



# RESUMEN DE ACTIVIDADES 2011

## Datos de la Organización

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Nombre</b>          | Fundación Deportiva y Ecológica Organización Xtrem@s - FUNDEXTREMAS. |
| <b>Cédula Jurídica</b> | 3006-583988  |
| <b>Año de creación</b> | Septiembre 2009  |
| <b>Dirección</b>       | De los Bomberos, 600 m. Oeste, 25 m. Sur, # 8, Cubujuquí de Heredia. |
| <b>Teléfono:</b>       | ++ (506) 2560-4009   |
| <b>Fax</b>             | ++ (506) 2560-4009   |
| <b>Sitio Web</b>       | www.Xtrem@s.Org  |
| <b>Facebook</b>        | Xtrem@s.Org (me gusta), Organización Xtrem@s (amigos)                |
| <b>Twitter</b>         | @xtrem@s   |
| <b>Correo-e</b>        | Xtrem@s.org@gmail.com  |

## Junta Directiva 2009-2011

| <b>Nombre</b>          | <b>Cargo</b> | <b>Correo-e</b>  | <b>Teléfono</b> |
|------------------------|--------------|--|-----------------|
| Karmen Quesada vargas  | Presidenta   | <a href="mailto:Xtrem@s.org@gmail.com">Xtrem@s.org@gmail.com</a>       | 8912-9785       |
| Saadita Power          | Directiva    | <a href="mailto:Fundextrem@s@gmail.com">Fundextrem@s@gmail.com</a>     | 8697-8279       |
| Olga Marta Ugalde      | Directiva    | <a href="mailto:olgaugalde54@hotmail.com">olgaugalde54@hotmail.com</a> | 2260-4182       |
| Carlos Vargas Cascante | Directivo    | <a href="mailto:cibbsgop@hotmail.com">cibbsgop@hotmail.com</a>         | 2268-8346       |
| Gabriela Madrigal      | Directiva    | <a href="mailto:whatever0608@hotmail.com">whatever0608@hotmail.com</a> | 8850-7269       |

## Introducción

*La filosofía de Organización Xtremas, reza que toda propuesta planteada para superar un problema actual y alcanzar el estado deseable, debe cumplir con tres requisitos: ser ecológicamente necesario, socialmente apoyado, y económicamente autosostenible. Si alguno de estos ingredientes falta, el proyecto es automáticamente descartado, o reformulado, para que cumpla ésta máxima.*

**Ecológicamente necesario**, significa que el propósito debe producir un bien en el terreno, el ambiente, el ecosistema. De no ser así, en vez de incrementar un capital natural, lo estaríamos degradando, lo cual contrario a principios de la sostenibilidad.

**Socialmente apoyado** implica que la comunidad receptora debe ser anuente, lo desea, participa, lo promueve y lo fomenta, para que su energía y su sinergia crezcan. Igualmente, que cuenta con asidero legal, que no es contrario a las regulaciones vigentes, la moral y las buenas costumbres, que fomenta valores, y una cultura de sostenibilidad. Proyectos que encuentran oposición social, o no toman en cuenta el clamor de la gente local, se convierten en recursos y energía malgastados, generalmente a favor de causas que sólo unos pocos intereses individualistas apetece.

**Económicamente autosostenible**, significa que cada propuesta debe contar con su estrategia económica, para generar entradas, así como mecanismos para gestionar sus recursos de forma eficiente. Por muy buenas que sean las causas que se abrazan, si no se cuenta con los recursos materiales así como humanos para su gestión, no pasa de ser un mero intento altruista.

Son éstos los principios presentes en los **modelos de gestión** que propone Organización Xtremas, tales como “Adopte un Árbol Salvemos los Bosques”, diseñado para la recuperación de bosques, con incentivos a familias rurales beneficiarias, donde estímulos formales no pueden implementarse, ó el programa “Adopte un Río Salvemos los Océanos”, para la descontaminación y fomento de una optima gestión de residuos y cultura del reciclaje. Siempre promoviendo la idea de que pequeñas e individuales acciones producen grandes y colectivos impactos globales.

Por su parte, los ejes de trabajo de Organización Xtremas son deporte, ecología y cultura, por lo que muchas jornadas o proyectos ambientales se articulan con actividades recreativas, artísticas y culturales, como parte del fomento a valores y patrimonios intangibles, así como el incentivo a la salud física, porque para restaurar el planeta se requieren individuos saludables, aún con capacidades especiales, y tal condición no ha sido un factor limitante para contribuir a las causas.

A lo largo del año, se ha hecho énfasis en el proyecto **Adopte un Árbol Salvemos los Bosques del Subcorredor Biológico Barbilla** (Proyecto Barbilla), inaugurado con la primera siembra de árboles autóctonos a finales de febrero. En esa misma ocasión se instala un **proyecto experimental en materia de seguridad alimentaria con Xanthosoma sp.**, un tubérculo de alto contenido calórico y múltiples usos, aparentemente tolerante a condiciones adversas de clima y terreno, fomentando actividades productivas acordes con objetivos de conservación del corredor biológico. Posteriores expediciones del mismo proyecto permitieron plantear oportunidades con nativos de la zona; en las 3° jornadas en abril nació el **Proyecto Mulurbi**, enfocado hacia la gestión comunitaria y capacidades de jóvenes indígenas para el autodesarrollo. Durante las 4° jornadas en mayo, se reinauguró el **mariposario** en Las Brisas de Pacuarito, a 2 km del Parque Nacional Barbilla, para mitigar el problema de la cacería furtiva del lugar. En junio, las 5° jornadas del Proyecto Barbilla se llevan a cabo en el marco de la campaña **Reforestando Centroamérica** con la sincronización de 6 países de la región, promovido por EcoBook-Pacto por la Vida y apoyado por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN). Las 6° jornadas en diciembre, incluyó visita al monumento nacional Guayabo, y se consagró a futuros coordinadores de proyectos de la organización en proceso de capacitación.

A la fecha en el recién bautizado subcorredor biológico Barbilla – Destierro - Paso del Jaguar, único puente biológico posible que nos queda para conectar las cordilleras de Talamanca con la Volcánica Central, con amplios vacíos de protección e intensa actividad ganadera, forestal, e hidroeléctrica, se han sembrado más de 4.600 árboles, en 9 fincas de 3 comunidades, con la participación de 132 ecovoluntarios en su mayoría jóvenes universitarios, 7 empresas, la anuencia de familias campesinas y nativos locales. Un 85% de la población local es cábecar.

El **Proyecto Mulurbi** forjó sus 2° jornadas en julio, con un avance del 15%. Entre los objetivos del proyecto, es completar un canopy y parque de cuerdas, actividades que cumplirán con la múltiple función de servir de fuente de ingresos y formación vocacional para jóvenes indígenas quienes desean capacitarse en ésta especialidad, a la vez de coadyuvar a preservar la amenazada rica biodiversidad del lugar sin destruirla.

En Agosto se realizan las 1° jornadas del **proyecto S.O.S. Tortugas**, y en Octubre sus 2° jornadas, con el objeto de asistir tortugas marinas en peligro crítico de extinción mejorando sus probabilidades de sobrevivencia durante primeras fases de vida. Los participantes tienen la oportunidad de aportar en procesos de reproducción, cría y liberación. Este, uno de los pocos santuarios de tortugas marinas del mundo, requiere buena inyección de recursos en infraestructura, equipamiento y personal urgentemente.

*También entre Agosto y Octubre, se certifica directivo en Gestión de la Calidad INTE/ISO 9001 y Auditoría Interna para Sistemas de Gestión Ambiental ISO 14001, con la posibilidad de ofrecerlo como parte del abanico de servicios profesionales a beneficio de **EcoAliados**.*

*Igualmente en Octubre tuvieron lugar las 1° jornadas del **proyecto S.O.S. Ballenas**, en el Parque Nacional Marino Ballena, requiriendo para su continuidad concatenar voluntades de actores sociales de ámbitos público y privado, gran esfuerzo en educación ambiental, patrullaje marino-costero y la asistencia con decenas de miles de visitantes en temporadas altas vacacionales.*

*En Noviembre se realizó una convivencia con 120 adolescentes del Colegio Técnico de Carrizal, haciendo énfasis en temas ambientales, deportivos-recreativos y culturales-espirituales. Ese mismo mes se participó en el **Festival Verde de EcoBook-Pacto Por la Vida**, patrocinado por UICN Costa Rica, donde se recibió un inesperado reconocimiento público.*

*También vió la luz el proyecto de género **Chicas Xtremas**: valientes, atléticas, deportistas, profesionales, excepcionales, modelos a seguir, que merecen el título de ¡chichas xtremas! Iniciativa para estimular valores, actitudes, aptitudes, liderazgo y éxito, cuya base es una página en Facebook: <http://www.facebook.com/pages/CHICAS-XTREMAS/240104502697042>*

*Contabilizando desde septiembre de 2009 a diciembre de 2011 (poco mas de dos años), han aportado a la sociedad y el ambiente, gracias al impulso de la Fundación Xtremas, más de 3,500 participantes y ecovoluntarios en diversas actividades, se ha capacitado a más de 8,000 niños en gestión integral de residuos en 16 escuelas y 4 colegios, se ha fortalecido las capacidades de 10 líderes comunitarios que replican las experiencias en materia de gestión integral de residuos, y se ha trabajado con 26 empresas, 5 instituciones, y 4 gobiernos locales, por mencionar algunos indicadores de éxito.*

*2012 trae grandes retos. Es importante contar con mayor apoyo institucional, de gobiernos locales, y empresas, para lograr mayores alcances fortaleciendo la capacidad de gestión. Invitamos a apoyarnos participando como “ecovoluntarios” o “ecovoluntarias”, las actividades son abiertas a todo público, e inclusive muchas son aptas para niños y personas con discapacidades. Para personas jurídicas les invitamos a integrarse como EcoColaboradores y EcoAliados, para crear un lazo estratégicamente diseñado donde todas las partes de benefician, al igual que el ambiente y la sociedad.*

## Agradecimientos

*Durante 2011 cabe destacar la labor de funcionarios del Parque Nacional Barbilla, del Área de Conservación La Amistad Caribe, señores Alfredo García, Carlos López, Giovanni Duarte y Elvin Moreno.*

*A los señores Mario, Joaquín y Chino, de la Asociación de Desarrollo de las Brisas de Pacuarito. A doña Luz Marina maestra de la escuela de la misma comunidad.*

*Al Club de Leones del Zurquí por su apoyo en diversas actividades, e igualmente el Comité Bandera Azul de Cubujuquí. La ONG Panthera Costa Rica. El área rectora Ministerio de Salud de San Pablo de Heredia. Las municipalidades de San Pablo y San Isidro de Heredia.*

*A la cruz Roja de Siquirres por su apoyo durante la campaña Reforestando Centroamérica. A Rodrigo Ureña y Freddy Brenes de la Asociación de Desarrollo de Lomas. A don Evelio Romero de la Asociación de Desarrollo de Pascua. A Jorge Álvarez del Icoder regional Huétar Atlántico.*

*Un especial agradecimiento a nuestro EcoAliado TRAVISIA. A nuestros EcoColaboradores 2011: Bioland, Pipasa, Cargill, Konig, Pozuelo, Vigui, Etipress, Café Britt y panadería-restaurante La Castellana.*

*A los comunicadores Franco Cartín del Grupo Huella Verde. Los compañeros de Radio-U. José Fernando Araya de La Nación. Marcelo Castro y Yoseth Arce de Telenoticias. Vaniah Flogesong de Ecobook-Pacto por la Vida-UICN. Los compañeros del excelente programa Era Verde. A Yaoweb.com por su bien ejecutado diseño gráfico.*

*En especial gran agradecimiento a los ecovoluntarios y ecovoluntarias que participaron durante 2011. Entre éstos, un reconocimiento especial a Ana Isabel Vásquez Ovarés y Tatiana Pérez Araya, actualmente subcoordinadoras regionales del Proyecto Barbilla. Igualmente a Andrés Ulate, Carla Prada, Alejandra Pérez y Danny Alfaro, ¡esperamos contar con ustedes también para los años venideros como líderes de grupos y coordinadores de proyectos!*

