

[Ambiental](#)

6 maneres de col·laborar durant les vacances gaudint de la natura



27/07/2017

Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya

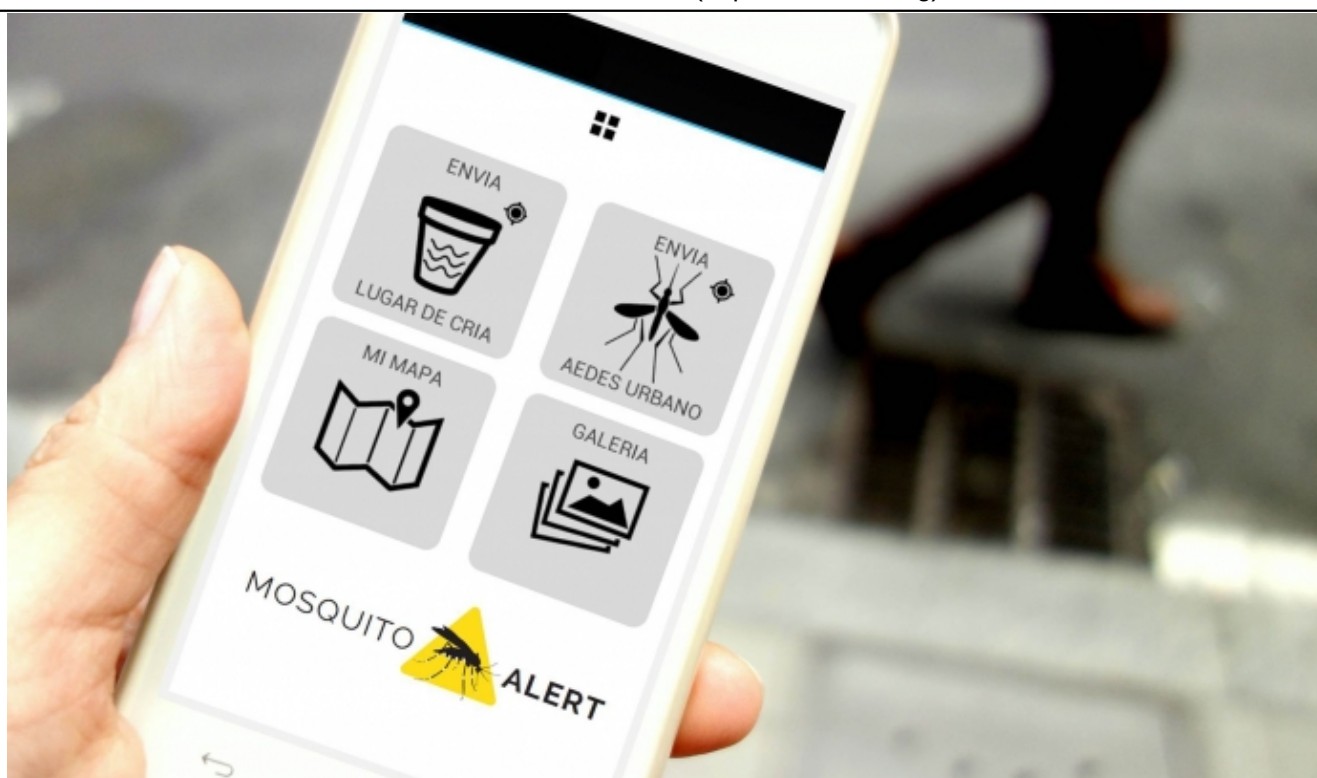
Autor/a: Anna Parisi



Bany de Bosc: salut i preservació de la natura Font: flickr/diluvi



La Wikipedra representa un projecte de col·laboració ciutadana pel paisatge de la pedra seca Font: flickr/Diluvi



Aplicació de ciència ciutadana per al control del mosquit tigre Font: Mosquito Alert



A Riet Vell, al Delta de l'Ebre, es pot passar uns dies com a voluntari i voluntària ambiental col·laborant en el projectes de conservació i agricultura ecològica Font: Riet Vell



