

Voluntariado ambiental

Talleres y campañas

2025



Índice

Presentación	3
Talleres divulgativos	4
Contra el desperdicio alimentario	5
Economía circular: ¡Hasta el infinito y más allá!	5
Movilidad sostenible y conducción eficiente	6
Reduce tu huella ecológica personal	6
Alimentación sostenible: comer sin devorar el planeta	7
Eficiencia energética: evita tu derroche, controla tu potencia	7
Los plásticos: el material eterno que hicimos desechable	8
Tú y la biodiversidad, la biodiversidad y tú	8
Talleres prácticos de creatividad ambiental	9
Transformamos una camiseta en una bolsa para el mercado	10
Comedero para pájaros	10
Fabricar un monedero	11
Creación de un horno solar	11
Campañas	12
Campaña de huella ecológica personal	12
Campaña 12 meses, 12 retos	13
Actividades de voluntariado	14
Voluntariado en Fincas agroecológicas de la Comunidad de Madrid	14

Presentación

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 medioambiente 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 revisar en conjunto y además podemos crear otras nuevas en función de vuestras necesidades.

La participación en talleres o eventos de voluntariado corporativo puede beneficiar tanto a las personas trabajadoras 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.

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, entre otros, los siguientes **talleres**:

- **Contra el desperdicio alimentario**
- **Economía circular: ¡Hasta el infinito y más allá!**
- **Movilidad sostenible y conducción eficiente.**
- **Reduce tu huella ecológica personal.**
- **Alimentación sostenible: comer sin devorar el planeta.**
- **Eficiencia energética: evita tu derroche, controla tu potencia.**
- **Los plásticos: el material eterno que hicimos desechable.**
- **Tú y la biodiversidad, la biodiversidad y tú.**

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 valorarlos como se merecen.

Reaprender a **cuidar “nuestras cosas de comer”** pasa por comprar y planificar 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.

Paso 2 → El desperdicio alimentario en cifras.

Paso 3 → Cómo evitar el desperdicio alimentario.

Paso 4 → Manos a la obra o qué hacer con las sobras del día anterior: organizarse y planificar.

Paso 5 → Los recursos de FVS para hacerlo más fácil y apps disponibles.

Paso 7 → Preguntas y sugerencias.



Taller **Economía circular: ¡Hasta el infinito y más allá!**

El contenido del taller se organiza en torno al análisis del **ciclo de vida de los productos**, poniendo énfasis en su diseño y en el envase una vez que se convierte en 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.

En el taller se pondrá énfasis en el papel de las **personas consumidoras** dentro del modelo de economía circular.

Dinámica del taller:

Paso 1 → Presentación de la actividad y de la Fundación.

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 7 → Preguntas y sugerencias.



Taller Movilidad sostenible y conducción eficiente

Prácticamente todos los días salimos de casa y nos movemos para ir a trabajar, estudiar o para actividades de ocio. Saber cómo **movernos de forma sostenible** es muy importante, y en este taller te explicamos cómo hacerlo. Y si lo haces en coche, hablaremos de cómo poner en práctica una conducción eficiente.

Dinámica de la actividad:

Paso 1 → Presentación de la actividad y de la Fundación.

Paso 2 → Movilidad urbana sostenible: ¿qué están haciendo las ciudades para ordenar la movilidad hacia un modelo sostenible?

Paso 3 → La norma euro para el etiquetado de vehículos: la discriminación positiva. La norma euro VII que se nos viene encima.

Paso 4 → El menú de movilidad. Todas las opciones disponibles que tenemos para llegar a nuestro destino.

Paso 5 → Buenas prácticas en la conducción eficiente: Las claves de la conducción eficiente.

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.

Paso 2 → ¿Qué es la huella ecológica personal?

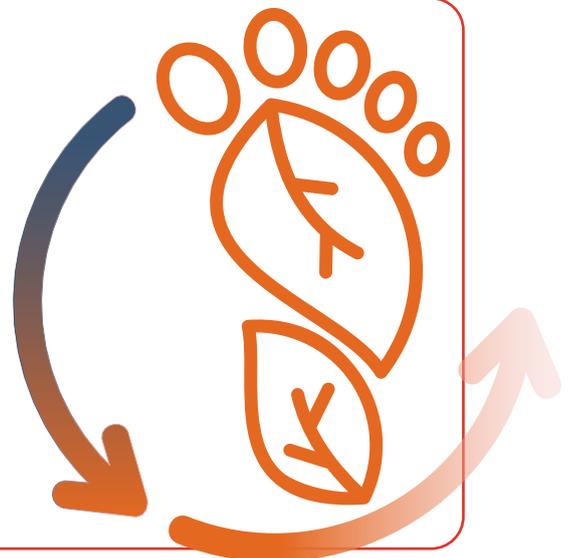
Paso 3 → ¿Cuántos planetas necesitas para satisfacer tu pauta de consumo?