## Cuadro síntesis de actividades por mes

| MES       | #  | NOMBRE ACTIVIDAD   | PROYECTO/PROGRAMA  |
|-----------|----|--|--|
| Enero     |    | Fase socialización y diagnóstico (octubre 2010 – febrero 2011) | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla. |
| Febrero   | 1  | 1° jornadas  | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla. |
|           |    | Siembra  | Seguridad Alimentaria: Xanthosoma sp.                                |
| Marzo     | 2  | 2° jornadas  | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla. |
|           |    | Monitoreo  | Seguridad Alimentaria: Xanthosoma sp.                                |
|           | 3  | 1° jornadas  | Adopte un Río Salvemos los Océanos. Salvando el río Tibás.           |
|           | 4  | Actividad cultural comunidad indígena Quitirricí.              | Rescatando Nuestras Tradiciones.                                     |
| Abril     | 5  | 3° jornadas  | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla  |
|           |    | 1° jornadas  | Proyecto Mulurbi   |
|           | 6  | Actividad cultural comunidad indígena Amubri.                  | Rescatando Nuestras Tradiciones.                                     |
|           | 7  | Charlas GIR  | Capacitación líderes comunitarios Gestión Integral de Residuos.      |
| Mayo      | 8  | Prácticas GIR  | Capacitación líderes comunitarios Gestión Integral de Residuos.      |
|           | 9  | III Convivio Agricultura Orgánica, Cultura y Ambiente.         | Participación en feria.  |
|           | 10 | 4° jornadas  | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla  |
| Monitoreo |    | Seguridad Alimentaria: Xanthosoma sp.                          |  |

|                   |           |   |  |
|-------------------|-----------|---|--|
| <b>Junio</b>      | <b>11</b> | Día Mundial del Ambiente                        | Feria participativa.   |
|                   | <b>12</b> | Día del Árbol                                   | Charlas, siembra de árboles, colegio y escuela.  |
|                   | <b>13</b> | Info Feria VOCA.<br>Reciclaje electrónico.      | Feria Participativa.   |
|                   | <b>14</b> | 5° jornadas                                     | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla. Campaña Reforestando Centroamérica. |
| <b>Julio</b>      | <b>15</b> | Apoyo a la Sagrada Rueda de la Medicina.        | Rescatando Nuestras Tradiciones.   |
|                   | <b>16</b> | 2° jornadas                                     | Proyecto Mulurbi.  |
| <b>Agosto</b>     | <b>17</b> | Curso Manipulación de Alimentos                 | Capacitación de líderes comunitarios GIR   |
|                   | <b>18</b> | 1° jornadas                                     | Proyecto S.O.S. Tortugas   |
| <b>Septiembre</b> |           |   |  |
| <b>Octubre</b>    | <b>19</b> | 1° Feria Ciclismo Recreativo, Ambiente y Salud. | Feria Participativa.   |
|                   | <b>20</b> | 2° jornadas                                     | Proyecto S.O.S. Tortugas Marinas.  |
|                   | <b>21</b> | 1° Feria Ciclismo Recreativo, Ambiente y Salud. | Feria Participativa.   |
|                   | <b>22</b> | 1° Jornadas                                     | Proyecto S.O.S. Ballenas.  |
| <b>Noviembre</b>  | <b>23</b> | Convivencia Colegio Técnico de Carrizal         | Convivencia ambiental, deportiva y cultural.   |
|                   | <b>24</b> | Feria VERDE en el CENAC.                        | Feria Participativa.   |
| <b>Diciembre</b>  | <b>25</b> | 6° jornadas                                     | Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla.                                     |
|                   | <b>26</b> | Fiesta Navidad para niños Patrullas Ecológicas  | Celebración de fin de año.   |



## DETALLES POR ACTIVIDAD

## Fase de diagnóstico y socialización comunidad Brisas de Pacuarito “Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques Subcorredor Biológico Barbilla”

|  |  |            |                |   |
|--|--|------------|----------------|---|
| <b>Fecha</b>                                 | Octubre 2010 a Febrero, 2011   |            |                |   |
| <b>Tipo de actividad</b>                     | Diagnóstico y factibilidad.  |            |                |   |
| <b>Zona (lugar)</b>                          | Parque Nacional Barbilla y fincas aledañas<br>Subcorredor Biológico Barbilla, CBVCT, cantón Siquirres.   |            |                |   |
| <b>Objetivos</b>                             | →Levantar un diagnóstico socio económico y ambiental.<br>→Determinar factibilidad de instalación del proyecto.<br>→Dar a conocer objetivos del programa “Adopte un Árbol Salve los Bosques” entre funcionarios del área de conservación, finqueros y familias locales.<br>→ Documentar impactos ambientales por mal uso del suelo. |            |                |   |
| <b>Actores</b>                               | →Fundextremas.<br>→Funcionarios del Área de Conservación Amistad Caribe.   |            |                |   |
| <b>Participantes responsables por género</b> | 3 F (1 coordinadora, 2 asistentes).  |            |                |   |
| <b>Fuentes de financiamiento</b>             | Propias.   |            |                |   |
| <b>Descripción de las actividades</b>        | <b>Actividades realizadas en Las Brisas de Pacuarito Diagnóstico y Socialización</b>   | <b>ENE</b> | <b>FEB</b>     | <b>Comentarios</b>  |
|  | Entrevista Sr., Carlos López, guardaparque PN Barbilla.  | <b>9</b>   |                | Entrevista audio grabada  |
|  | Cuestionario Sociodemográfico y de Salud a 5 finqueros vecinos de las instalaciones del PN Barbilla, MINAET.   | <b>11</b>  |                | Cuestionario originalmente un procedimiento para el Programa Adopte un Árbol Salve los Bosques. |
|  | Entrevista Dra., Jetty Rowe Villalobos EBAIS Las Brisas de Pacuarito.  | <b>13</b>  |                | Entrevista audio grabada  |
|  | Reunión con Finqueros de Las Brisas  | <b>28</b>  |                | Audio grabado. Apoyaron funcionarios del PN Barbilla, ACLAC-MINAET.                             |
|  | Entrevista semi-estructurada a 5 jóvenes trabajadores de “Earthwood Forest”, la plantación forestal extranjera.  |            | <b>3</b>       | Fue un momento de oportunidad casual que los topamos en el camino                               |
|  | Entrevista con el Sr., Mario Sequeira Segura, Presidente Asociación de Desarrollo de Las Brisas de Pacuarito, escuela Las Brisas.  |            | <b>4</b>       | Entrevista audio grabada  |
|  | Entrevista con el Sr., Chino, (cazador)  |            | <b>5</b>       | Entrevista audio grabada  |
|  | Entrevista con el Sr., Marcelino Mora Araya, Tesorero Asociación de Desarrollo de Las Brisas de Pacuarito. Visita a su casa.   |            | <b>12 y 13</b> | Entrevista audio grabada  |
| <b>Resultados o “lecciones aprendidas”</b>   | → El involucramiento de los actores sociales es vital para dar cabida al proyecto y ver resultados esperados a largo plazo.  |            |                |   |



**Imágenes fase de diagnóstico y socialización octubre 2010 – febrero 2011.**



Barquilla y el CBVCT: puente de vida entre Norte y Sur América. Único puente de vida, en toda Costa Rica para conectar dos de las más importantes Áreas protegidas del país, y de Centroamérica.



Había una vez un bosque muy denso y biodiverso como el Parque Nacional Braulio Carrillo. Hoy en día son potreros arrasados por la deforestación y la ganadería extensiva, ambas actividades no apropiadas al tipo de suelo..



¿Cómo anda el asunto de la calidad del agua en la zona?  
...de condición dudosa y cada vez más escasa.



Una vez hubo un bosque. Cárcavas erosivas esculpiéndose en primer plano. Esta loma escurre justo a la toma de agua que sirve al Parque Nacional Barquilla.



Durante la fase de socialización, reuniones con el Concejo del subcorredor Biológico Barquilla se llevaron a cabo antes de implementar el proyecto en diversas oportunidades. Actualmente se cuenta con dos representantes regionales, además de una coordinadora de proyecto.



Durante recopilación de datos sociogeográficos: "las vacas andan flacas y enfermas, el pasto crece muy lento. El suelo está muy duro para sembrar, las plagas agrícolas sobran, y las zompopas se comen todo lo que uno siembra".

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1798125234195.2105200.1271676134&type=1>

# Actividad N° 1

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | 26 y 27 de febrero.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>1° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques, Subcorredor Biológico Barbilla</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Barbilla   |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (Ecovoluntarios)  |
| <b>Zona</b>  | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla. Subcorredor Biológico Barbilla. Corredor Biológico Volcánica Central Talamanca. Área de Conservación La Amistad – Caribe. Distrito Pacuarito. Cantón de Siquirres.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | →Activar un Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en Educación Ambiental. →Contribuir con la reforestación en potreros para la restauración del bosque húmedo tropical. →Instalar un proyecto experimental con malangas ( <i>Xanthosoma sp.</i> ) en 500 m <sup>2</sup> .   |
| <b>Actores</b>                                       | →Organización Xtrem@s.<br>→Funcionarios del Área de Conservación La Amistad Caribe.<br>→Instituto Costarricense de Deporte, (ICODER) Huétar Norte.<br>→Participantes ecovoluntarios.  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 22 total, (13 M/9 F)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <b>DIA 1:</b> Llegada al Parque Nacional Barbilla. Orientaciones, instrucciones, charla sobre la zona y el proyecto. Actividades recreativas rompe-hielo. Reunión con finqueros interesados. Tarde libre en el río Dantas. En la noche charla recreativa-deportiva por el ICODER, y sobre el proyecto por Xtrem@s.<br><b>DIA 2:</b> División de grupos de trabajo. Siembra de 180 árboles y 150 semillas de malangas ( <i>Xanthosoma sp.</i> ) Participaron dos jóvenes con discapacidades genéticas. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | → Inicio del proyecto experimental con <i>Xanthosoma sagittifolium</i> .<br>→ 22 voluntarios sensibilizados en temas ambientales y problemáticas del área.<br>→ Instrucciones claras y precisas, división de tareas por grupo son una buena técnica. Establecer líneas guías antes de sembrar.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <b>Programa Permanente:</b><br>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras.<br>→ Registro y tabulación de datos.<br>→ Replantación de unidades con mortandad.   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |   |

## EcoInvitación

# EcoInvitación de Organización Xtrem@s

*¡Restaurando el planeta, fortaleciendo las personas!*

### EcoInvitación para Voluntarios y Empresas

Las áreas protegidas tales como los parques nacionales, han ido quedando paulatinamente aislados los unos de los otros, creándose el efecto conocido como "islas biológicas". Una de las consecuencias del aislamiento biológico es la pérdida de diversidad genética de las especies, tanto de animales como de plantas, lo que conlleva a una mayor vulnerabilidad y también a la extinción. Ahora sabemos que no es suficiente con proteger la diversidad biológica contenida dentro de las áreas silvestres protegidas, sino que además, se debe fomentar la restauración de los corredores biológicos que unen un área silvestre protegida con otra.

Invitamos a todas las personas y empresas a participar en las jornadas de reforestación en el Subcorredor Biológico Barbilla, un puente natural para el desplazamiento de la fauna mesoamericana, entre las cordilleras de Talamancas y la Volcánica Central.

Esta zona ha sido progresivamente devastada por la deforestación, el mal uso de la tierra, y declarada como "vacío de conservación" según el informe técnico GRUAS II del MINAET.

De la misma forma, se extiende la invitación a la empresa privada y pública, para que hagan sus aportes económicos a esta causa, lo que será deducido del pago de sus impuestos, por autorización del Ministerio de Hacienda.

El primer Inventario de Emisiones de Contaminantes (IEC) elaborado por la UNA reportó 457 mil toneladas de contaminantes presentes en la atmósfera. La única forma de capturar y fijar el carbono atmosférico es sembrando miles de árboles bajo el programa "Adopte un Árbol, Salve los Bosques", de la fundación Xtrem@s, que les garantiza cuidado y seguimiento a través de los años, y constituye una entrada económica para familias rurales empobrecidas. Le invitamos a participar, en el Año Internacional de los Bosques, en las jornadas de reforestación en el Subcorredor Biológico Barbilla, puente natural que une las reservas de biosfera más altas de Centroamérica.

Los objetivos centrales del Programa "Adopte un Árbol, Salve los Bosques" son: contribuir a fijar gases que afectan al clima en el planeta, favorecer la biodiversidad, mejorar los usos del suelo, contribuir a mitigar la desertificación, beneficiar a las familias locales y grupos comunitarios, crear oportunidades para la participación ciudadana, el esparcimiento y la educación ambiental, y fortalecer programas de responsabilidad empresarial. En síntesis, un programa ecológicamente necesario, socialmente apoyado, y económicamente autosostenible.



La educación ambiental, la sensibilización y el "aprender haciendo" son quehaceres cotidianos en nuestras EcoActividades

### ¿Quieres ser parte del cambio?



¡Participe como EcoVoluntario, EcoColaborador y EcoAliado!  
¡Infórmese!

Tel/fax: 2560-4009  
E-mail: xtrem@s.org@gmail.com  
fundextrem@s@gmail.com  
Web: www.Xtrem@s.Org  
Facebook: "Organizacion Xtrem@s"

### PRÓXIMAS ECOACTIVIDADES:

#### • "Adopte un Árbol, Salve los Bosques", Subcorredor Biológico Barbilla

- Febrero 26 y 27 (2 días)
- Marzo 12 y 13 (2 días)
- Abril 9 al 11 (3 días)
- Mayo 21 y 22 (2 días)

#### • "Jornadas de Limpieza y Ecotalleres"

- Marzo 19
- Mayo 14
- Julio 23

### Acerca de la fundación Organización Xtrem@s

Servir como plataforma propositiva y coordinadora, para involucrar todas las instancias de la sociedad, en el fomento de la restauración ecológica, la mejora de ambientes naturales y urbanos, la promoción de actividades recreativas y formativas, y el avivamiento del acervo cultural.

