Voluntariado corporativo, talleres y campañas

2024

Fundación Vida Sostenible

C/ Artistas 26, local 2. 28020 Madrid
+34 637 816 260
fundacion@vidasostenible.org

Sumario

Presentación
Talleres divulgativos 4
Talleres prácticos 8
Campaña "Conoce tu nivel de sostenibilidad" 11
Campaña "12 meses, 12 retos" 12
Actividades de voluntariado 13

La Fundación Vida Sostenible tiene como objetivo fomentar estilos de vida sostenible entre la ciudadanía para avanzar en la mejora de la calidad de vida de las personas y la consecución de un medio ambiente más saludable.

En este documento, describimos las propuestas de talleres prácticos y divulgativos, campañas y actividades de voluntariado corporativo.

Las iniciativas aquí propuestas las podemos adaptar y, además, crear otras nuevas en función de vuestros intereses.

La participación en talleres o eventos de voluntariado corporativo beneficia tanto a las personas individualmente como a la entidad en su conjunto. Proporciona oportunidades para el crecimiento personal y profesional, fortalece el sentido de comunidad y contribuye a la construcción de una cultura corporativa sólida y comprometida.

Contacto: fundacion@vidasostenible.org

Talleres divulgativos

Los talleres propuestos a continuación tienen una componente expositiva e interactiva en su desarrollo, y en ellos abordamos los diferentes temas con un lenguaje claro y didáctico.

Su realización podrá ser online o presencial. En los presenciales será necesario disponer de un ordenador con conexión a internet.

Su duración aproximada es de 60 minutos, y aconsejamos la participación de un máximo de 40 personas para facilitar la interacción.

Ofrecemos la posibilidad de realizar los siguientes talleres:

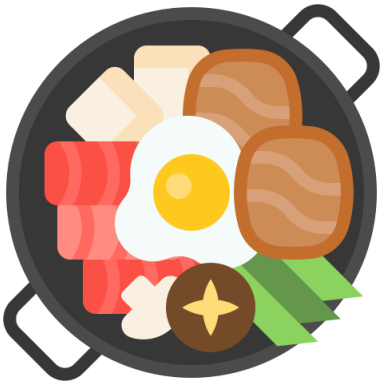
- Contra el desperdicio alimentario.
- Economía circular: y con los residuos, ¿qué?
- Movilidad sostenible y conducción eficiente.
- Reduce tu huella ecológica personal.
- Retrato de familia, por una alimentación sostenible.
- Eficiencia energética: evita tu derroche y controla tu potencia.
- Los plásticos: el material eterno que hicimos desechable.

Taller "Contra el desperdicio alimentario"

En las antiguas despensas se guardaban los tesoros del hogar, los alimentos que eran una garantía de supervivencia, y se cuidaba cada uno de ellos como si fuera el último. En las despensas modernas: neveras, congeladores, armarios de cocina… seguimos guardando los mismos tesoros, pero hemos dejado de cuidarlos como se merecen.

Reaprender a cuidar "nuestras cosas de comer" pasa por comprar con cabeza, conservar con esmero y aprovechar hasta la última miga de pan que se pone en el plato.

Dinámica del taller:
Paso 1: Presentación de la actividad y de la Fundación y sondeo.
Paso 2: El desperdicio alimentario en cifras.
Paso 3: Para evitar el desperdicio es necesario comprar con cabeza, conservar con esmero y aprovechar hasta la última miga de pan que se pone en el plato.
Paso 4: Aplicaciones que nos ayudan a evitar el desperdicio alimentario.
Paso 5: Manos a la obra o qué hacer con las sobras del día anterior.
Paso 6: Los recursos de la FVS para hacerlo más fácil son los proyectos «La Cocina de los Nietos» y "En Madrid, cada plato es un paisaje", el blog «Comida Crítica» y la "Guía FVS La alimentación".
Paso 7: Preguntas y sugerencias.



Taller “Economía circular: y con los residuos, ¿qué?”

El contenido del taller se organiza en torno al análisis del ciclo de vida de los productos, desde su diseño hasta la gestión del residuo, lo que da pie a plantear el concepto de ecodiseño y el de separar para recuperar, además de las otras “R” de la economía circular.