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 Alimentación sostenible: comer sin devorar el planeta

En este taller trabajaremos cómo nuestra dieta y las decisiones alimentarias que tomamos en nuestro día a día se relacionan con el **medio ambiente**. En él realizaremos una actividad práctica y dinámica donde después de establecer las bases de qué es la alimentación sostenible, junto con los participantes, analizaremos nuestros **hábitos alimentarios** y las acciones que cada persona puede hacer para mejorar su alimentación y acercarla a la llamada **dieta climática**.

Dinámica de la actividad:

- Paso 1** → Presentación de la actividad y de la Fundación.
- Paso 2** → ¿Qué es la alimentación sostenible?
- Paso 3** → ¿Es nuestra alimentación sostenible? Reflexión sobre nuestra dieta y nuestros hábitos alimentarios.
- Paso 4** → ¿Qué podemos hacer? Cómo encaminar nuestra alimentación hacia la sostenibilidad.
- Paso 5** → Preguntas y sugerencias.



Taller Eficiencia energética: evita tu derroche, controla tu potencia

La actividad se organiza en torno al análisis de la factura de la luz. Nos fijamos en los dos conceptos que podemos controlar: la **potencia** contratada y el **consumo**, que es la parte variable del recibo.

Dinámica de la actividad:

- Paso 1** → Presentación de la actividad y de la Fundación.
- Paso 2** → ¿Cómo se organiza el mercado eléctrico?, ¿quiénes son sus protagonistas?
- Paso 3** → Tarifa libre o regulada, qué fijo de potencia tengo contratado. Cómo se presenta la factura de consumo eléctrico.
- Paso 4** → Criterios para elegir una 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 y de la Fundación.

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 → Reducir los plásticos de un solo uso, reduce el mar de plásticos.

Paso 5 → Preguntas y sugerencias.



Taller Tú y la biodiversidad, la biodiversidad y tú

En este taller profundizamos en la importancia de que el planeta cuente con una biodiversidad completa, amplia y, sobre todo, diversa. La **biodiversidad del planeta** garantiza el equilibrio de los ecosistemas, favorece la **supervivencia de la especie humana** y nos dota de recursos y belleza.

Dinámica de la actividad:

Paso 1 → Presentación de la actividad y de la Fundación.

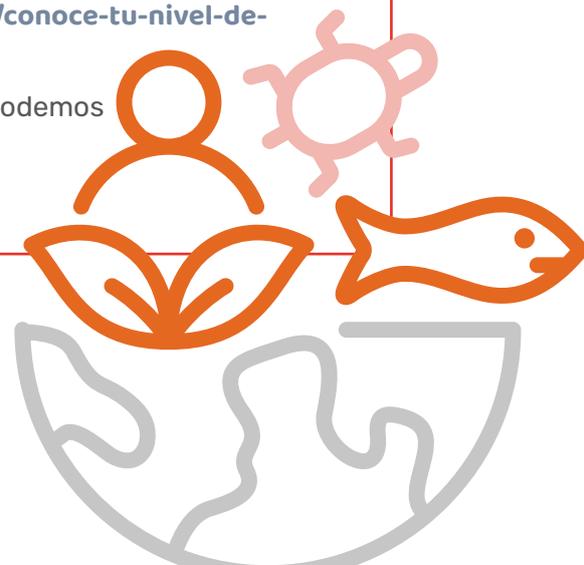
Paso 2 → Los límites planetarios: La biodiversidad uno de los límites que está en zona de alto riesgo.

Paso 3 → Ejemplos del importante papel de la biodiversidad en el planeta.

Paso 4 → Descubre qué sabes sobre la biodiversidad y explora tus conexiones con ella: <https://www.vidasostenible.org/recursos-y-herramientas/conoce-tu-nivel-de-sostenibilidad/tu-y-la-biodiversidad/>

Paso 5 → Ideas para mejorar y proteger la biodiversidad y que podemos llevar a cabo.

Paso 6 → Preguntas y sugerencias.



Talleres prácticos de creatividad ambiental

Los talleres propuestos a continuación tienen una **componente práctica** a lo largo de la sesión. A partir de una temática, se van **presentando contenidos y debatiendo** sobre diferentes aspectos de un tema ambiental, al mismo tiempo que se realiza una actividad creativa manual, recurriendo a la reutilización de materiales.

Estos talleres tienen una duración aproximada de 60 minutos. Aconsejamos la inscripción de un máximo de 30 personas para facilitar la participación.