### MISIÓN

### VALORES

- >Un profundo compromiso ambiental y social.
- >La cosmovisión socio-ecosistémica.
- >La importancia del acervo biológico y la diversidad cultural.
- >La acción propositiva. >Transparencia, eficiencia y eficacia.
- >La excelencia personal como bastión organizacional.
- >Un cuerpo sano y vigoroso como vehículo ideal para una mente concentrada en los retos por superar, y un espíritu capaz de proyectarse.

### VISIÓN

Ser la Organización local desde donde EcoVoluntarios, EcoColaboradores y EcoAliados, manifiestan su compromiso ambiental y social, desde las comunidades hacia el mundo.



EC  Invitación

Creditos:  
Diseño Gráfico: www.YaeWeb.com  
Texto: Saadita Power, Guido Toro.

ORGANIZACIÓN XTREM@S

Febrero 2011

2011 Año Internacional de los Bosques



### Imágenes de la actividad # 1



Grupo participante en la 1° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del SCBB.



Actividades recreativas rompe-hielo.



Abrimos oportunidades de participación a personas con algunas discapacidades y menor acceso a este tipo de programas.



Charlas, información y capacitaciones son parte fundamental del proyecto; sembrando semillas de conciencia interna.



Sembrando árboles y semillas de malangas (*Xanthosoma* sp.) como parte de la fase experimental de rescate de tierras aclaradas y degradadas



Caminatas y observación biológica para disfrute y aprendizaje de los participantes son parte de los propósitos en este proyecto

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.176833725686445.15153.105628829473602&type=1>

## Actividad N° 2

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 12 y 13 de marzo.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>2° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques del Subcorredor Biológico Barbilla.</b>   |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Barbilla  |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (ecovoluntarios)   |
| <b>Zona</b>  | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla. Subcorredor Biológico Barbilla. Corredor Biológico Volcánica Central Talamanca. Área de Conservación La Amistad – Caribe. Distrito Pacuarito. Cantón de Siquirres.              |
| <b>Objetivos</b>                                     | →Promover nuestro Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en Educación Ambiental y acciones concretas.<br>→Contribuir con la reforestación en potreros para la restauración del bosque húmedo tropical.            |
| <b>Actores</b>                                       | →Organización Xtrem@s<br>→Funcionarios del Área de Conservación La Amistad Caribe.<br>→Participantes ecovoluntarios.   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 24 total, (14 hombres y 10 mujeres)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <b>DIA 1:</b> Llegada al Parque Nacional Barbilla. Orientaciones, instrucciones, charla sobre la zona, el parque y el proyecto. Siembra de 400 árboles. <b>DIA 2:</b> Monitoreo de siembra anterior, siembra de 150 árboles. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas, división de tareas por grupo son una buena técnica.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <b>Programa Permanente.</b><br>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras<br>→ Registro y tabulación de datos<br>→ Replantación de unidades con mortandad.  |
| <b>EcoAliados</b>                                    |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |



## Imágenes de la actividad # 2



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Grupo participante en la 2ª Jornadas Proyecto Adopte un  
Árbol Salve los Bosques del SCBB



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Grupo durante la siembra.



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Algunos de nuestros voluntarios, durante orientaciones



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Plantando los árboles nativos que regenerarán el bosque  
húmedo tropical.



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Algunos de nuestros voluntarios, durante orientaciones



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLÓGICO BARBILLA

Monitoreando la plantación de *Xanthosoma* sp. del mes  
anterior (Proyecto experimental en seguridad alimentaria)

Adicionales imágenes <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.179986018704549.15787.105628829473602&type=1>

# Actividad N° 3

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 20 de marzo.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>Día Mundial del Agua</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | <b>Salvando el Río Tibás.</b>  |
| <b>Programa</b>                                      | <b>Adopte un Río Salvemos los Océanos.</b>   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Río Tibás y Río Alajas, San Isidro de Heredia.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | →Promover un programa de educación ambiental para la descontaminación y restauración de ríos, con participación interinstitucional y comunitaria.  |
| <b>Actores</b>                                       | →Ministerio de Salud, San Isidro de Heredia.<br>→Oficina de la Mujer, Municipalidad de San Isidro de Heredia.<br>→Comité Bandera Azul Cubujuquí.<br>→Organización Xtremas.   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 23 total, (11 hombres y 12 mujeres)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Charlas, refrigerios, explicación del programa y las actividades, medidas de seguridad, visita al río Tibás, extracción de residuos, almuerzo, visita al río Alajas (toma de agua de la comunidad), siembra de árboles en los alrededores, cierre de la actividad, reparto de EcoCertificados de participación.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | La coordinación interinstitucional debe mantenerse a largo plazo para que este tipo de proyectos tenga un impacto mayor en beneficio del ambiente y las personas. Acciones más agresivas para motivar e involucrar la comunidad local deben realizarse, por cuanto la mayoría de los voluntarios fueron de otras partes y no de la comunidad.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | → Coordinar inter institucionalmente para futuras jornadas.<br>→ Desarrollar una estrategia de monitoreo para determinar cambios ecológicos y sociales.<br>→ Implementar una campaña de información y educación acerca de la existencia de este proyecto en la comunidad, y de los beneficios de este tipo de proyectos.<br>→Aplicar estrategias para dar continuidad y evitar la inercia hacia la dilución de esfuerzos e inversión de horas-hombre y recursos. |
| <b>EcoAliados</b>                                    |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |

**Imágenes de la actividad # 3**



Grupo de participantes



Participantes limpiando el río Tibás



Afiche de invitación a la actividad. Se imprimió y colocó en diversas áreas públicas de la comunidad.



Momento de impartir las charlas e informar acerca de la iniciativa



Grupo de participantes exhibiendo los residuos que se extrajeron del río Tibás

Adicionales imágenes <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1318255132473.35000.1713617379&type=1>

# Actividad N° **4**

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>                               | 27 de marzo.  |
| <b>Proyecto</b>                            | <b>Rescatando Nuestras Tradiciones en la Reserva Indígena Quitirricí.</b>   |
| <b>Programa</b>                            | <b>RESCATANDO NUESTRAS TRADICIONES</b>  |
| <b>Tipo de actividad</b>                   | Ecoturismo en reserva indígena.   |
| <b>Zona (lugar)</b>                        | Reserva indígena Quitirricí.  |
| <b>Objetivos</b>                           | →Incentivar el ecoturismo en zonas indígenas.<br>→Valorar y promover tradiciones indígenas locales.<br>→Ofrecer a los participantes                                     |
| <b>Actores</b>                             | → Fundextremas.<br>→ Comunidad indígena Mulurbi.  |
| <b>Número de participantes</b>             | 60  |
| <b>Descripción de la actividad</b>         | Llegada a la reserva indígena Quitirricí. Orientaciones. Refrigerio. Actividades culturales. Participación activa y caminata en los alrededores. Estaciones culturales. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b> | Esfuerzos más agresivos en promoción del programa. Coordinar futuras actividades.   |
| <b>EcoAliados</b>                          |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                    |   |

## Imágenes de la actividad # 4

|   |  |
|---|--|
|  |  |
| Grupo de personas durante la actividad cultural, avivando tradiciones nativas.      | Representante nativo explicando sus costumbres e historia.                           |

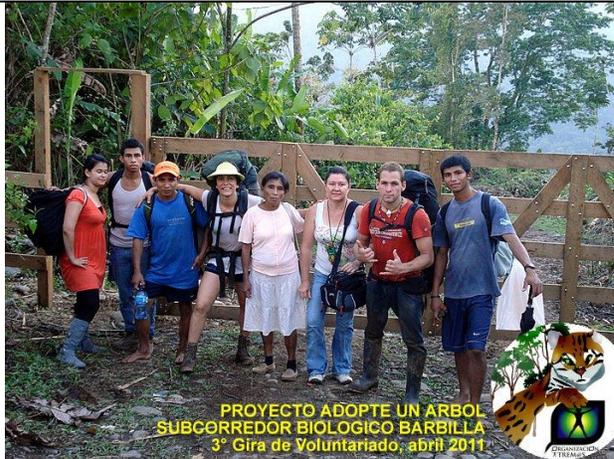
|  |   |
|--|---|
|  <p>Rescatando nuestras tradiciones</p>   |  <p>Rescatando nuestras tradiciones</p>   |
| <p>Actividades culturales representando tradiciones de los pueblos nativos.</p>  | <p>Silo ceremonial y sagrado, representación ancestral de cómo veneran a sus ancestros.</p>                                 |
|  <p>representan la familia hasta la quinta generación</p> <p>cuatro elementos</p> <p>Son 14 de un lado por 2 = 28 - Calendario Lunar</p> <p>facas de la luna</p> |  <p>Rescatando nuestras tradiciones</p>  |
| <p>Estructura representa una geometría ligada a valores culturales ancestrales y su cosmovisión.</p>   | <p>Representantes nativos y amigos disfrutando de la actividad. El aparato es una prensa de caña tradicional.</p>           |
|  <p>Rescatando nuestras tradiciones</p>   |  <p>Rescatando nuestras tradiciones</p> |
| <p>Bello paisaje del lugar.</p>  | <p>Durante la caminata en los alrededores de la reserva indígena.</p>   |
| <p>Adicionales imágenes: <a href="http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1323881953140.35361.1713617379&amp;type=1">http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1323881953140.35361.1713617379&amp;type=1</a></p>                                   |   |

## Actividad N° **5**

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | 9 al 11 de abril.   |
| <b>Nombre</b>  | → <b>3° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques del Subcorredor Biológico Barbilla.</b><br>→ <b>Diagnóstico de factibilidad Proyecto Mulurbi.</b>  |
| <b>Proyectos</b>                                     | Proyecto Barbilla<br>Proyecto Mulurbi   |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (ecovoluntarios).   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Comunidad Indígena Mulurbi, (etnia Cábecar), Reserva Río Pacuare, Subcorredor Biológico Barbilla, Corredor Biológico Volcánica Central. Cantón Siquirres.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | → Activar un Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en trabajo comunitario en zona indígena.<br>→ Contribuir con la construcción de un rancho estilo típico cábecar, para la estadía de ecovoluntarios<br>→ Limpieza, demarcación y mejora de los senderos.  |
| <b>Actores</b>                                       | → Organización Xtremas.<br>→ Comunidad indígena Mulurbi.  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 9 total, (5 M / 4 F)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | → <b>DIA 1:</b> Llegada a la comunidad (caminata de montaña 2 hrs). Instalación de campamento y comidas. Orientaciones de las actividades de voluntariado. Tarde libre en el río Pacuare.<br><b>DIA 2:</b> División de los grupos de trabajo. <b>G1:</b> Recogida de las palmas para el techo. <b>G2:</b> Cargada de arena y piedras para el piso de ducha y senderos. <b>DIA 3: G1 y G2</b> Limpieza de instalaciones y servicios. Almuerzo y caminata hacia la carretera del PN Barbilla (2 hrs). |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas, y división de tareas por grupo son una buena técnica. Se requiere capacitar a subcoordinadores.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <b>Continuamos en seguimiento.</b> (Próxima gira a esta zona Julio 23 al 25, 2011). Se ayuda al grupo de jóvenes indígenas en la consolidación del proyecto, y aumento de capacidades para objetivos de autodesarrollo.   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |   |



### Imágenes de la actividad # 5



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLOGICO BARBILLA  
3° Gira de Voluntariado, abril 2011



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLOGICO BARBILLA  
3° Gira de Voluntariado, abril 2011

participante en la 3° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del SCBB (e inicio del Proyecto Mulurbi)

Algunas de las actividades implicadas en este voluntariado



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLOGICO BARBILLA  
3° Gira de Voluntariado, abril 2011



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLOGICO BARBILLA  
3° Gira de Voluntariado, abril 2011

Algunas de las actividades implicadas en este voluntariado:  
recolecta de las palmas para los techos.



Algunas de las actividades implicadas en este voluntariado:  
recolecta de las palmas para los techos.