La idea clave del taller será el papel de las personas en el modelo de economía circular.

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad y de la Fundación y sondeo.
Paso 2: Economía circular, ¿de la cuna a la tumba o de la cuna a la cuna?
Paso 3: ¿Qué podemos hacer?, ¿cuál es nuestra responsabilidad?
Paso 4: Ecodiseño y economía circular, ¿se piensa en los materiales que se utilizan y en su recuperación?
Paso 5: Los recursos de la FVS para hacerlo más fácil.
Paso 6: Preguntas y sugerencias.

Taller “Movilidad sostenible y conducción eficiente”

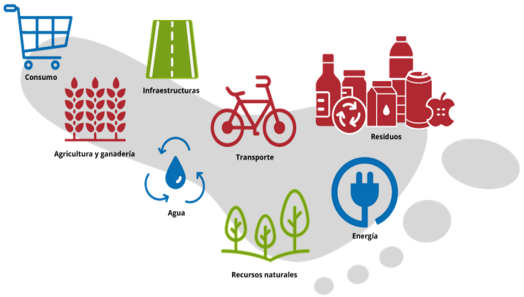
Prácticamente todos los días salimos de casa y nos desplazamos para ir a trabajar, estudiar o realizar otras actividades. Saber cómo movernos de forma sostenible es muy importante, y en este taller explicamos cómo hacerlo.

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad y de la Fundación y sondeo.
Paso 2: ¿Qué están haciendo las ciudades para ordenar la movilidad hacia un modelo sostenible?
Paso 3: La norma Euro para el etiquetado de vehículos y la discriminación positiva. La norma Euro 7 que se nos viene encima.
Paso 4: El menú de transporte. Todas las opciones disponibles que tenemos para llegar a nuestro destino.
Paso 5: Las claves de la conducción eficiente.
Visionado de varios vídeos de corta duración.
Paso 6: Preguntas y sugerencias.

Taller “Reduce tu huella ecológica personal”

En este taller los participantes realizarán una estimación de su huella ecológica personal en planetas e identificarán acciones cotidianas que pueden mejorarla o reducirla. Para ello haremos uso de la herramienta Calcula tu huella ecológica… ¡y aprende cómo hacerla más pequeña!

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad y de la Fundación y sondeo.
Paso 2: ¿Qué es la huella ecológica personal?
Paso 3: ¿Cuántos planetas necesitaríamos si todas las personas tuvieran tu misma pauta de consumo de recursos naturales?
Paso 4: ¿Qué celebramos el Día de la Sobrecapacidad de la Tierra?
Paso 5: Los límites planetarios.
Paso 6: Cómo reducir mi huella ecológica personal.
Paso 7: Preguntas y sugerencias.



Taller “Retrato de familia, por una alimentación sostenible”

En este taller analizaremos cómo nuestra dieta se relaciona con el medio ambiente. En él realizaremos una actividad práctica y dinámica donde compararemos la despensa de dos familias de realidades socioeconómicas diferentes, además de sus hábitos alimenticios.

Previamente al taller solicitaremos a los participantes que realicen una foto de su despensa o nevera (opcional).

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad y de la Fundación y sondeo.
Paso 2: ¿Qué es la alimentación sostenible?
Paso 3: Análisis de las imágenes de las familias y su alimentación, relacionándolo con el impacto ambiental.
Paso 4: Cómo reducir la huella ambiental de la alimentación de las personas participantes.
Paso 5: Preguntas y sugerencias.

Taller “Eficiencia energética: evita tu derroche y controla tu potencia”

La actividad se organiza en torno al análisis de la factura de la electricidad. Nos fijamos en los dos conceptos que están en mano de la persona consumidora: la parte fija y la variable del recibo.

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad al grupo participante y sondeo.
Paso 2: ¿Cómo se organiza el mercado eléctrico?, ¿quiénes son sus protagonistas?
Paso 3: Tarifa libre o regulada, qué fijo de potencia tengo contratado.
Paso 4: Criterios para elegir comercializadora.
Paso 5: Qué es la etiqueta energética. Nuestro gran aliado a la hora de comprar un nuevo electrodoméstico.
Paso 6: Cómo nos relacionamos con nuestros electrodomésticos: podemos mejorar su rendimiento.
Paso 7: Preguntas y sugerencias.