Estos talleres podrán ser **online** o **presenciales**. En el caso de ser presenciales, todos los materiales serán aportados al taller por la Fundación, salvo el material que se vaya a reutilizar (por ejemplo, el brick de leche para el taller del comedero o la camiseta en el taller de creación de una bolsa para el mercado) que será aportado por los participantes.

En las sesiones presenciales, es necesario un ordenador con conexión a internet.

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 impacto de la producción y consumo de ropa y de la importancia de llevar un **estilo de vida sostenible**.

A continuación, de **forma práctica y creativa**, y acompañados por la formadora, daremos una segunda vida a una camiseta en forma de bolsa para la compra.

Materiales:

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



Taller Comedero para pájaros

Iniciaremos el taller hablando de la importancia de conservar los diferentes **ecosistemas** y su **flora y fauna** asociada, además de la importancia de mantener la **biodiversidad** en las **zonas urbanas**, por ello la creación de comederos para alimentar a los pájaros en estos entornos urbanos.

Proponemos una **actividad práctica y creativa**, donde los participantes construirán un comedero para pájaros con material de desecho que reutilizaremos (un tetrabrik), y que luego podrán colocar en una zona verde próxima a su casa o en su patio o balcón.

Materiales:

- Un brick de leche o de zumo, aportado por los participantes.
- Tijeras.
- Cúter.
- Pegamento líquido fuerte.
- Un bolígrafo.
- Rotulador negro permanente.
- Un palo de unos 15 cm de largo. Puede ser un palillo de comida china o un palo que recojamos de un jardín. También pueden ser palos de helados o similar.
- Un cordel resistente, de aproximadamente 20 cm.



Taller Fabricar un monedero

Iniciaremos el taller hablando de la importancia de **reutilizar** y **reciclar**, e incluso de la importancia de llevar a cabo un **consumo responsable** para reducir el consumo de envases plásticos y donde la elección de productos que vienen en envases sostenibles -vidrio o papel- deben ser las primeras opciones.

Proponemos una **actividad práctica** y **creativa** en la que los participantes construirán un monedero con material de desecho que reutilizaremos (un tetrabrik), y que luego podrán utilizar en su vida diaria.

Materiales:

- Un brick de leche o de zumo, aportado por los participantes.
- Tijeras y cúter.
- Pegamento líquido fuerte.
- Un bolígrafo.
- Regla.
- Papel de colores para decorar



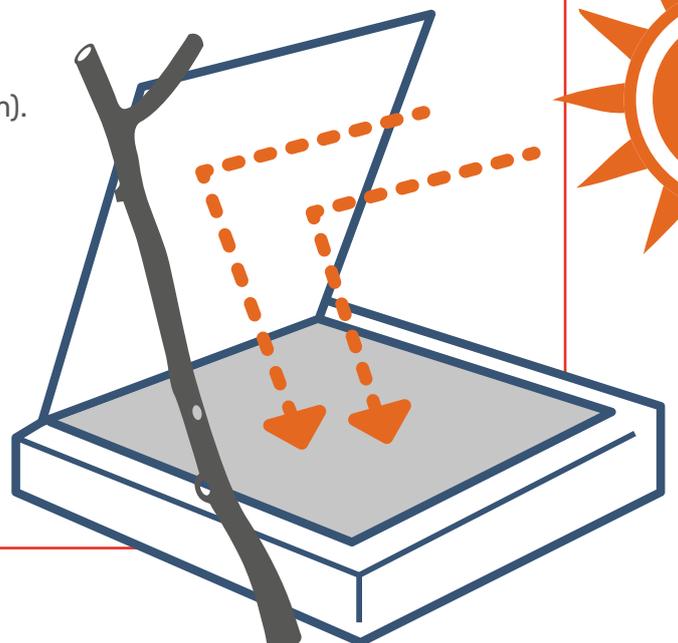
Taller Creación de un horno solar

Iniciaremos el taller hablando del cambio climático y la importancia de reducir la emisión de gases de efecto invernadero (combustibles fósiles). A continuación, veremos la importancia de las energías renovables y el ahorro energético.

Proponemos una actividad práctica y creativa donde las personas participantes construirán un horno solar con elementos de desecho, con el que se podrán calentar alimentos o preparar infusiones.

Materiales:

- Una caja con tapa (como las de zapatos).
- 2 palos, pinchos o ramas rectas (de unos 20 cm).
- Tijeras y cúter.
- Cartulina negra suficiente para cubrir la caja.
- Papel de aluminio y papel film transparente.
- Cola blanca.
- Cinta adhesiva transparente o celo.
- Una regla.
- Lápiz o bolígrafo.



Campañas

Campaña de Huella ecológica personal

La huella ecológica es una estimación de la tasa de utilización de los recursos naturales en función de cada estilo de vida.