PROYECTO ADOpte UN ARBOL  
SUBCORREDOR BIOLOGICO BARBILLA  
3° Gira de Voluntariado, abril 2011

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.185401651496319.16790.105628829473602&type=1>



## Actividad N° **6**

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 16 al 18 de abril.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>Celebrando el Día del Indio en Talamanca.</b>   |
| <b>Programa</b>                                      | Rescatando Nuestras Tradiciones  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Convivencia  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Comunidad Indígena Amubri.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | →Asistir con el Ministerio de Educación a la celebración alusiva a las comunidades indígenas.<br>→Aprender de sus costumbres, valores, actividades y modos de vida.  |
| <b>Actores</b>                                       | → Ministerio de educación, Heredia.<br>→ Comunidad indígena Talamanca.<br>→ Maestros y Profesores.   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 12 profesores / cientos de nativos de la comunidad indígena.   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | → <b>DIA 1:</b> Llegada a la comunidad (caminata de montaña 2 hrs), instalación de campamento y comidas. Orientaciones Actividades recreativas. <b>DIA 2:</b> Actividades culturales, recreativas con énfasis en costumbres y tradiciones. <b>DIA 3:</b> Retorno a la capital. |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | La coordinación de la actividad estuvo a cargo de comisión del Ministerio de Educación de Heredia. Organización Xtrem@s fue invitada a participar.   |
| <b>Patrocinador</b>                                  |  |
| <b>Organización Xtrem@s donó productos de</b>        |  |

### Imágenes de la actividad # 6



Transporte acuático para llegar a la comunidad



Camino que lleva a la comunidad.

|   |   |
|---|---|
|    |           |
| <p>Presidenta de Organización Xtrem@s, Karmen Quesada "mami Yao", en la competencia de tejido de palmas.</p>  | <p>Canciones en lengua nativa y narrativas fueron parte de las actividades disfrutadas.</p> |
|   |          |
| <p>Niños de la comunidad indígena nos acompañaron durante la participación</p>  | <p>Un rato de diversión sana y entretenimiento para todas las edades.</p>                   |
|    |         |
| <p>Se llevaron a cabo competencias en canoa como parte de las actividades recreativas tradicionales.</p>  | <p>Competencias de corte de madera, otra de las actividades recreativas tradicionales.</p>  |
| <p>Adicionales imágenes enlace en Facebook.<br/><a href="http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1343443242160.36481.1713617379&amp;type=1">http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1343443242160.36481.1713617379&amp;type=1</a></p> |   |



# Actividad N° 7

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 29 de abril.   |
| <b>Nombre</b>  | Charlas Gestión de Residuos comité Bandera Azul Cubujuquí.   |
| <b>Proyecto</b>                                      | <b>Líderes Comunitarios en Gestión de Residuos.</b>  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Capacitación   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Oficinas de directivos del Comité Cantonal de Deportes y Recreación de Heredia.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | →Instruir representantes del comité Bandera Azul Cubujuquí en asuntos legales sobre la gestión integral de residuos.<br>→ Proceso de capacitación en etapas teóricas y prácticas.  |
| <b>Actores</b>                                       | →Organización Xtrem@s<br>→Municipalidad de Heredia<br>→Comité Bandera Azul Cubujuquí.  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 9 (2M/7F)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Charla orientada a aspectos legales. Ley GIR n° 8832, conceptos y vocabularios base. Actores y responsables. Descripción de la actividad a realizarse en días consecutivos con participantes de la comunidad.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Requiere seguimiento y prácticas continuas. Campaña más agresiva para involucrar la comunidad y despertar el interés de jóvenes y adultos en la correcta segregación de residuos y concretar el Centro de Acopio de la comunidad como meta del proyecto.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | → Reuniones con comité Bandera Azul Cubujuquí.<br>→ Presentar propuesta de Centro de Acopio al municipio.<br>→ Campañas de educación ambiental en la comunidad.  |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |      |

**Imágenes de la actividad # 7**





## Actividad N°

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 1 de mayo.   |
| <b>Nombre</b>  | Prácticas Gestión de Residuos comité Bandera Azul Cubujuquí.   |
| <b>Proyecto</b>                                      | <b>Líderes Comunitarios en Gestión de Residuos.</b>  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Capacitación   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Calles y parques en la comunidad de Cubujuquí, Heredia.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Instruir representantes del comité Bandera Azul Cubujuquí en fase práctica sobre la gestión integral de residuos.</li> <li>→ Proceso de capacitación en etapas teóricas y prácticas.</li> </ul>                 |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Organización Xtrem@s</li> <li>→ Municipalidad de Heredia</li> <li>→ Comité Bandera Azul Cubujuquí.</li> <li>→ Club de Leonas Zurquí.</li> </ul>   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 12 (6M/6F)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Prácticas de limpieza de residuos para la formación de líderes comunitarios de Cubujuquí de Heredia y San Isidro de Heredia, refrigerios. Selección de Material. Reparto de certificados de participación.   |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Requiere seguimiento y prácticas continuas. Campaña más agresiva para involucrar la comunidad y despertar el interés de jóvenes y adultos en la correcta segregación de residuos y concretar el Centro de Acopio de la comunidad como meta del proyecto. |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reuniones con comité Bandera Azul Cubujuquí.</li> <li>→ Presentar propuesta de Centro de Acopio al municipio.</li> <li>→ Campañas de educación ambiental en la comunidad.</li> </ul>                            |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |

**Imágenes de la actividad # 8**



Participantes durante las prácticas de capacitación de líderes comunitarios en gestión de residuos.



Apoyó la actividad representantes del Club de Leones del Zurquí, San Isidro de Heredia



Participantes durante las prácticas de capacitación de líderes comunitarios en gestión de residuos.



Apoyó la actividad representantes del Comité Bandera Azul Cubujuquí de Heredia



Al finalizar la actividad, el refrigerio



¡Y la esperada repartición de certificados de participación!

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1355510103824.39103.1713617379&type=1>

## Actividad N°

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Fecha</b>                       | 10 de mayo.  |
| <b>Nombre</b>                      | <b>III Convivio de Agricultura Orgánica, Cultura y Ambiente.</b>   |
| <b>Proyecto</b>                    | Proyecto Barbilla.   |
| <b>Tipo de actividad</b>           | Voluntariado   |
| <b>Zona (lugar)</b>                | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla, Subcorredor Biológico Barbilla, CBVCT, cantón Siquirres.  |
| <b>Objetivos</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Apoyar III feria de ambiente y agricultura orgánica CITTED-</li> <li>→ Dar a conocer los proyectos y programas de la fundación.</li> <li>→ Exponer el ecoterrario.</li> </ul>  |
| <b>Actores</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Centro de Investigación Transferencia Tecnológica y Educación para el Desarrollo (CITTED) de la Universidad Estatal a Distancia (UNED).</li> <li>→Organización Xtremas.</li> <li>→Múltiples organizaciones campesinas, productivas y de base comunitaria participaron en el evento.</li> </ul>   |
| <b>Número de participantes</b>     | 300 aprox.   |
| <b>Descripción de la actividad</b> | Tercera edición de una convivencia donde el principal objetivo es compartir experiencias, ofrecer productos agrícolas, artesanías y demás elementos elaborados desde la experiencia campesina, con presentaciones de artistas locales, exposición de artesanías, venta de alimentos, participación de indígenas Maleku, plantas nativas, pintacaritas, grupos organizados y puestos con información de instituciones y empresas. |
| <b>EcoAliado</b>                   |    |

### Imágenes de la actividad # 9





## III CONVIVIO DE AGRICULTURA ORGÁNICA, CULTURA Y MEDIO AMBIENTE



Martes 10 de mayo  
a partir de 9am

Charlas,  
presentaciones artísticas,  
exposición y venta de productos orgánicos, plantas,  
artesanías y alimentos

La Fundación Xtrem@s apoya este evento:  
Transporte desde Heredia y San José  
cupo limitado, detalles al  
2560-4009

CITED  
La Perla de La Fortuna, San Carlos  
2469-2223 / 2469-2231



# Actividad N° 10

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | 21 y 22 de mayo.  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Barbilla   |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (Ecovoluntarios)  |
| <b>Zona</b>  | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla. Subcorredor Biológico Barbilla. Corredor Biológico Volcánica Central Talamanca. Área de Conservación La Amistad – Caribe. Distrito Pacuarito. Cantón de Siquirres.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Promover Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en Educación Ambiental.</li> <li>→Contribuir con la reforestación en potreros para la restauración del bosque húmedo tropical.</li> <li>→Contribuir con la reinauguración de un mariposario</li> </ul> |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Organización Xtrem@s</li> <li>→Funcionarios del Área de Conservación La Amistad Caribe.</li> <li>→Participantes ecovoluntarios.</li> </ul>  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 24 total, (14 M / 10 F)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <b>DIA 1:</b> llegada al Parque Nacional Barbilla. Orientaciones, instrucciones, charla sobre la zona, el parque y el proyecto. Siembra de 150 árboles. <b>DIA 2:</b> reinauguración del mariposario, monitoreo de siembra anterior, siembra de 400 árboles.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas, división de tareas por grupo son una buena técnica.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <b>Programa Permanente.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras</li> <li>→ Registro y tabulación de datos</li> <li>→ Replantación de unidades con mortandad.</li> </ul>  |
| <b>EcoAliado</b>                                     |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |   |



**Imágenes de la actividad # 10**



Grupo de las 4<sup>o</sup> Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del SCBB: ¡adultos mayores y adolescentes unidos en una causa común!



Charla de la siembra por parte de Alfredo García, funcionario del PN Barbilla, (ACLAC-SINAC-MINAET).



Durante la inauguración y charla recibida en el Mariposario con nuestros ecovoluntarios



Chequeando cómo van las malangas (*Xanthosoma sp.*) del proyecto experimental en seguridad alimentaria iniciado en febrero 2011 ¡en sólo dos meses –secos- ya nos llegan por los hombros!



Durante la inauguración y charla recibida en el Mariposario con nuestros ecovoluntarios



Las mariposas *Morpho peleides* del mariposario que Organización Xtrem@s ayudó a reinaugarar.

Adicionales Imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1377674817928.40275.1713617379&type=1>

# Actividad N° 11

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>                               | 5 de junio.  |
| <b>Nombre</b>                              | <b>Día Mundial del Ambiente</b>  |
| <b>Tipo de actividad</b>                   | Feria participativa.   |
| <b>Zona (lugar)</b>                        | San Isidro de Heredia.   |
| <b>Objetivos</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Concienciar a la colectividad de San Isidro de Heredia sobre la importancia del día mundial del ambiente.</li> <li>→ Estimular en jóvenes diversas actividades artísticas con reutilización de materiales de desecho.</li> <li>→ Realizar diversas actividades alusivas al día mundial del ambiente.</li> </ul>   |
| <b>Actores</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Municipalidad de San Isidro de Heredia</li> <li>→ Oficina de la Mujer, San Isidro de Heredia.</li> <li>→ Agencia Japonesa de Cooperación Internacional.</li> <li>→ Área Rectora de la Salud San Pablo de Heredia.</li> <li>→ Club de Leones San Isidro de Heredia.</li> <li>→ Guías scouts de Heredia y San Isidro de Heredia.</li> <li>→ Comité Bandera Azul Cubujuquí.</li> <li>→ Organización Xtrem@s</li> </ul>   |
| <b>Número de Participantes</b>             | 120  |
| <b>Descripción de la actividad</b>         | Charlas, obras de teatro sobre la importancia a proteger el medio ambiente, enseñanza de reutilizar los residuos en forma inteligente. Se unieron en este evento, la Oficina de la Mujer, Agencia Japonesa de Cooperación Internacional Área Rectora de la Salud de San Pablo de Heredia, Club de Leones Zurqui, Fundación Xtrem@s. La Fundación Xtrem@s en conjunto con el Comité de Bandera Azul Ecológica de Cubujuquí patrocina a EcoVoluntarios del grupo 16 de Guías y Scouts de Costa Rica a disfrutar de las actividades programadas para este evento. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dar continuidad post-evento a la coordinación interinstitucional para futuros eventos.</li> <li>→ Plantear mejores actividades que impliquen cambios más profundos entre los niños y participantes, tales como un cambio en la cultura y valores ambientales en la cotidianeidad.</li> </ul>  |
| <b>EcoAliado</b>                           |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                    |    |

### Imágenes de la actividad # 11



Guías scouts participantes, beneficiarios de la actividad.



Algunos de los elementos terminados con materiales de desecho.



Otras ideas valiosas para aplicarlas con los niños en clases de arte.



Otra de las actividades que disfrutaron los participantes.



Participantes durante actividades.



Los niños disfrutaron las actividades planificadas.

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1391383560638.41026.1713617379&type=1>

## Actividad N° **12**

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 13 de junio.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>Día del Árbol</b>   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | →Escuela Tobías Vaglio, Siquirres.<br>→Liceo Bilingüe de Siquirres.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | → Aprovechar el día del árbol como fecha simbólica para concienciar a niños y voluntarios en torno a la importancia de la reforestación con especies nativas.<br>→ Arborizar áreas en los alrededores del colegio y del liceo junto con niños y voluntarios.<br>→ Aportar contenido de interés en temas de educación ambiental en la zona.   |
| <b>Actores</b>                                       | →Visión Mundial Costa Rica<br>→IBM<br>→Universidad EARTH<br>→Ministerio de Educación<br>→Organización Xtrem@s  |
| <b>Número de participantes por sexo</b>              | 350  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Voluntarios de IBM viajaron de la capital San José hacia el Colegio Tobías Vaglio a apoyar una siembra de árboles simbólica con los niños, organizado por Visión Mundial. Organización Xtrem@s apoyó con la donación de árboles, y personal para las charlas y videos que se impartieron a los niños y voluntarios, como parte de las capacitaciones y sensibilización previas a la siembra. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas, y división de tareas por grupo son una buena técnica. La actuación de los funcionarios del MINAET hace una diferencia.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | → Monitoreo y seguimiento de las siembras<br>→ Registro y tabulación de datos<br>→ Replantación de unidades con mortandad.   |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |

## EcoInvitación

### Visión Mundial Costa Rica

- Es una organización no gubernamental internacional, que se esfuerza en promover el bienestar de todos y todas, en especial de los niños y niñas.
- En Costa Rica tiene más de 25 años de trabajar en zonas como Guanacaste, zona norte y Limón, promoviendo el desarrollo sostenible de la mano con las comunidades.