Associació Rurbans proposa experiències per conèixer les activitats lligades al pastoreig Font: Associació Rurbans



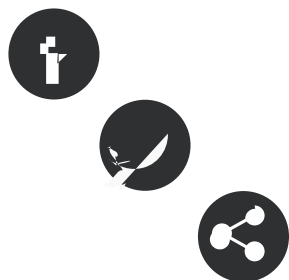
Aportant les dades sobre punts d'aigua participem en la xarxa de conservació d'hàbitats aquàtics més gran de Catalunya Font: 1000 punts d'aigua

6 maneres de col·laborar durant les vacances gaudint de la natura

27/07/2017

Autor/a: Anna Parisi

Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya



Resum:

El que visitis i el que vegis durant les vacances pot tenir un valor afegit, si aportes les dades de les teves descobertes a projectes col·laboratius per la natura, el paisatge i el medi ambient o participes en propostes de les ONG ambientals.

1. Punts d'aigua dolça



Si ets d'aquelles persones a qui agraden les excursions i gaudeixes trobant fonts, surgents, i gorgs o estanys, pots col·laborar a l'inventari de punts d'aigua. L'Associació [Paisatge Vius](#) necessita ajuda al projecte [1000puntsdaigua](#), la la xarxa de conservació d'hàbitats aquàtics més gran de Catalunya. També està en peu l'inventari de fonts l'ACA. Pots enviar la informació de la teva font a bdh.aca@gencat.cat amb el títol "Fonts Catalunya".

2. Murs i barraques de pedra seca



Segurament durant les vacances prendràs consciència del nostre paisatge mediterrani. Un dels seus elements definitoris són els murs i les construccions de pedra seca. Pots fer unes boniques fotografies, però també pots col·laborar en l'inventari de la pedra seca, amb la [Wikipedra](#)



3. Alerta: mosquits

Els mosquits....ai els mosquits. També ells, però, fan estiu. Possiblement seràs víctima de moltes espècies. Però n'hi ha una que és invasora i especialment perillosa: el mosquit Tigre. Ajuda a controlar-la, amb el projecte de ciència ciutadana [Mosquito Alert](#).

4. Pastors i pastores

En la frescor de l'alta muntanya, pots donar un cop de mà al pastoreig amb raça autòctona xisqueta. L' [Associació Rurbans](#) et proposa les "[Vivències xisqueta](#)", per conèixer, valorar i donar suport a la pagesia i les activitats tradicionals d'alta muntanya



