

PROPUESTAS de sesión 1 módulo I. Agroecología y educación ecosocial:

GRUPO MONCLOA 1:

1. Comprar productos de origen nacional en el mercado.
2. Preparar una receta vegana-vegetariana para las comidas/cenas de Navidad, e involucrar a familia en preparación.

GRUPO MONCLOA 2:

1. Compostar: llevar cada semana los residuos a un sitio de compostaje/huerto.
2. Elaborar nosotros un plato vegano para las comidas de navidad, implicando a la familia.
3. Subir a facebook una vez por semana una receta de un plato vegano que hagamos .

GRUPO MONCLOA 3: (me mandaron propuestas por dos vías, las he fusionado)

1. Hablar con nuestro ambiente más cercano, familiares y amistades, especialmente con los/las peques, sobre el impacto que hacemos sobre la tierra, ecologismo y consumo sostenible; y ver el documental COWSPIRACY junt@s.
2. Dejar de comer tres veces a la semana carne (si no se puede más).
3. No comer nada que contenga aceite de palma.
4. Comer frutas y verduras de temporada, compradas en las tiendas de barrio y en tiendas ecológicas, evitando gastos innecesarios en supermercados.
5. Hacer regalos inmateriales (como pasar una tarde hablando con tu abuela) o fabricados a mano/recicladados.

GRUPO SOMOSAGUAS 1:

ELABORAR UN MANUAL VEGANO

1. IDEA GENERAL DE LA PROPUESTA: Creación de un canal de youtube en el cual se difundan las ideas y pasos para comenzar un estilo de vida vegano.
2. OBJETIVOS: Nuestro objetivo es llegar a todo tipo de audiencia ayudándonos del auge de las redes sociales que se está produciendo. Queremos ayudar a aquel que nos vea a saber elegir una opción más sostenible y respetuosa en cuanto a distintos ámbitos de su vida, que finalmente acabe desembocando en un estilo de vida vegano.

La idea es hacer una serie de videos paso a paso, dando a conocer y facilitando:

- Recetas rápidas, ideas más elaboradas, cenas y comidas de navidad...
- Suplementación y dieta equilibrada
- Equivalentes veganos a la carne, lácteos, huevos...
- Y muchas más ideas que iremos desarrollando.

De esta manera, nuestro objetivo último sería concienciar y ayudar a las personas que quieren dar el paso hacia un estilo de vida vegano pero no saben cómo.

3. DIVULGACIÓN: Aprovechando que entre los miembros del equipo tenemos a dos personas que trabajan en centros comerciales, pensamos en hacer una campaña para dar el canal a conocer, siempre sin ser invasivos.

GRUPO SOMOSAGUAS 2:

- 1- Hacer recetas veganas con los más pequeños de la casa y servir las en la cena de Navidad.
- 2- Hacer un trivial de preguntas sobre veganismo (si tuviéramos tiempo entre estudiar los exámenes).