### ¿Cuáles árboles sembramos?



Roble Sabana



Almendra de Montaña



Ceiba



Cocobolo



Cedro Dulce



Trueno



Corteza Amarilla



Tucuico



Sotacaballo



Ciprés



Damas

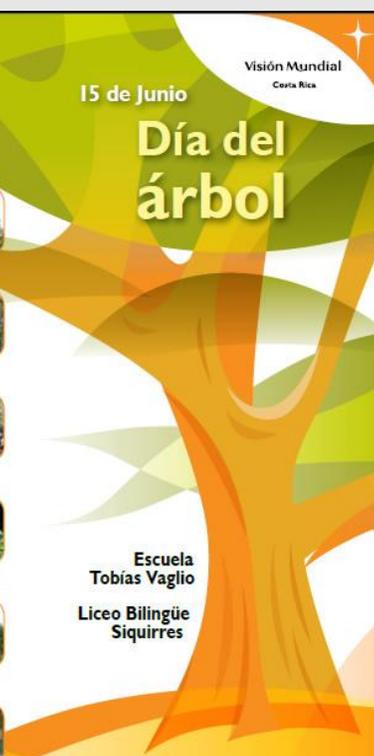


Manzano agua

Visión Mundial  
Costa Rica

15 de Junio

# Día del árbol



Escuela  
Tobías Vaglio

Liceo Bilingüe  
Siquirres

www.visionmundial.com

### ¿Qué celebramos?

- Todos los días 15 de junio recordamos a los seres altos y con hojas multicolores, que fabrican el oxígeno que respiramos y protegen los suelos.
- El día lo creó el presidente Alfredo González, mediante el Decreto Ejecutivo N°14 del 25 de mayo de 1915, por lo cual se considera como una de las primeras leyes de carácter ambientalista del país.
- Aunque es muy merecido que tenga su día para celebrarlo, debemos tener en cuenta que todos los días deben ser considerados como una oportunidad para plantar y conservar estos vecinos y compañeros que nos alimentan con sus frutos, nos abrigan con su sombra y nos privilegian con sus paisajes.



### ¿Cómo lo celebramos?

- Los y las estudiantes de la Escuela Tobías Vaglio y el Liceo Bilingüe de Siquirres, junto con voluntarios y voluntarias de la empresa IBM y funcionarios de Visión Mundial, sembrarán 100 árboles autóctonos donados Fundación Xtrem@s y la EARTH.

### Participantes

Visión Mundial  
Costa Rica









## Imágenes de la actividad # 12



Grupo participante en la jornada de siembra con motivo del Día del Árbol en Siquirres



Aspectos durante actividades



Representaciones artísticas



¡Manos a la obra!



Tati Pérez, subcoordinadora regional de Organización Xtrem@s en la región Caribe, explicando a los niños cómo plantar un árbol.

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1429284468137.42218.1713617379&type=1>

# Actividad N° 13

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 14 de junio.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>Info Feria VOCA</b>   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Feria informática y de reciclaje de electrónicos.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | San Isidro de Heredia.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Exponer y presentar diversos campos de la informática</li> <li>→ Brindar información sobre la especialidad.</li> <li>→ Dejar un legado por ser la primera generación de esta especialidad.</li> </ul>   |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Patrullas Ecológicas</li> <li>→ Municipalidad de Heredia</li> <li>→ COOPEALIANZA</li> <li>→ HOPE AMB. DESARROLLO SOFTWARE</li> <li>→ FERIAS VIRTUALES</li> <li>→ COTESA TECNOLOGÍAS VERDES</li> <li>→ Universidad Latina, Heredia</li> <li>→ Informática Universidad Nacional</li> <li>→ Informática U-Latina San Pedro</li> <li>→ Cenfotec</li> <li>→ MEIC</li> <li>→ MICIT</li> <li>→ PAEPAD</li> <li>→ VOCA</li> <li>→ Ferias Virtuales</li> <li>→ Organización Xtrem@s</li> </ul> |
| <b>Número de Participantes</b>                       | 400 aprox  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | I Feria Informática VOCA HEREDIA. La importancia de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC´s) en la vida actual, las tecnologías verdes y reciclaje electrónico informático. Campaña de reciclaje electrónico.   |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | La importancia de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC´s), en la vida actual. Conciencia ecológica en el manejo de Residuos Electrónicos. Fuentes de trabajo digno con los residuos electrónicos. Personas discapacitadas también aprovechan las TIC's como aprendizaje y como fuente de trabajo en residuos electrónicos.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | II Campaña de Reciclaje electrónico. Iniciar convenio con el VOCA HEREDIA Dpto. Ambiental, para fomentar el reciclaje y la conciencia ecológica en el colegio  |

**Imágenes de la actividad # 13**



De izquierda a derecha Sras., Sianny Villalobos (diputada Heredia), Soraida Ruíz (VOCA Heredia), Isabel Guillén (Patrullas Ecológicas), y asesoras de diputada Sianny. El joven es Andrey Cordero, de Desarrollo de Software VOCA Heredia.



Sra., Heidy Hernández, Vice Alcaldesa, Roger Araya, Coordinador Unidad Ambiental, ambos de la municipalidad de Heredia., y Sra., Karmen Kesada, Presidenta de Organización Xtrem@s.



Mesa de exposición de Organización Xtrem@s en el evento de VOCA INFOFERIA.

**INFOFERIA VOCA 2011**

Somos una feria organizada por la especialidad de Informática del VOCA de Heredia, hemos organizado esta feria con el fin de exponer y presentar diversos campos de la informática, brindar información de nuestra especialidad y así dejar un legado por ser la primera generación de esta especialidad.

Habrà:

Diversas actividades  
Empresas invitadas  
Invitados especiales  
presentaciones de software entre otros...

**FECHA:**  
**14 JUNIO**

**VISION:**  
Estimular a las siguientes generaciones y a diversos campos de la sociedad a invertir y promover la enseñanza de esta especialidad a mayor escala en nuestro país.

**PATROCINA:**

**PROYECTO ADOPTE UN ARBOL**  
**Subcorredor Biológico Barbilla (SCBB)**

El Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques. Una alternativa de gestión para la restauración y la conservación, tema expuesto en la feria.



# Actividad N° 14

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 25 y 26 de junio.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>5° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del Subcorredor Biológico Barbilla, en el marco de la campaña "Reforestando Centroamérica".</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Barbilla.   |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (ecovoluntarios)   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado para restauración del bosque húmedo tropical.   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla. Subcorredor Biológico Barbilla. Corredor Biológico Volcánica Central Talamanca. Área de Conservación La Amistad - Caribe. Distrito Pacuarito. Cantón de Siquirres.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Fomentar el Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en educación ambiental y participación activa.</li> <li>→ Contribuir a la restauración del bosque húmedo tropical.</li> <li>→ Ofrecer a participantes una opción de viajes en la naturaleza con ayuda comunitaria y ambiental.</li> <li>→ Promover la iniciativa "Reforestando Centroamérica".</li> </ul> |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Cruz Roja de Siquirres</li> <li>→ Escuela de Las Brisas de Pacuarito</li> <li>→ Asociación de Desarrollo comunidad Brisas de Pacuarito.</li> <li>→ Guías Scouts de Heredia.</li> <li>→ UICN</li> <li>→ Funcionarios del Área de Conservación La Amistad Caribe.</li> <li>→ Organización Xtrem@s</li> </ul>  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 40 (24 M /16 F)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <p>→ <b>DIA 1:</b> Llegada a la comunidad de Las Brisas de Pacuarito. Instalación de campamento y comidas. Orientaciones de las actividades de voluntariado. Siembra de 344 árboles. <b>DIA 2:</b> División de los grupos de trabajo, siembra de 1.200 árboles autóctonos. Visita al mariposario. Retorno a San José.</p>  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas. División de tareas por grupo son una buena técnica. Contratar camiones para trasladar a la gente puede ser algo inseguro. El señor del camión no llegó a recoger la gente tal como quedamos el día anterior, y tuvimos que caminar 4-5 horas extra.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p><b>Programa Permanente.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras</li> <li>→ Registro y tabulación de datos</li> <li>→ Replantación de unidades con mortandad.</li> </ul>  |
| <b>EcoAliados</b>                                    |  |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |  |

### Imágenes de la actividad # 14



Grupo de participante en la 5° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del SCBB



Un viaje Xtremo!



Estado de las mariposas *Morpho peleides* en su fase de oruga.



Un poco de incomodidad no importa con tal de restaurar el bosque húmedo tropical.

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1427474222882.42127.1713617379&type=1>



Restaurando el bosque húmedo tropical, severamente fragmentado.



Visita al Mariposario para dar seguimiento y apoyo a esta iniciativa inaugurada el mes anterior.

# Actividad N° 15

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>                             | 8 al 11 de julio.   |
| <b>Nombre</b>                            | <b>Sagrada Rueda de la Medicina</b>   |
| <b>Tipo de actividad</b>                 | Ceremonias chamánicas.  |
| <b>Programa</b>                          | Rescatando Nuestras Tradiciones.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                      | Finca de montaña. Monte de la Cruz, Heredia.  |
| <b>Objetivos</b>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Activar puntos energéticos concentrados alrededor del país.</li> <li>→ Diseminar la información sobre la Rueda de la Medicina como alternativa para la sanación pránica y espiritual.</li> </ul>   |
| <b>Actores</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Familias que hospedaron y recibieron al chamán.</li> <li>→ Voluntarios y participantes nacionales y extranjeros.</li> </ul>  |
| <b>Número de participantes</b>           | Aprox., 400   |
| <b>Descripción de la actividad</b>       | <p>El chaman Blue Thunder, de la cultura indígena Dakota, Estados Unidos, realiza un trabajo de sanación en distintos puntos del planeta por medio de la Rueda de la Medicina. Según la tradición, el águila (culturas ancestrales de norteamérica) y el cóndor (culturas ancestrales de suramérica) se unirán en un punto intermedio (Costa Rica), para danzar en hermandad por la humanidad en tiempos difíciles, así como las cuatro tribus (la raza negra, blanca, roja y amarilla, los colores sagrados). Alrededor de Costa Rica como punto central energético se activaron en conjunto ocho ruedas. Danzantes de la Luna y del Sol, indígenas y personas en general aportaron con su energía en este bello trabajo. Organización Xtremas apoya y fomenta el chamanismo como parte de la cultura milenaria de pueblos nativos americanos. Costa Rica es un centro energético mundial, considerado el ombligo del continente americano. Para conocer más acerca de estas tradiciones, consulte a Yao Cuauhtli, (<a href="mailto:yaokuauhtli@gmail.com">yaokuauhtli@gmail.com</a>).</p> |
| <b>EcoAliado</b>                         |   |
| <b>Enlace Telenoticias</b>               | <a href="http://www.teletica.com/noticia-detalle.php?id=103725&amp;idp=1">http://www.teletica.com/noticia-detalle.php?id=103725&amp;idp=1</a>   |
| <b>Mayor información</b>                 | <a href="http://es.scribd.com/doc/56961437/Rueda-de-La-Medicina-1-1">http://es.scribd.com/doc/56961437/Rueda-de-La-Medicina-1-1</a>   |
| <b>Sitio web del chamán Blue Thumder</b> | <a href="http://tetonrainbows.com/">http://tetonrainbows.com/</a>   |



### Imágenes de la actividad # 15



Compañeros de la comunidad indígena Mulurbi, etnia cábecar asistieron a la actividad, un encuentro de culturas.



Asistentes de la actividad.



Momentos preparatorios del altar chamánico



Limpieza de los siete cuerpos



Actividad abierta al público, sin costo alguno



Durante uno de los encuentros de varios días consecutivos.

