Ambiental

10 maneres de connectar amb la natura a la ciutat

01/04/2017
Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya
Autor/a: Laia Botey



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:



Font:

10 maneres de connectar amb la natura a la ciutat

01/04/2017
Autor/a: Laia Botey

Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya

Resum:
Amb l'arribada de la primavera es multipliquen les possibilitats de connectar amb la natura i... reconnectar també amb nosaltres mateixos.

Tot i això, els moments de sortir de la ciutat sovint els comptem amb els dits de les mans, i passem la gran major part del nostre dia a dia en un àmbit urbà. Què podem fer per a què la nostra vida diària estigui més connectada amb la natura?

Aquí hi ha fins a 10 idees* per inspirar:

1. Fes de casa teva un jardí



Rodeja't de plantes a dins de casa i també a fora, si tens balcó o terrassa. Plantant a l'exterior espècies autòctones -i oferint aigua i menjar especialment a l'hivern- podràs atraure ocells i papallones, per fer petites reserves urbanes de biodiversitat. Les plantes com el gessamí o l'espígol faran entrar l'olor de natura a casa teva. Utiliza materials naturals com la fusta, la llana o el cotó, tant a l'interior de la casa com en el vestir.



2. Menja el que et dóna la terra

Menjar verdura i fruita ecològica, de proximitat i de temporada, és una altra manera d'estar connectat amb la natura i el cicle de les estacions. A l'hora d'anar a comprar, a més d'anar al mercat, pots contactar directament amb els productors a través de cooperatives de consum o de mercats de pagès dins la ciutat o d'iniciatives com La Tavella que et porten la cistella a domicili.

3. Cultiva un hort urbà

No cal que ho compris tot. Pots tenir un paper actiu en el teu accés al menjar, per cuidar alhora el cos i la ment. Pots des de fer germinats a casa fins a tenir un hort al balcó que doni maduixes, enciams o tomàquets. També ho pots fer de forma compartida i participar d'un hort urbà (com Porta'm a l'Hort, o els horts socials). En el temps lliure, pots formar-te o assistir a xerrades sobre agricultura ecològica o jardineria.

4. Procura't un espai saludable a la feina

A la feina, ens hi passem moltes hores. Pots convertir-ho en una oportunitat per fer el trajecte més verd entre casa i l'oficina (atravessant un parc, passant a prop d'un arbre singular o disfrutant de les vistes d'un jardí privat). I, per què no plantejar una reunió de treball al parc més proper o fins i tot fora de Barcelona? Al despatx, posa una

planta d'interior a la teva taula i proposa a la teva empresa de crear espais de treball més saludables. A més de millorar la qualitat de l'aire, les plantes rebaixen l'estrès i ens ajuden a ser més productius.

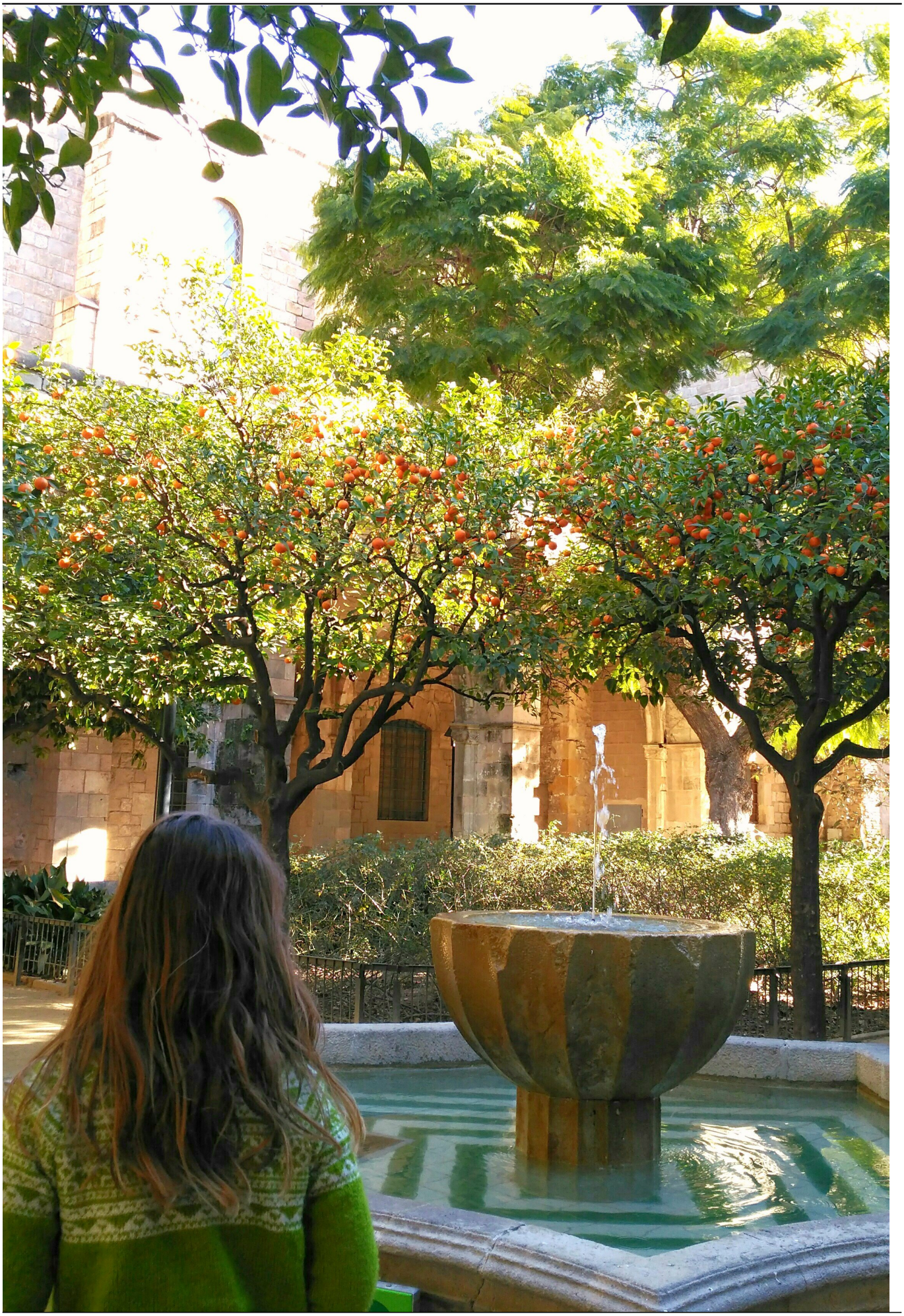
5. Promou un espai verd també per als teus fills o els més petits de la família