Taller “Los plásticos: el material eterno que hicimos desechable”

La actividad se organiza en torno al análisis del ciclo de vida de los diferentes tipos de plásticos dentro del concepto de economía circular, poniendo énfasis en los llamados plásticos de un solo uso.

Dinámica de la actividad:
Paso 1: Presentación de la actividad al grupo participante y sondeo.
Paso 2: Economía circular. El ciclo de vida de los plásticos.
Paso 3: Los plásticos y sus tipos. El reloj de los plásticos ¿cuánto duran?
Paso 4: Ideas para reducir los plásticos efímeros. Evitar el mar de plásticos.
Paso 5: Preguntas y sugerencias.

Talleres prácticos

Los talleres propuestos a continuación tienen una componente práctica a lo largo de una sesión. A partir de una temática, se van presentando contenidos y debatiendo sobre un tema al tiempo que se realiza una actividad manipulativa, en la que se reutilizan materiales u objetos.

Estos talleres podrán ser online o presenciales, siendo necesario un ordenador con conexión a internet en los presenciales. El resto de materiales serán aportados por la FVS, salvo el material u objeto que se vaya a reutilizar (por ejemplo, el brick de leche para realizar un comedero de aves o la camiseta para la creación de una bolsa de la compra) que será aportado por los participantes.

Su duración aproximada será de 60 minutos, y aconsejamos la participación de un máximo de 30 personas, para facilitar la interacción.

Nuestra propuesta de talleres prácticos es:

- Transformamos una camiseta en una bolsa para el mercado.
- Creamos un llavero con anillas de latas de refresco.
- Comedero para pájaros.
- Fabricar un monedero.

Taller "Transformamos una camiseta en una bolsa para el mercado"

Iniciaremos el taller con una breve introducción, donde hablaremos de los problemas ambientales asociados al uso excesivo de plástico y de la importancia de llevar un estilo de vida sostenible.

A continuación, de forma práctica, daremos una segunda vida a una camiseta componiendo una bolsa para la compra.

Materiales:

- Unas tijeras para cortar tela.
- Una camiseta que ya no utilicemos (evitar polos y tejidos vaqueros).

Taller “Creamos un llavero con anillas de latas de refresco”

Iniciaremos el taller con una breve introducción, donde hablaremos de los problemas ambientales asociados a la generación de ciertos residuos y de la importancia de evitarlos y reducirlos.

A continuación, de forma práctica crearemos un llavero utilizando chapas de latas de refresco (anillas).

Materiales:

- 10-12 anillas de latas de refresco.
- Unas tijeras.
- Un lazo o cuerda de 70 cm.

Taller “Comedero para pájaros”

Comenzaremos el taller hablando de la importancia de los bosques, de su flora y fauna asociada, y de la importancia de conservar y facilitar la biodiversidad en las zonas urbanas, por ello la creación de los comederos.

En el taller los participantes construirán un comedero para pájaros con materiales de deshecho que reutilizaremos (un tetrabrik), que luego podrán colocar en una zona verde próxima a su casa.

Materiales:

- Un brick de leche o de zumo (lavado), aportado por los participantes.
- Tijeras y cúter.
- Pegamento líquido fuerte.
- Un bolígrafo y un rotulador negro permanente.
- Un palo fino de unos 15 cm de largo. Puede ser un palillo de comida china, un palo que recojamos de un jardín o un palo de helado.
- Un cordel resistente, de aproximadamente 20 cm de largo.

Taller “Fabricar un monedero”

Hablaremos de la importancia de reutilizar y reciclar, y sobre qué significa llevar a cabo un consumo responsable, donde la elección de productos a granel o en envases de vidrio o papel, deben ser las primeras opciones.

En el taller elaboramos un monedero con materiales de desecho que utilizaremos (un tetrabrik), que luego podrán utilizar en su vida diaria.