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1451749349745.43162.1713617379&type=1>



# Actividad N° 16

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 23 al 25 de Julio.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>2° Jornadas Proyecto Mulurbi</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Mulurbi   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado de ayuda comunitaria.   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Comunidad indígena Mulurbi, (etnia Cábecar), Reserva Río Pacuare, Subcorredor Biológico Barbilla, CBVCT, cantón Siquirres.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <p>→Desarrollo del programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en gestión comunitaria y capacidades para el autodesarrollo en zonas indígenas.</p> <p>→Adecuación del lugar para actividades alternativas que contribuyan con la mejora de la calidad de vida de los Mulurbi.</p> <p>→Avanzar la construcción de un rancho estilo típico cábecar que servirá de refugio para estadía de ecovoluntarios.</p> <p>→Aportar con talentos y habilidades de los ecovoluntarios a favor del Proyecto Mulurbi.</p>   |
| <b>Actores</b>                                       | <p>→ Fundextremas.</p> <p>→ Comunidad indígena Mulurbi.</p>  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 7 M / 3 F (total 10)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <p>→<b>DIA 1:</b> Llegada a la comunidad (caminata de montaña 2 hrs). Instalación de campamento y comidas. Orientaciones de las actividades de voluntariado. Tarde libre en el río Pacuare. <b>DIA 2:</b> División de los grupos de trabajo. <b>G1:</b> Recogida de las palmas para el techo y tejido de varas <b>G2:</b> Cargada de arena y piedras para el piso de ducha y senderos. <b>G3:</b> construcción de mesa con bancas. <b>DIA 3:</b> Limpieza de instalaciones y servicios. Almuerzo y caminata de regreso a carretera de lastre (2 hrs), abordaje de la unidad y regreso.</p> |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | <p>→ Instrucciones claras y precisas, y división de tareas por grupo son una buena técnica. → Nativos requieren múltiples capacitaciones para fortalecer sus capacidades.</p>  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p>→ Búsqueda de financiamiento y donaciones.</p> <p>→ Plan de Capacitaciones para jóvenes locales.</p> <p>→ Organizar 3° jornadas y dar continuidad al proyecto.</p>  |
| <b>EcoAliado</b>                                     |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |

### Imágenes de la actividad # 16



Grupo participante durante las 2° Jornadas del Proyecto Mulurbi



Ecovoluntaria durante el aprendizaje del tejido de varas y palmas que conforman los techos típicos de los nativos de la región



Ecovoluntarios cargando arena del río.



¡Tejiendo con palma al estilo tradicional!



Compañero instalando en el techo las varas recién tejidas con palmas por nuestros ecovoluntarios



Ecovoluntarios reciben Ecocertificado de participación de parte de la Fundación Xtremas por su ardua labor en pro de la comunidad y el Proyecto Mulurbi!

Adicionales imágenes: <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1459912353815.43532.1713617379&type=1>

# Actividad N° 17

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | Agosto 8 al 12.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>Curso Manipulación de Alimentos</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Formación de líderes comunitarios en Gestión de Residuos.   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Curso   |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Cubujuquí, Heredia  |
| <b>Objetivo</b>                                      | →Capacitar personas de la comunidad y del Comité Bandera Azul Cubujuquí en labores de preparación de alimentos.   |
| <b>Actores</b>                                       | → INA<br>→ Comité Bandera Azul Cubujuquí<br>→ Organización Xtrem@s  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 5 M / 5 F (total 10)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Consistió en un curso de una semana en preparación de alimentos, impartido por el INA, cuya coordinación interinstitucional y organización estuvo a cargo de Organización Xtrem@s. El curso se impartió como parte del proceso de capacitación de líderes comunitarios en gestión integral de residuos, quienes al trabajar con voluntariado externo, generalmente deben preparar almuerzos y refrigerios, como parte importante de las jornadas, y cuya manipulación es crucial para evitar contaminación cruzada, evitar malestares gastrointestinales en participantes, etc. |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | → Seguir con el plan de capacitaciones de líderes comunitarios.   |

## Imágenes de la actividad # 17

|   |  |
|---|--|
|    |  |
| Durante el curso de manipulación de alimentos.  | Durante el curso de manipulación de alimentos.                                       |
| Adicionales imágenes: <a href="http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1483081773036.44603.1713617379&amp;type=1">http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1483081773036.44603.1713617379&amp;type=1</a> |  |

# Actividad N° 18

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | Agosto 13 al 15.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>1° Jornadas Proyecto Punta Mala</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Punta Mala (ahora S.O.S. Tortugas)  |
| <b>Programa</b>                                      | S.O.S. Madre Tierra.  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado de playa para la conservación de especie marina en estado crítico de extinción.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Refugio de Vida Silvestre Playa Hermosa.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | <p>→ Ayudar en labores de conservación de especies de tortugas marinas en peligro crítico de extinción.</p> <p>→ Ofrecer a ecovoluntarios la experiencia de conocer de cerca la realidad, amenazas y proceso evolutivo de las tortugas marinas que anidan en esta región.</p>   |
| <b>Actores</b>                                       | <p>→ Funcionarios MINAET</p> <p>→ Organización Xtrem@s.</p>   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 4 M / 9 F (total 13)  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Actividad de 3 días/2 noches, en la cual los participantes reciben orientaciones y charlas acerca de la ecología de las tortugas marinas que anidan en este lugar, las amenazas a su supervivencia, etc. Realizan labores prácticas de traslados de huevos y nidos, limpieza de playa, patrullaje nocturno, limpieza de refugio, preparación de comidas, así como ayudar en todas las indicaciones dadas por los funcionarios y personal de la organización. Están prohibidas las bebidas alcohólicas y drogas no prescritas. |
| <b>Resultados o “lecciones aprendidas”</b>           | → Mayor protagonismo por parte de los participantes en labores de limpieza del refugio. Cumplir mejor los horarios.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p>→ Involucramiento de actores y jóvenes locales.</p> <p>→ Búsqueda de financiamiento y donaciones.</p> <p>→ Proyecto requiere coordinador(a).</p> <p>→ Organizar siguientes jornadas y dar continuidad al proyecto.</p>   |
| <b>EcoAliado</b>                                     |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |   |



EcoInvitación

**DESOVE DE TORTUGAS**

**PROYECTO PUNTA MALA**

**INSCRIPCIONES**  
TEL. 2560 4009  
[www.xtremas.org](http://www.xtremas.org)

**FECHA: 13 al 15 de agosto**

**¡UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE!**



### Imágenes de la actividad # 18



Adicionales imágenes <http://www.facebook.com/media/set/?set=a.1483454342350.44619.1713617379&type=1>

## Actividad N° **19**

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 1 de Octubre   |
| <b>Nombre</b>  | <b>1° feria de Ciclismo Recreativo, Ambiente y Salud.</b>  |
| <b>Programa</b>                                      | Participación ciudadana y educación ambiental  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Feria de ambiente y ciclismo.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | San Pablo de Heredia   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dar a conocer los proyectos y programas de Organización Xtrem@s para invitar a participar.</li> <li>→ Promover el ciclismo recreativo como una forma sana de esparcimiento familiar.</li> <li>→ Apoyar gestión del Área Rectora de la Salud de San Pablo de Heredia (Ministerio de Salud).</li> </ul> |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ministerio de Salud, Área Rectora San Pablo de Heredia.</li> <li>→ Coopesiba</li> <li>→ Club de Leones Zurquí.</li> <li>→ Organización Xtrem@s.</li> </ul>  |
| <b>Número de participantes</b>                       | Aprox 200.   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Feria de salud, con temas ambientales, artesanales y recreativos, con presencia de diversas cooperativas, y actores locales que expusieron sus productos.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | → Reuniones interinstitucionales para instituir la iniciativa y fortalecerla.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Involucramiento de actores y jóvenes locales.</li> <li>→ Búsqueda de financiamiento y donaciones.</li> <li>→ Proyecto requiere coordinador(a).</li> <li>→ Organizar siguientes jornadas y dar continuidad al proyecto.</li> </ul>   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |



EcoInvitación

# FERIA DE SALUD & CICLISMO RECREATIVO

SAN PABLO DE HEREDIA

HORA 8 A 12 MD

INSCRIPCIONES:

22 60 76 78 MARVIN

25 60 4009 XTREMAS



SABADO 01 DE OCTUBRE





**Imágenes de la actividad # 19**



Aspecto de la feria.



Aspecto de la feria



Se ofrecieron clases de ejercicios al aire libre.



Nos acompañaron las mascotas.



Personal que acudió a la feria voluntariamente.



Representantes del grupo de valet.



# Actividad N° 20

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 8 y 9 de Octubre   |
| <b>Nombre</b>  | <b>2° Jornadas Proyecto S.O.S. Tortugas</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | S.O.S. Tortugas  |
| <b>Programa</b>                                      | Ecoturismo y Voluntariado (ecovoluntarios)   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado de playa para la conservación de especie marina.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Refugio de Vida Silvestre Playa Hermosa.   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <p>→ Ayudar a funcionarios del MINAET en labores de protección de especies de tortugas marinas en peligro crítico de extinción.</p> <p>→ Ofrecer a ecovoluntarios la experiencia de conocer de cerca la realidad, amenazas y proceso evolutivo de las tortugas marinas que anidan en esta región.</p>  |
| <b>Actores</b>                                       | <p>→ Funcionarios MINAET</p> <p>→ Organización Xtremas.</p>  |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 4 M / 8 F (total 12)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Actividad de 2 días/1 noche, en la cual los participantes reciben orientaciones y charlas acerca de la ecología de las tortugas marinas que anidan en este lugar, las amenazas a su supervivencia, etc. Realizan labores prácticas de traslados de huevos y nidos, limpieza de playa, patrullaje nocturno, limpieza de refugio, preparación de comidas, así como ayudar en todas las indicaciones dadas por los funcionarios y personal de la organización. Están prohibidas las bebidas alcohólicas y drogas no prescritas. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | → Mayor protagonismo por parte de los participantes en labores de limpieza del refugio. Cumplir mejor los horarios.  |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p>→ Involucramiento de actores y jóvenes locales.</p> <p>→ Búsqueda de financiamiento y donaciones.</p> <p>→ Proyecto requiere coordinador(a).</p> <p>→ Organizar siguientes jornadas y dar continuidad al proyecto.</p>  |
| <b>EcoAliado</b>                                     |  |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |  |

Imágenes de la actividad # 20



Bello ejemplar de tortuga verde.



Ecovoluntarios ayudando ejemplares de tortugas verde a salir triunfantes a la playa, para su gran viaje por profundos y lejanos mares.



Ecovoluntarios en momentos de limpiar la playa de escombros para que las recién nacidas tortugas se lancen hacia lo desconocido. Algunas volveran en 20-30 años a desovar en esta playa por primera vez.



Ecovoluntarios trabajando en los nidos controladora. Esfuerzos para disminuir las amenazas de la especie.



Un contenedor lleno de recién nacidas tortuguitas, para ser liberadas al gran azul.



Entregadas totalmente a los destinos de la Vida, siguen sus instintos sin vacilar. ¡Algo tenemos que aprender de ellas!

# Actividad N° 21

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 15 de Octubre.   |
| <b>Nombre</b>  | <b>2° feria de Ciclismo Recreativo y Ambiente</b>  |
| <b>Programa</b>                                      | Participación ciudadana y educación ambiental  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Feria de ambiente y ciclismo.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | San Pablo de Heredia   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Dar a conocer los proyectos y programas de Organización Xtrem@s para invitar a participar.</li> <li>→ Promover el ciclismo recreativo como una forma sana de esparcimiento familiar.</li> <li>→ Apoyar gestión del Área Rectora de la Salud de San Pablo de Heredia (Ministerio de Salud).</li> </ul> |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ministerio de Salud, Área Rectora San Pablo de Heredia.</li> <li>→ Coopesiba</li> <li>→ Club de Leones Zurquí.</li> <li>→ Organización Xtrem@s.</li> </ul>  |
| <b>Número de participantes</b>                       | Aprox 80.  |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Feria de salud, con temas ambientales, artesanales y recreativos, con presencia de diversas cooperativas, y actores locales que expusieron sus productos.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Reuniones interinstitucionales para instituir la iniciativa y fortalecerla.</li> <li>→ Mejorar la convocatoria de participación para involucrar a la comunidad con mayor eficacia.</li> </ul>   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Involucramiento de actores y jóvenes locales.</li> <li>→ Búsqueda de financiamiento y donaciones.</li> <li>→ Proyecto requiere coordinador(a).</li> <li>→ Organizar siguientes jornadas y dar continuidad al proyecto.</li> </ul>   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |



EcoInvitación

# FERIA AMBIENTAL RECITAL Y CICLISMO RECREATIVO

PARQUE DE SAN PABLO DE HEREDIA  
SABADO 15 DE OCTUBRE  
DE 8 AM A 3 PM



RESERVA DE PLAZAS 25 60 40 09



WWW.YAOWEBS.COM



## Actividad N° 22

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 29 y 30 de Octubre.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>1° jornadas Proyecto PN Marino Ballena.</b>   |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Marino Ballena  |
| <b>Programa</b>                                      | Programa de Ecoturismo y Voluntariado  |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado de playa y avistamiento de ballenas.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Parque Nacional Marino Ballena   |
| <b>Objetivos</b>                                     | <p>→ Desarrollo del programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en actividades de playa.</p> <p>→ Contribuir con labores diversas a los funcionarios del MINAET del Parque Nacional Marino Ballena.</p> <p>→ Ofrecer a los participantes opciones asequibles y actividades que aportan a la Naturaleza y la infraestructura pública recreativa.</p> <p>→ Aportar con acciones locales impactos globales.</p> |
| <b>Actores</b>                                       | <p>→ Funcionarios del Parque Nacional Marino Ballena.</p> <p>→ Organización Xtrem@s.</p>   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 5 M / 8 F (Total 13)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Programa de 2 días / 1 noche, en el PN Marino Ballena. Las actividades de voluntariado consistieron en elaboración, pintura e instalación de letreros del parque, recogida y clasificación de residuos sólidos traídos por las mareas a orillas de la playa. El día domingo se realizó un paseo en bote para recorrido del área marítima del parque nacional con disfrute de snorkell y avistamiento de ballenas.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | → Informar mejor a los participantes que se trata de un voluntariado y no de un paseo vacacional, donde todos deben aportar en las labores de confección de comidas, limpieza de instalaciones, etc. → Instrucciones claras y precisas, y división de tareas por grupo son una buena técnica   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p>→ Reuniones con actores locales para dar continuidad.</p> <p>→ Plan de Capacitaciones para voluntarios.</p> <p>→ Búsqueda de patrocinio y financiamiento.</p>   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |  |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |  |

## EcoInvitación

# Fundación Xtrem@s invita Ecopaseo y Voluntariado de Playa 29 y 30 de Octubre

Acuarela de David White

facebook Xtrem@s-Org (me gusta) • Organización Xtrem@s (amigos) • Sitio web: [www.Xtrem@s-Org](http://www.Xtrem@s-Org)

## Información General

¿Qué? Voluntariado de Playa y Ecopaseo para búsqueda de ballenas en el mar, educación ambiental y disfrute de la Naturaleza.

