental no Monte da Fraga, no ano 2025.



Concello da Coruña



Oficina de Sustentabilidade  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