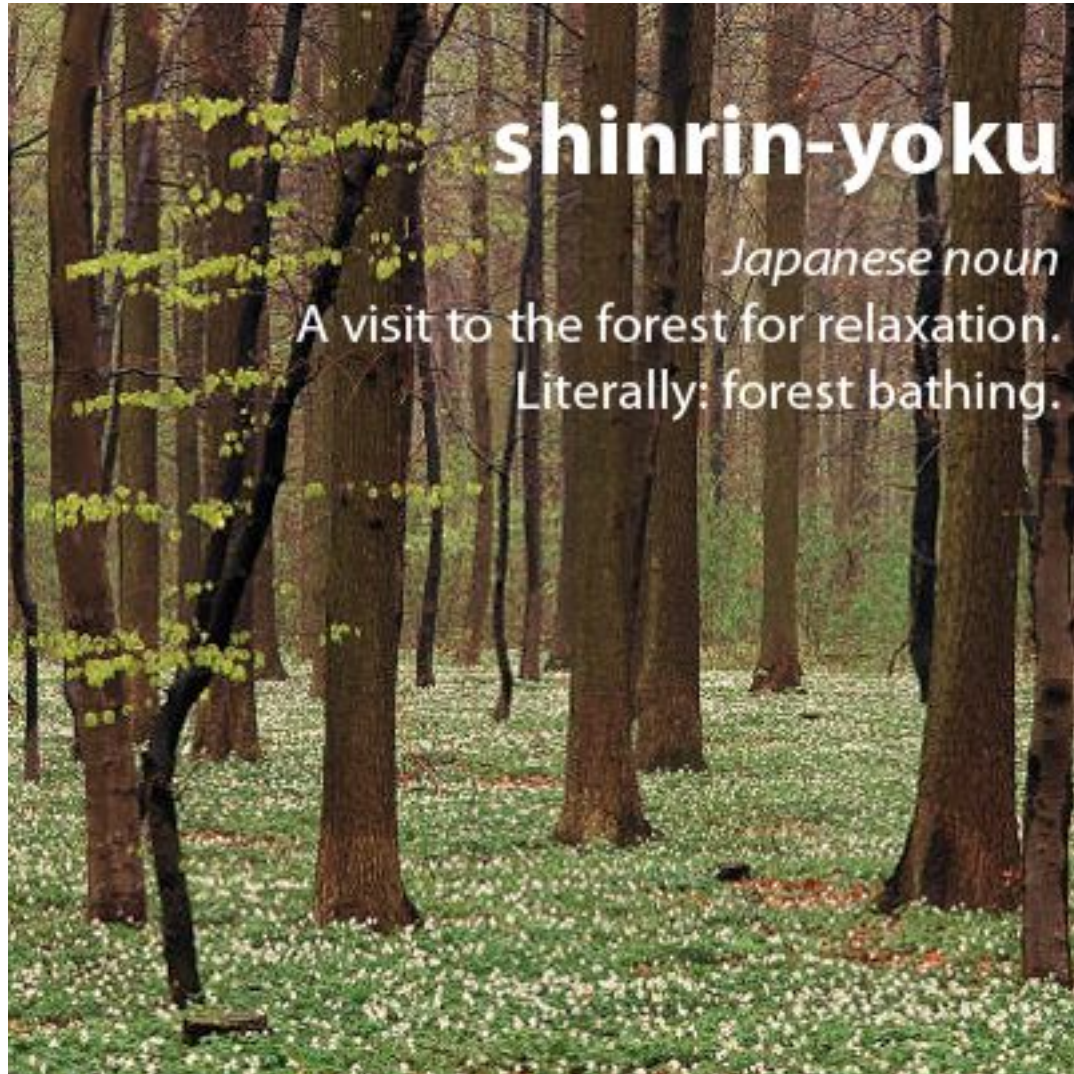
5. Voluntariat ambiental



Si ets una persona inquieta i no pots parar, pensa que l'estiu és un bon moment per fer voluntariat ambiental i conèixer entitats. Consulta el portal voluntariatambiental.cat amb les propostes de les entitats ambientals. Trobaràs crides per a jornades puntuals, com les neteges de platges amb l'Associació Platges Netes, o possibilitats d'estades de diversos dies, com els camps de voluntariat de Riet Vell Seo Bird Life al Delta de l'Ebre, o els del

projecte [Bosc de Muntanya](#) al Pirineu.

6. Banys de bosc



per descansar: experimenta la plena connexió amb la natura fent Banys de Bosc amb l'Associació [Ruralsalut](#). El bany de bosc, també conegut amb la paraula japonesa [Shirinyoku](#), és una activitat molt especial, que es realitza escoltant en silenci els sons i les olors d'un bosc d'alt valor natural, tot caminant a través d'ell sense presses. El guiatge expert ajuda a fusionar-se amb l'entorn, recomanant exercicis de relaxació i respiració.

No només és una forma de cuidar la pròpia salut: és també una forma de promoure la conservació dels boscos madurs, la missió de l'[Associació Selvans](#)

Etiquetes: [estiu](#), [entitats ambientals](#), [ciència ciutadana](#), [voluntariat ambiental](#), [banys de bosc](#), [salut](#), [salut i discapacitat](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/ambiental/noticies/6-activitats-que-pots-fer-mentre-estiguis-en-la-natura>