¿Dónde? Parque Nacional Marino Ballena y sus alrededores.

¿Cuándo? sábado 29 y domingo 30 de Octubre (programa de 2 días).

¿A qué hora y de dónde salimos? 4:35 Am de Heredia, 5:00 am del aeropuerto, el día sábado.

¿Qué incluye? Alimentación, transporte terrestre, actividades y charlas, tour en bote, búsqueda de ballenas, visita al islote, cavernas, equipo de snorkel, estadía en el PN Marino Ballena.

¿Dónde nos quedamos? Acampando en la playa (llevar su tienda).

¿Pueden ir niños? Mayores de 4 años.

¿Cómo reservar? Con depósito de contribución por persona en el Banco de Costa Rica, cuenta n. 001-0284103-7 a nombre de la Fundación Xtrem@s.

Mayor información: 2560-4009, y correo-e: [xtrem@s.org@gmail.com](mailto:xtrem@s.org@gmail.com)

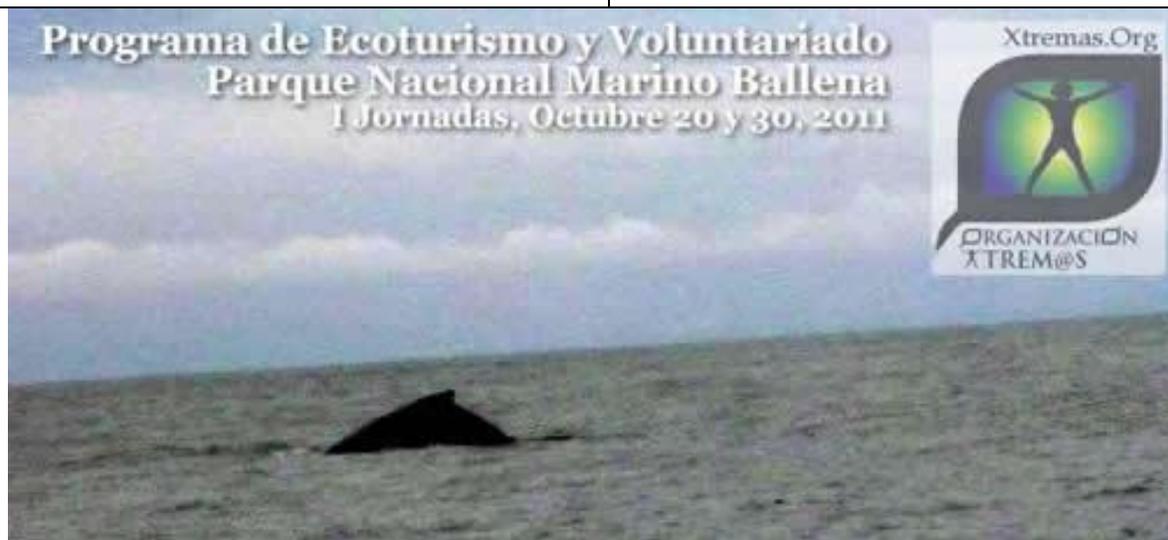
EcoAliados



EcoColaboradores



**Imágenes de la actividad # 22**



# Actividad N° 23

|  |   |
|--|---|
| <b>Fecha</b>   | 23 de noviembre.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>Convivencia Colegio (nombre del Colegio)</b>   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Convivencia.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Finca Ecológica Piamonte, Heredia.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Activar un Programa de Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en Educación Ambiental.</li> <li>→ Contribuir con la reforestación en potreros para la restauración del bosque tropical del área.</li> <li>→ Desarrollo de la campaña Reforestando Centroamérica</li> </ul>   |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Representantes y alumnos del 9° grado del Colegio</li> <li>→ Organización Xtrem@s</li> </ul>   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 120   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | Actividad de convivencia de fin de año para alumnos del 9° del colegio, con actividades varias recreativas y ambientales, incluyendo charlas, rally, juegos.  |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | <p>Insertar las lecciones aprendidas en la organización de este tipo de eventos.</p> <p>Por ejemplo: "Instrucciones claras y precisas. División de tareas por grupo son una buena técnica". Contratar camiones para trasladar a la gente puede ser algo inseguro. El señor del camión no llegó a recoger la gente tal como quedamos el día anterior, y tuvimos que caminar 4-5 horas extra.</p> |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <p><b>Programa Permanente.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras</li> <li>→ Registro y tabulación de datos</li> <li>→ Replantación de unidades con mortandad.</li> </ul>   |



EcoInvitación





EcoInvitación

# PROGRAMA DE CONVIVENCIA

## Luz del Mundo

|                  |  |
|------------------|--|
| 8:00 AM          | Llegada de estudiantes                 |
| 8:30 - 9:00 AM   | Palabras de apertura                   |
| 9:00 - 9:30 AM   | Desayuno                               |
| 9:35 - 10:35 AM  | Dinámicas de integración y rompecielos |
| 10:30 - 11:30 AM | Rally                                  |
| 11:30 - 12:00 M  | Tiempo libre (alistarse para almorzar) |
| 12:00 - 1:00 PM  | Almuerzo                               |
| 1:00 - 3:00 PM   | Cine Foro Documental HOME              |
| 3:00 - 3:30 PM   | Lectura de correspondencia             |
| 3:30 - 4:30 PM   | Recibimiento de Padres                 |
|                  | Oración con las velas                  |
|                  | Charla de valores de padres de familia |
| 4:30 PM          | Salida de estudiantes                  |
| 5:00 PM          | Reunion de Coordinadores               |



# Actividad N° 24

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Fecha</b>                       | 30 de noviembre.  |
| <b>Nombre</b>                      | <b>Feria Verde CENAC</b>  |
| <b>Tipo de actividad</b>           | Feria   |
| <b>Zona (lugar)</b>                | CENAC   |
| <b>Objetivos</b>                   | → Promover... .   |
| <b>Actores</b>                     | → Ecobook - PACTO POR LA VIDA<br>→ UICN<br>→ Organizaciones ambientalistas varias.  |
| <b>Descripción de la actividad</b> | Feria ambiental organizada por coordinadores de la iniciativa Ecobook- Pacto por la Vida, auspiciada por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Organización Xtrem@s recibió reconocimiento público durante el evento. |

## Econoticia

*¡Restaurando el planeta, ayudando las personas!*



[www.eco-book.net](http://www.eco-book.net)  
La Red Social Ambiental  
PACTO POR LA VIDA



# ECO Noticia

ORGANIZACIÓN XTREM@S

El miércoles 30 de noviembre durante la celebración del Festival Verde en el CENAC, Ecobook-Pacto por la Vida-UICN reconoció a dos organizaciones entre tantas, que agendaron propuestas durante 2011. Agradable sorpresa para las organizaciones receptoras UESPRA, por su proyecto "Ecosimbiótico" y, ORGANIZACION XTREMAS, por el arduo trabajo incentivando la participación de la sociedad civil a través de diferentes ejes temáticos durante todo el año, tales como "Adopte un Árbol Salvemos los Bosques", "Adopte un Río Salvemos los Océanos", entre otras.

Ecobook - Pacto por la Vida (eco-book.net), es una red social para todas las personas y organizaciones preocupadas por el ambiente. Pacto por la Vida, auspiciada por UICN-Costa Rica, promueve un gran movimiento de la sociedad civil para impulsar el desarrollo sostenible en la región, por medio del compromiso personal y colectivo; un outlet para potenciar las agendas y compromisos de organizaciones y personas promotoras de causas socio-ambientales en nuestra región.

[www.Xtremas.Org](http://www.Xtremas.Org)

# Actividad N° 25

|  |  |
|--|--|
| <b>Fecha</b>   | 3 y 4 de diciembre.  |
| <b>Nombre</b>  | <b>6° Jornadas Proyecto Adopte un Árbol Salve los Bosques del SCBB, en el marco de la campaña Reforestando Centroamérica.</b>  |
| <b>Proyecto</b>                                      | Proyecto Barbilla.   |
| <b>Tipo de actividad</b>                             | Voluntariado.  |
| <b>Zona (lugar)</b>                                  | Fincas aledañas al Parque Nacional Barbilla, Subcorredor Biológico Barbilla, CBVCT, cantón Siquirres.  |
| <b>Objetivos</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Promover el Ecoturismo y Voluntariado con énfasis en Educación Ambiental y acciones concretas.</li> <li>→Reforestar para la restauración del bosque tropical del área.</li> <li>→Conocer destinos y recorridos naturales cercanos al gran área metropolitana.</li> </ul>   |
| <b>Actores</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>→Asociación de Desarrollo de Pascua.</li> <li>→Organización Xtrem@s</li> <li>→Ecovoluntarios</li> </ul>   |
| <b>Número de participantes por género</b>            | 3 F /3 M (total 6)   |
| <b>Descripción de la actividad</b>                   | <b>DIA 1:</b> Llegada a la comunidad de Lomas. Charlas y orientaciones. Refrigerio. Siembra de árboles nativos. Almuerzo tipo picnic. Cena y pernocta (camping) en salón comunal de Pascua. <b>DIA 2: Desayuno.</b> Caminata en finca de montaña. Almuerzo tipo picnic. Refrigerio de la tarde, repartición de EcoCertificados de participación. Retorno a San José. |
| <b>Resultados o "lecciones aprendidas"</b>           | Instrucciones claras y precisas. División de tareas por grupo son una buena técnica. Contratar camiones para trasladar a la gente puede ser algo inseguro. El señor del camión no llegó a recoger la gente tal como quedamos el día anterior, y tuvimos que caminar 4-5 horas extra.   |
| <b>Actividad a desarrollar después (seguimiento)</b> | <b>Programa Permanente.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Monitoreo y seguimiento de las siembras</li> <li>→ Registro y tabulación de datos</li> <li>→ Replantación de unidades con mortandad.</li> </ul>   |
| <b>EcoAliados</b>                                    |    |
| <b>EcoColaboradores</b>                              |    |



## Ecoinvitación

PROGRAMA DE ECOTURISMO + VOLUNTARIADO  
**6<sup>o</sup> Jornadas**  
Proyecto Adopte un Árbol Salvemos los Bosques  
Subcorredor Biológico Barbilla

**3 y 4 de diciembre**  
Salida de Heredia, 6:30 am  
San José (ruta 32) 7:00 am  
Llegada aprox.: domingo 8:00 pm

Mayor información e Inscripciones:  
Tel/Fax: 2560-4009  
e-mail: fundextremas@gmail.com  
(cupos limitados)

**ADOPTE UN ÁRBOL-BARBILLA**

**PANTHERA**  
LÍDERES EN LA CONSERVACIÓN DE FELINOS  
COSTA RICA

Subcorredor Biológico  
Barbilla-Destierro  
Paso del Jaguar

ÁREA DE CONSERVACIÓN  
LA AMISTAD CARIBE

**ECO Invitación**

**Imágenes de la actividad # 25**



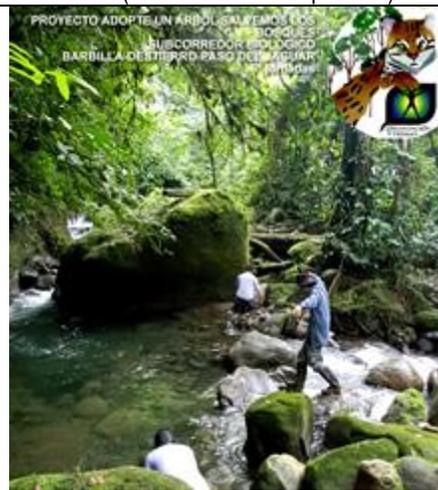
Coordinadores de proyectos y líderes de grupos de la fundación Xtrem@s en proceso de capacitación en ésta actividad.