La encuesta **Calcula el tamaño de tu huella ecológica... ¡y aprende cómo hacerla más pequeña!**, de Fundación Vida Sostenible facilita la realización de campañas dirigidas a públicos específicos, permitiendo a los participantes conocer su huella ecológica personal de forma individual y analizar la información de modo grupal.

Cómo funciona la calculadora

La encuesta se organiza en **33 cuestiones**, estando cada una de ellas planteadas para recoger la mayor cantidad de información posible, funcionando como un indicador. Unas son **personales** y trazan el perfil, cumpliendo con la normativa de protección de datos personales, y otras se centran en **aspectos de la vida diaria**: energía, agua, materiales y residuos, desplazamientos y alimentación.

Al finalizar la encuesta se obtiene el **cálculo de huella ecológica personal** expresado en planetas, referido al número de planetas Tierra que necesitaríamos "si todo el mundo tuviera nuestro mismo estilo de vida respecto al uso de los recursos naturales", y se accede a un informe de diagnóstico personalizado con comentarios y recomendaciones *ad hoc* para reducir o mejorar nuestra huella, generado automáticamente según las respuestas de cada persona.

Campañas abiertas para colectivos

Proponemos alojar un botón de acceso a la **calculadora** en la intranet de la entidad. Desde aquí, primero se visualiza un pantallazo donde se explica el concepto de **huella ecológica** y se dan las razones por las que la entidad apuesta por esta iniciativa de cara a fortalecer su RSC entre la plantilla y se accede a la encuesta.

La calculadora se podrá cumplimentar en castellano, inglés o portugués, según la IP del dispositivo. Para incentivar el uso de la calculadora por parte de la plantilla, proponemos que se lleve a cabo una intensa campaña de comunicación interna.

Este tipo de campaña se puede adaptar a diferentes **temáticas y encuestas** para **conocer tu nivel de sostenibilidad**, a las que se pueden acceder en la página web de la Fundación Vida Sostenible.



Campaña 12 meses, 12 retos

Se desarrollarán **12 talleres** de 60 minutos a lo largo del año, uno cada mes, en los que de forma práctica y dinámica reflexionaremos sobre diferentes aspectos de **nuestro día a día** (alimentación, transporte, energía, residuos, etc.) lo que genera un gran impacto en nuestra salud, en la sociedad y en el medio ambiente. Algunas de estas sesiones tendrán una componente práctica y otras serán más expositivas, pero siempre con contenido sencillo, directo y ameno.

Estos son los **12 retos**: (temas) que se abordarán en las sesiones (se pueden adaptar tanto en temática como en número):

Retos:

- Multiplica tu eficiencia energética.
- Reduce la amenaza de la sequía, ¡ahorra en tu consumo de agua!
- Alimentación sostenible: comer sin devorar el planeta.
- Tú y la biodiversidad, la biodiversidad y tú.
- ¿Cuál es tu perfil de compra de ropa?
- Calcula tu huella ecológica personal.
- Los plásticos: el material eterno que hicimos desechable.
- Contra el desperdicio alimentario.
- Economía circular: ¡Hasta el infinito y más allá!
- Movilidad sostenible y conducción eficiente.
- ¿Qué son los ODS y cómo los puedo llevar a la práctica?
- Navidad sostenible.



Actividades de voluntariado

Podemos realizar iniciativas de **mantenimiento** y **conservación de entornos** que incluyan limpieza de cauces, plantaciones, control de espacios exóticos invasoras, u otras que los espacios necesiten, en función de la época del año y el número de participantes.



Voluntariado 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 tienes sobre tu mesa y el paisaje que la produce contribuye a una **producción** de alimentos más **sostenible**.

Te proponemos conocer alguna de las siguientes **producciones**:

Suerte Ampanera	Riconatura	SA Vega de Jarama
Granja Prados Montes	La Caperuza	Monjarama

En todas ellas conoceremos su modo de manejo y producción y podremos hacer una pequeña acción de voluntariado que nos permitirá apoyar su labor. En las visitas, recibiremos un obsequio o cata de algunos de los productos producidos en la finca y también podremos adquirir alguno de sus productos.



Fundación Vida Sostenible

C/ Melquíades Biencinto, 7. 28053 Madrid

+ 34 637 81 62 60

fundacionvidasostenible.org

www.vidasostenible.org



Diseño y maquetación

Paloma Jiménez Gutiérrez

Paloma Seoane Cifre

Iconos creados por

Bambang Tirta Suganda, Blaise Sewell, Berkah Icon, Fina Arfiana, Good Father, Hernan D. Schlosman (adapt.), Hey Rabbit, Icon From Us, ic2icon, jumiaty, Meyda, ND'studios, Vectors Point (adapt.) para the Noun Project