

Fomentem els hàbits saludables

Caminar per la natura o per zones verdes...

- Millora el sistema immunitari
- Millora el benestar emocional i físic
- Aporta beneficis cardiovasculars i redueix l'estrès
- Incentiva la mobilitat i l'exercici físic
- Proporciona una sensació de pau i harmonia

Pots provar de fer-ho individualment o en companyia!



La salut a través del joc!

Jugar, moure's i observar la natura és molt saludable per a tothom; sobretot per als nens i nenes:

- Fomenta la creativitat i l'aprenentatge
- Contribueix al desenvolupament cognitiu i social



Descobreix més coses:

Activitats de benestar dels Parcs Urbans de Salut

PARC DE SALUT



Itineraris de les Rutes Reus. Posa't en marxa!

RUTESREUS
XARXA D'ITINERARIS DE SALUT I PASSEIG



Informació sobre la riera de l'Abeurada i la nova Àrea de Biodiversitat a Reus.cat



Disseny i edició: Limonium SL

LA RIERA DE L'ABEURADA



UN ESPAI NATURAL RECUPERAT PER A LA CIUTAT



Un espai de gran valor ecològic

El projecte d'adequació de la riera de l'Abeurada ha permès recuperar un entorn natural a tocar del centre de la ciutat i convertir-lo en un espai de salut, on gaudir de les activitats a l'aire lliure i del contacte amb la natura.

El projecte ha comptat amb un ajut del Ministeri de Sanitat, la Federación Española de Municipios y Provincias i la Red Española de Ciudades Saludables en la convocatòria de 2022 per a la realització d'accions destinades a la promoció d'estils de vida saludables en el marc del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència, finançat amb els fons europeus Next Generation.



La riera de l'Abeurada funciona com a corredor biològic, ja que connecta diferents àrees naturals separades per barreres.

És la nostra responsabilitat mantenir l'espai net i sense residus, a més els residus que s'hi llencen poden arribar al mar causant danys a molta distància d'aquí.

Evita passar-hi en cas de pluja atès que pot portar aigua de manera molt sobtada.



Fomentem la biodiversitat i valorem el cycle de la natura

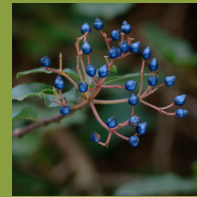
S'ha creat un espai de biodiversitat amb l'objectiu de preservar-la i fomentar-la. S'hi ha plantat vegetació per potenciar la presència dels insectes pol·linitzadors, però també de rèptils i micromamífers que s'alimenten d'aquests insectes i al seu torn serveixen d'aliment a altres animals, com els ocells.



Garrofer
(*Ceratonia siliqua*)



Llorer
(*Laurus nobilis*)



Marfull
(*Viburnum tinus*)



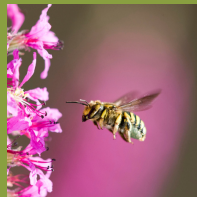
Arboç
(*Arbutus unedo*)



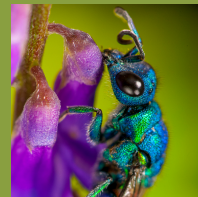
Om
(*Ulmus minor*)



Pollancre
(*Populus nigra*)



Abella solitària
(*Anthidium florentinum*)



Mosca daurada
(*Chrysis ignita*)



Bernat pudent
(*Nezara viridula*)

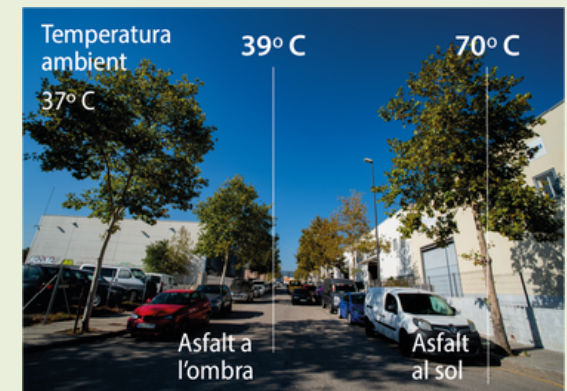
Els artròpodes representen el 80% de tota la biodiversitat mundial. Formen la base dels ecosistemes i la seva desaparició podria tenir conseqüències molt greus.

La naturalització de la ciutat



La naturalització de la ciutat és una manera de diluir les fronteres entre el que és urbà i el que és natural. A l'àrea de biodiversitat es respecta el cycle de vida de les plantes evitant desbrossar-les.

Per què les temperatures són més altes a la ciutat que al camp?



Els espais naturals funcionen com a refugis climàtics exteriors: l'ombra dels arbres fa reduir la temperatura i augmenta la humitat ambiental a l'estiu. A l'hivern els arbres caducifolis deixen passar els rajos de sol i com que no hi ha obstacles com edificis alts propers, els corrents d'aire són més suaus.