Materiales:

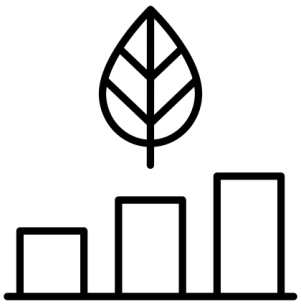
- Un brick de leche o de zumo (lavado), aportado por los participantes.
- Tijeras y cúter.
- Una regla, pegamento líquido fuerte y un bolígrafo.
- Papel de colores para decorar.

Campaña "Conoce tu nivel de sostenibilidad"

Esta campaña permite a las organizaciones, entidades o empresas disponer de herramientas (calculadoras o encuestas) desarrolladas por la Fundación Vida Sostenible en un formato personalizado que se aloja en la página web o en la intranet de la entidad.

Estas herramientas están dirigidas a colectivos concretos, como pueden ser los empleados, los funcionarios, los proveedores, el alumnado, las personas voluntarias, etc.

Para la realización de las campañas contamos con las siguientes herramientas:



- Calcula el tamaño de tu huella ecológica… ¡y aprende cómo hacerla más pequeña! (en español, inglés y portugués)
- Multiplica tu eficiencia energética
- Reduce la amenaza de la sequía
- Mejora tu menú de transporte
- Avanza hacia el residuo cero
- ¿Cómo de sostenible es tu alimentación?

¿Qué beneficios obtendrás con una campaña?

- Poner en práctica tus compromisos de RSC.
- Medir cuantitativamente el resultado de la acción.

¿Qué resultados conseguirás con una campaña?

- Sensibilizar a los destinatarios en materia de medio ambiente.
- Proponer medidas para reducir sus impactos ambientales en el trabajo y en los hogares.
- Disponer de una base de datos de respuestas que permite identificar pautas de comportamiento, futuras acciones o perfiles de huella ecológica.

Te ofrecemos, además…

Al finalizar la campaña elaborar un informe gráfico de resultados sobre pautas de comportamientos y perfiles de huella ecológica del conjunto de participantes. Además, en él se recogerán recomendaciones de mejora y propuestas de iniciativas para futuros planes de acción ambiental en la organización. Este informe se podrá realizar siempre que haya un número significativo de cuestionarios cumplimentados.

Campaña “12 meses, 12 retos”

En “12 meses, 12 retos” te ofrecemos la posibilidad de llevar a cabo una acción de larga duración, durante 12 meses. La acción se organiza en torno a 12 talleres virtuales con una duración aproximada de 60 minutos. En ellos de forma práctica y dinámica reflexionaremos sobre diferentes aspectos de nuestro día a día (alimentación, transporte, energía, residuos, etc.), que generan un impacto en nuestra salud, en la sociedad y en el medio ambiente. Algunas de estas sesiones tendrán un componente práctico y otras tendrán un carácter más expositivo, pero sus contenidos serán siempre sencillos, directos y amenos.

En la siguiente tabla quedan reflejados una propuesta de 12 retos (temas) a realizar en las diferentes sesiones (se pueden adaptar tanto en temática como en número).

12 meses	12 retos
1	Taller donde hablaremos del concepto de huella ecológica y de los límites planetarios y las acciones que podemos realizar individualmente para minimizar nuestro impacto en el planeta. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta Calcula tu huella ecológica personal.
2	Taller sobre eficiencia energética en el hogar. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta Multiplica tu eficiencia energética.
3	Taller sobre el ahorro de agua en el hogar. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta Reduce la amenaza de sequía.
4	Taller sobre biodiversidad. Acompañaremos el taller con la realización previa del quiz Tú y la biodiversidad.
5	Taller sobre los hábitos en torno a la alimentación. Acompañaremos el taller con la realización de la encuesta Cómo de sostenible es tu alimentación.
6	Taller sobre la adquisición de ropa. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta ¿Cuál es tu perfil de compra de ropa?
7	Taller sobre alternativas al plástico en el día a día. ¡Desplastifícate!
8	Taller sobre alimentación sostenible, formas de reducir el desperdicio alimentario.
9	Taller de conducción eficiente. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta Mejora tu menú de transporte.
10	Taller sobre economía circular. Acompañaremos el taller con la realización previa de la encuesta Avanza hacia el residuo cero.
11	Taller “Objetivos del Desarrollo Sostenible”: Qué son y cómo estoy contribuyendo a que se cumplan.
12	Taller Navidad sostenible: cómo hacer que en las fiestas navideñas seamos sostenibles: desde qué cocinar, cómo decorar o qué regalar.

