

Talleres prácticos

AHORRA ENERGÍA, REDUCE EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Pequeños cambios, grandes impactos

Consejos prácticos para tu día a día,
tu economía y un futuro más sostenible.



Fecha
19 de octubre
de 2026



Lugar
Sede de la Delegación
Territorial de la ONCE en CLM
Calle Reino Unido, 10
45005 Toledo



Horario
De 10.30 h
a 13.00 h



Modalidad
Presencial
Se requiere inscripción previa
y confirmación de asistencia.



Aforo
60 personas
máximo

TALLER 1

10.30 h – 11.30 h

Eficiencia energética en el hogar

Ahorra energía, gana confort

Impartido por:

Javier Pablo García
Técnico de OCU

Una sesión práctica y cercana, en la que
te ofreceremos consejos y herramientas
para reducir el consumo energético
de tu vivienda, ahorrar en las facturas
y mejorar el confort de tu hogar.



Durante la jornada hablaremos de:

- ✓ Claves para reducir el consumo de energía en casa.
- ✓ Buenas prácticas de climatización e iluminación.
- ✓ Consejos para mejorar el aislamiento de la vivienda.
- ✓ Medidas sencillas que podemos aplicar en nuestro día a día.
- ✓ Ayudas y recursos disponibles para mejorar la eficiencia energética.

TALLER 2

12.00 h – 13.00 h

Desperdicio alimentario: aprovechar mejor, ahorrar y evitar tirar comida

Impartido por:

Itziar Fernández de la Cruz
Delegada de la OCU en CLM

En esta segunda jornada abordaremos,
de una manera muy práctica, cómo podemos
aprovechar mejor los alimentos que compramos,
evitar que se estropeen y reducir el desperdicio
alimentario en nuestros hogares.

Entre otros aspectos, hablaremos de:

- ✓ Cómo conservar correctamente los alimentos para conseguir que duren más.
- ✓ Diferencias entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente y qué debemos hacer en cada caso.
- ✓ Cómo organizar la compra para adquirir únicamente lo que necesitamos.
- ✓ Cómo colocar y organizar adecuadamente la nevera.
- ✓ Ideas y consejos para la cocina de aprovechamiento, dando una segunda oportunidad a las sobras y a los alimentos que tenemos en casa.



Ahorra
en tus facturas
y en tu compra



Cuida
tu hogar
y tu salud



Contribuye
a un planeta
más sostenible



Juntos por
un consumo más
responsable, justo
e inclusivo

Organiza:



Colabora:



Inscripción:

<https://forms.gle/rFKWcVepRNKGaV696>



Castilla-La Mancha



CONSUMO

TALLERES PRÁCTICOS

AHORRA ENERGÍA, REDUCE EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Información general

Fecha: 19 de octubre de 2026

Lugar: Sede de la Delegación Territorial de la ONCE en CLM · Calle Reino Unido, 10 · 45005 Toledo

Horario: De 10.30 h a 13.00 h · **Modalidad:** Presencial · **Aforo:** 60 personas máximo

TALLER 1 · 10.30 h – 11.30 h

Eficiencia energética en el hogar · Ahorra energía, gana confort

Impartido por: Javier Pablo García, Técnico de OCU

Una sesión práctica y cercana, en la que te ofreceremos consejos y herramientas para reducir el consumo energético de tu vivienda, ahorrar en las facturas y mejorar el confort de tu hogar.

Durante la jornada hablaremos de:

- Claves para reducir el consumo de energía en casa.
- Buenas prácticas de climatización e iluminación.
- Consejos para mejorar el aislamiento de la vivienda.
- Medidas sencillas que podemos aplicar en nuestro día a día.
- Ayudas y recursos disponibles para mejorar la eficiencia energética. **PAUSA CAFÉ :11:30-12:00**

TALLER 2 · 12.00 h – 13.00 h

Desperdicio alimentario: aprovechar mejor, ahorrar y evitar tirar comida

Impartido por: Itziar Fernández de la Cruz, Delegada de la OCU en CLM

En esta segunda jornada abordaremos, de una manera muy práctica, cómo podemos aprovechar mejor los alimentos que compramos, evitar que se estropeen y reducir el desperdicio alimentario en nuestros hogares.

Entre otros aspectos, hablaremos de:

- Cómo conservar correctamente los alimentos para conseguir que duren más.
- Diferencias entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente y qué debemos hacer en cada caso.
- Cómo organizar la compra para adquirir únicamente lo que necesitamos.
- Cómo colocar y organizar adecuadamente la nevera.
- Ideas y consejos para la cocina de aprovechamiento, dando una segunda oportunidad a las sobras y a los alimentos que tenemos en casa.

Inscripción

<https://forms.gle/rFKWcVepRNKGaV696>

Organiza: CERMI Castilla-La Mancha.

Colaboran: OCU · ONCE, Delegación Territorial de Castilla-La Mancha · Castilla-La Mancha Consumo.

Descripción de la imagen de la página 1: cartel ilustrado de difusión de dos talleres presenciales sobre eficiencia energética en el hogar y reducción del desperdicio alimentario. Incluye fecha, lugar, horario, aforo, inscripción y entidades organizadoras y colaboradoras.