Implica't a l'escola dels teus fills, aporta idees a l'escola verda, proposa que tinguin vivències i aprenentatges a la natura, contribueix a fer els patis més naturalitzats (terra, plantes, troncs, aigua, cabanes...). Segueix a l'experta Heike Freire. Els nens sovint van de l'escola a casa i passen molt poques hores al dia a l'exterior. Anar al parc o fer una activitat a l'aire lliure pot ser una bona alternativa a tantes hores entre parets i també a les pantalles de tauletes i videjocs.



6. Llegeix llibres i mira pel·lícules amb contingut de natura

També som allò que llegim i mirem. La lectura pot ser també una via per mantenir viu el vincle amb la natura i saber-ne més. Tens al teu abast les biblioteques municipals, el servei de documentació de la Fàbrica del Sol, punt d'intercanvis de llibres com el de l'Aula Ambiental de la Sagrada Família, les biblioteques especialitzades de la Generalitat, etc. El llibre "Vitamina N" de Richard Louv proposa fins a 500 maneres de tenir una vida rica en natura.



7. Aprofita la teva natura més propera

Sigues conscient de la natura que t'envolta. El teu dia a dia urbà el pots compensar amb estones als parcs i boscos urbans de la teva ciutat. Envoltats de verd sovint és més fàcil fer una aturada i connectar amb nosaltres mateixos. I quan vulguis sortir de la ciutat però no puguis anar molt lluny, al Parc Natural de la Serra de Collserola hi arribes amb transport públic. Aprofita també la gran oferta de visites guiades i tallers que s'ofereixen a la ciutat com els camins de natura de la Societat Catalana d'Educació Ambiental (SCEA) o les aules ambientals com la Bosc de Turull.

8. Coneix els "altres veïns" de la teva ciutat

Connectar-se amb la natura és també conèixer i conviure amb la biodiversitat. Animals a la ciutat t'aproparà als animals domèstics que tenim a casa i també als salvatges amb els que convivim a la ciutat com els falcons, les granotes o els ratpenats amb Galanthus. Si no vols animals de companyia a casa, sempre pots passejar un gos com a voluntari de la Lliga protectora d'animals i plantes de Barcelona o anar a Espais de Gats.



9. Implica't amb les entitats locals i les iniciatives de natura urbana

Participa en projectes de ciència ciutadana com el projecte Orenetes. En molts d'aquests projectes només necessites un smartphone per col·laborar, aportant les teves obsevacions. Sigues voluntari ambiental, pots seguir les crides del portal de voluntariat ambiental de la Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya (XVAC). Coneix què fan les entitats ambientals i quines iniciatives hi ha a la teva ciutat: del 2 a l'11 de juny, la Setmana de la Natura t'aproparà a centenars d'activitats pensades per viure la natura.

10. Fes comunitat a través del contacte amb la natura

Gaudir de la natura té un valor afegit col·lectiu i és que, a més de benestar personal també t'aporta un sentiment de pertinença. Fins i tot hi ha estudis que expliquen que et fa més sociable, generós, confiable i útil per als que t'envolten i et potencia la teva capacitat d'empatitzar, compartir i cooperar.

I tu? Com et connectes a la natura?

*Tots els exemples són de la ciutat de Barcelona.

Etiquetes: Natura, horts urbans, biodiversitat i espais naturals

URL d'origen: https://xarxanet.org/ambiental/noticies/10-maneres-de-connectar-amb-la-natura-la-ciutat