Momentos de la siembra, entregados a la labor de restaurar la Pacha Mama ("Madre Tierra" en quechua)



Xtrem@s!



Momentos de sano esparcimiento y relajación. ¿Cuándo fue la última vez que te bañaste en un río o quebrada totalmente limpios?



Visitamos el Monumento Nacional Guayabo durante estas jornadas.



Una de las piezas vestigios de culturas prehispánicas.

# Actividad N° 26

|   |  |
|---|--|
| <b>Fecha</b>                                  | 10 de diciembre.   |
| <b>Nombre</b>                                 | <b>Fiesta de Navidad niños Patrullas Ecológicas</b>  |
| <b>Lugar</b>                                  | Gimnasio de la Escuela Santa Bárbara de Heredia.   |
| <b>Objetivos</b>                              | → Fiesta de Navidad con los niños Patrullas Ecológicas.<br>→ Brindar alegría y celebrar sanamente.<br>→ Fomentar actividades recreativas ambientales, deportivas y culturales. |
| <b>Actores</b>                                | → Patrullas Ecológicas<br>→ Organización Xtrem@s   |
| <b>Número de participantes<br/>Por género</b> | 150 niños y adolescentes, 60 adultos.  |
| <b>Descripción de la actividad</b>            | Celebración de la Navidad con actividades recreativas, ambientales, deportivas y culturales. Se repartieron obsequios a los niños de escasos recursos y alto riesgo social.    |
| <b>EcoAliados</b>                             |   |
| <b>EcoColaboradores</b>                       |    |

## Imágenes de la actividad # 26



Santa, los duendes y los venados nos dieron un buen show.



Niños en la estación de dibujo.



Niños en la estación de juegos



Niños en la estación de refrigerios y comidas.



Niños recibiendo regalos por parte de nuestra compañera Isabel de Patrullas Ecológicas



Niños recibiendo regalos por parte de nuestra compañera Karmen de Organización Xtrem@s.



Artesanías y dibujos realizados por los niños.



Niños jugando en momentos de música con la banda.

## Cuadro n° 1

### Resumen de Actividades por Proyecto ó Programa.

| Proyecto / Programa   | Ene | Feb | Mar | Abr | May | Jun    | Jul   | Ago | Set | Oct    | Nov | Dic |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|--------|---|-----|-----|--------|-----|-----|
| Adopte un Árbol Salvemos los Bosques                                    |     | 1   | 2   | 5   | 10  | 12, 14 | PARO DE LABORES POR EPIDEMIA DE DENGUE EN LA REGIÓN |     |     |        |     | 25  |
| Adopte un Río Salvemos los Océanos                                      |     |     | 3   |     |     |        |   |     |     |        |     |     |
| S.O.S. Madre Tierra (Tortugas)  |     |     |     |     |     |        |   | 18  |     | 20     |     |     |
| S.O.S. Madre Tierra (Ballenas)  |     |     |     |     |     |        |   |     |     | 22     |     |     |
| Proyecto Mulurbi  |     |     |     | 5   |     |        | 16  |     |     |        |     |     |
| Rescatando Nuestras Tradiciones   |     |     | 4   | 6   |     |        | 15  |     |     |        |     |     |
| Capacitación Líderes comunitarios en Gestión Integral de Residuos - GIR |     |     |     | 7   | 8   |        |   | 17  |     |        |     |     |
| Participación en ferias   |     |     |     |     | 9   | 11, 13 |   |     |     | 19, 21 | 24  |     |
| Convivencia Colegios  |     |     |     |     |     |        |   |     |     |        | 23  |     |
| Fiesta Navidad Niños de escasos recursos                                |     |     |     |     |     |        |   |     |     |        |     | 26  |

**Nota: el n° corresponde a la secuencia de la actividad en el Resumen de Actividades 2011.**

Adicional a las actividades mencionadas, como parte de la tarea de Organización Xtrem@s, se ha participado en talleres y cursos varios, se han impartido charlas y asesorías en empresas. Asimismo, audiencias con concejos municipales, presencia en la mayoría de las reuniones de Concejo subcorredor biológico Barbilla (SCBB), y dos del Corredor Biológico Volcánica Central Talamanca (CBVCT). Igualmente, con actores sociales, instituciones públicas y direcciones sectoriales, en busca del cumplimiento de objetivos y fortalecimiento de la gestión.

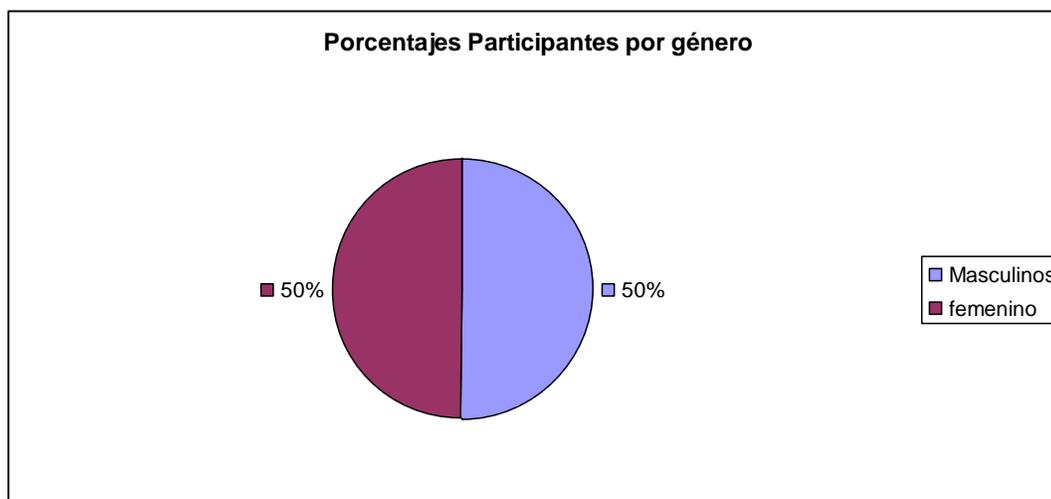


## Cuadro n° 2

### Totales Participantes por Género.

| Categorías                          | F            | M    |
|-------------------------------------|--------------|------|
| Participantes género                | 1210         | 1209 |
| <b>TOTAL GENERAL PARTICIPANTES*</b> | <b>2.419</b> |      |

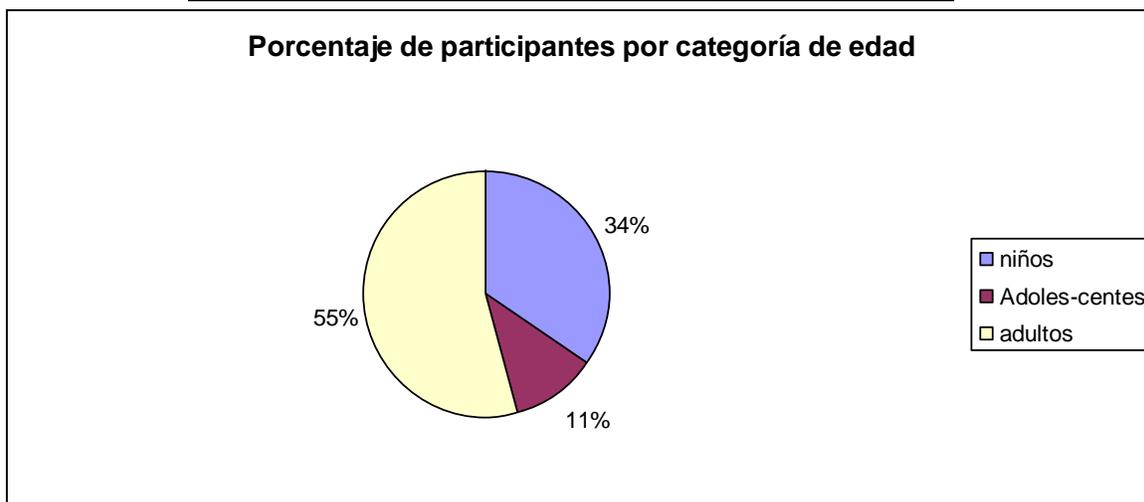
(\*) El Total General incluye el número de personas contacto en ferias, y eventos, además de participantes ecovoluntarios en ecoactividades de cupos limitados.



## Cuadro n° 3

### Totales de Participantes por edad

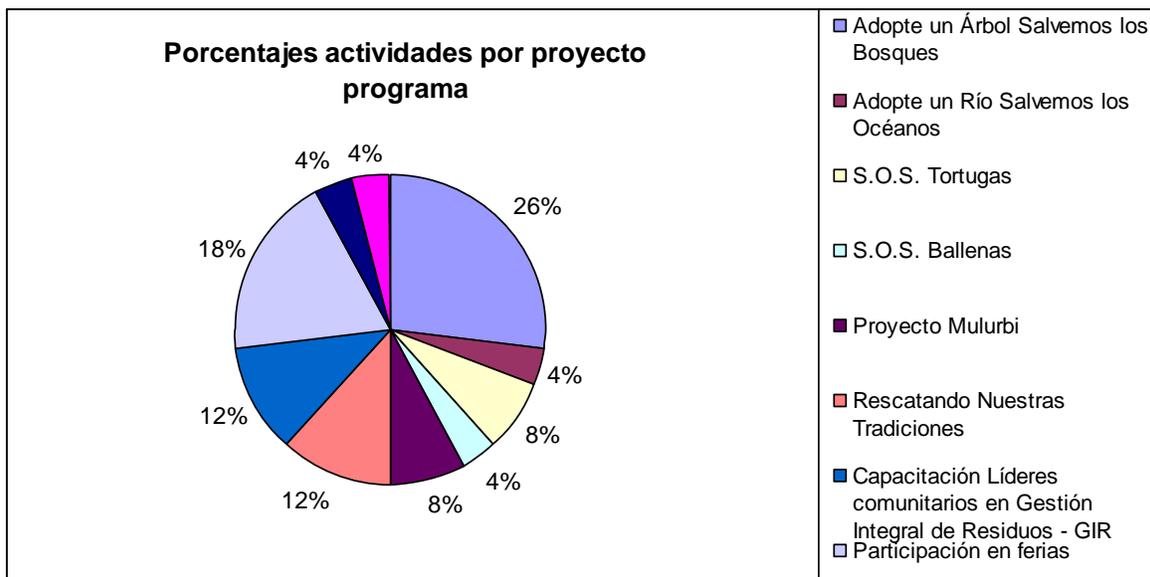
| Categorías | niños | Adoles-<br>centes | adultos |
|------------|-------|-------------------|---------|
|            | 834   | 275               | 1310    |





## Cuadro n° 4 Actividades por Proyecto/Programa.

| Proyecto / Programa   | n° Actividades |
|---|----------------|
| Adopte un Árbol Salvemos los Bosques                                    | 7              |
| Participación en ferias   | 5              |
| Rescatando Nuestras Tradiciones   | 3              |
| Capacitación Líderes comunitarios en Gestión Integral de Residuos – GIR | 3              |
| Proyecto Mulurbi  | 2              |
| S.O.S. Tortugas   | 2              |
| Adopte un Río Salvemos los Océanos                                      | 1              |
| S.O.S. Ballenas   | 1              |
| Convivencia Colegios  | 1              |
| Fiesta Navidad Niños  | 1              |
| <b>Total Actividades</b>  | <b>26</b>      |



## ¿Cómo ayudar ó involucrarse?

- Done a favor de la Organización, o de cualquier Proyecto en particular, a la cuenta corriente de la Fundación Xtremas BCR # 001 – 0284103-7. Cuenta Cliente # 15201001028410371
- Si es una persona; inscríbese en nuestra [próxima actividad](#) y participe como EcoVoluntario.
- Si es una empresa o institución; conviértase en nuestro [EcoAliado](#) y creamos un lazo de mutuo beneficio. La alianza puede incluir asesorías para Sistemas de Gestión Ambiental INTE/ISO 14001:2004, de Calidad ISO 9001:2008, Carbono Neutralidad INTE 12-01-06 y Responsabilidad Social ISO 26000.
- Si eres un estudiante; ¡haz tu Trabajo Comunal, Proyecto de Investigación o Tesis con nosotros!
- **Adopte los árboles sembrados** para la recuperación de bosques y ayudar a familias rurales.
- **Adopte kilómetros de ríos** para descontaminarlos y apoyar la educación ambiental.
- **Patrocine una EcoActividad y ¡promueva su compromiso social y ambiental!**
- **Consultemos acerca de éstos programas, cómo ayudar e involucrarse, ¡contáctenos!**

Página Web: [www.Xtremas.Org](http://www.Xtremas.Org)

Email: [xtremas.org@gmail.com](mailto:xtremas.org@gmail.com)

Facebook: [Xtremas.Org](http://Xtremas.Org) y [Organización Xtremas](http://Organización Xtremas)

Twitter: [@xtremas](http://@xtremas)

Dirección: Heredia, Costa Rica, 40101.

Telef/Fax: ++ (506) 2560-4009 (Costa Rica -6 GMT/UTC)