Esta campaña se puede adaptar, y realizar 6 o 4 retos al año. También se pueden llevar a cabo los talleres individualmente, sin estar incluidos en una campaña.

Actividades de voluntariado

Las actividades humanas y el abuso sobre el medio natural han producido la degradación y pérdida de numerosas zonas, muchas de ellas con importantes valores ambientales. Las diferentes presiones e impactos han generado afecciones sobre los recursos naturales, el paisaje y, en definitiva, el conjunto total del ecosistema incluyendo a las personas.

En este sentido, las iniciativas de voluntariado ambiental son una importante herramienta de concienciación para aportar valor a las labores de protección de la biodiversidad como recuperar espacios naturales mediante limpieza, plantaciones, recuperación, prevención de incendios, etc.

A continuación proponemos actividades para colaborar en la mejora del entorno, que facilitan momentos distendidos, amenos, de aprendizaje y enriquecimiento colectivo:

- Acciones de limpieza y acondicionamiento del entorno.
- Acciones en fincas agroecológicas de la Comunidad de Madrid.

Limpieza y acondicionamiento del entorno

Realizamos iniciativas que incluyen limpieza, mantenimiento de plantaciones (riego, podas, etc.), plantaciones, mantenimiento de infraestructuras (caminos, sinalética, etc.), control de especies exóticas invasoras, u otras que los habitats necesiten, en función de la época del año y del número de participantes.

Se realizan en toda la península ibérica, aunque principalmente las llevamos a cabo en la Comunidad de Madrid. Estas actividades incluyen el material y las herramientas necesarias.

Trabajamos en playas y zonas costeras, ríos y otros ecosistemas de agua dulce, como lagunas o embalses, bosques, etc.

Horario orientativo:
10:00 a 10:30 h: Bienvenida de las personas voluntarias. Presentación de la actividad y charla de sensibilización.
10:30 a 13:00 h: Acción de voluntariado.
13:00 h: Finalización y valoración de la actividad.

Acciones en fincas agroecológicas de la Comunidad de Madrid

La agroecología es una práctica y una ciencia que utiliza el conocimiento ecológico para hacer una producción agraria más respetuosa con nuestro medio ambiente.

Crear lazos entre la comida que tenemos en nuestra mesa, sus productores y el paisaje que la produce contribuye a una producción de alimentos más sostenible.

En la Comunidad de Madrid, que es donde ubicamos este proyecto, este modelo que equilibra la producción de alimentos con los valores ambientales del territorio, por medio de prácticas respetuosas con el paisaje, la biodiversidad, el agua y el suelo, es desarrollado por algunos sus productores y productoras locales.

En esta propuesta os presentamos una selección de fincas en las que se realizan este tipo de manejos, para facilitar el conocimiento de estas prácticas y productos, y apoyar a sus productores y productoras:

- CSA Vega de Jarama (Torremocha de Jarama).
- Granja Prados Montes (Montejo de la Sierra).
- La Caperuza (Bustarviejo).
- Monjarama (San Sebastián de los Reyes).
- Riconatura (Rivas Vaciamadrid).
- Suerte Ampanera (Colmenar Viejo).

En todas ellas realizaremos una pequeña actividad de voluntariado hortícola, ganadera o de restauración. Recibiremos un obsequio o llevaremos a cabo una cata de algunos de los alimentos producidos en la finca y, además, en función de la temporada y tipo de explotación podremos adquirir alguno de los alimentos que producen.

Horario orientativo:
10:00 a 10:15 h: Bienvenida. Presentación del proyecto y de la actividad.
10:15 a 11:30 h: Valores de la finca y manejo.
11:30 a 13:00 h: Acción de voluntariado. Actividad hortícola, ganadera o de restauración.
13:00 a 13:15 h: Finalización y valoración de la actividad.

Con quienes hemos trabajado

BBVA

SAMSUNG

Europamundo Fundación

BlackRock

Fundación Cepsa

NTT DATA

red eléctrica

REPSOL Fundación