



HUMANA
Fundación Pueblo para Pueblo

30 años
1987-2017



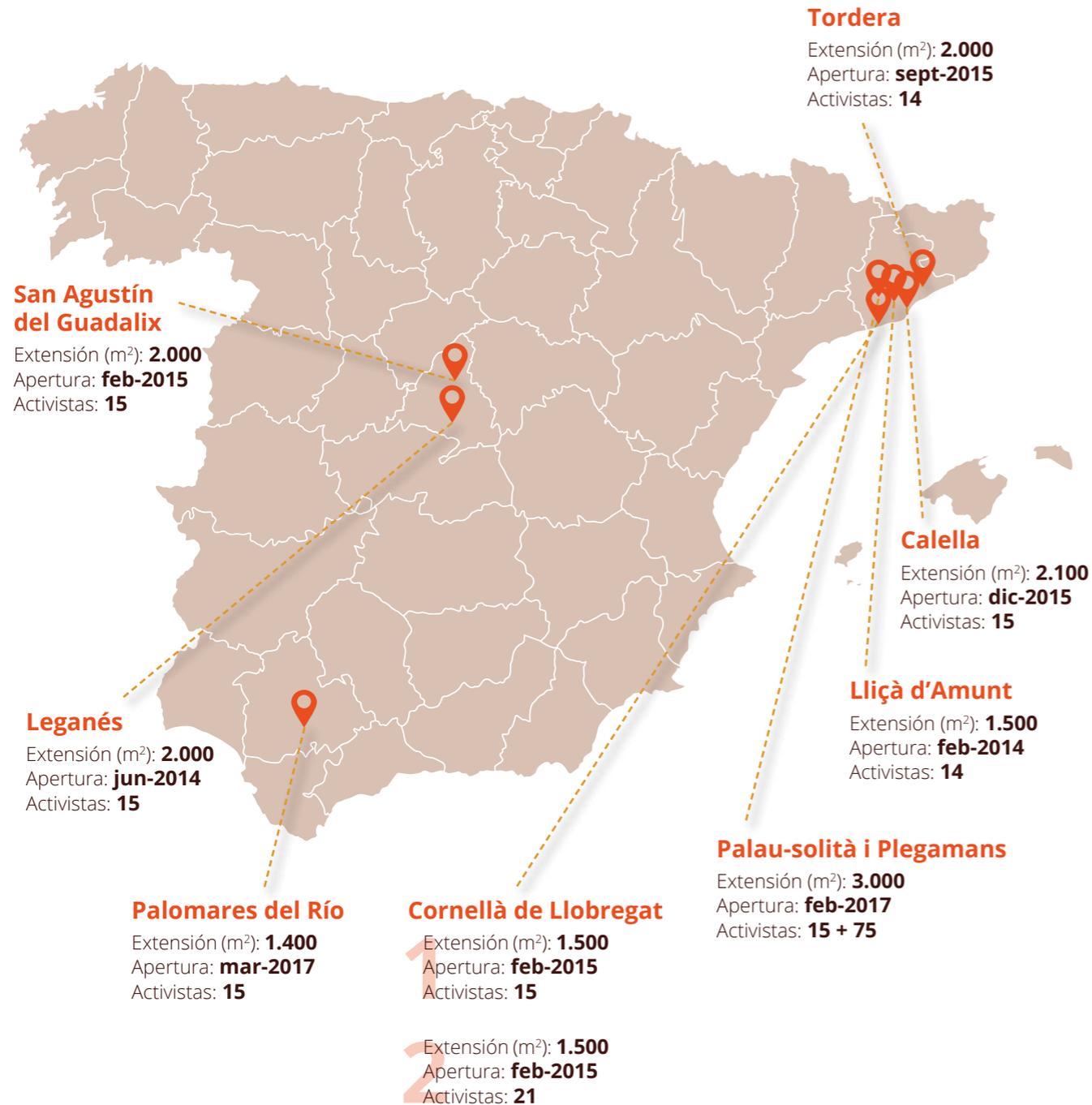
30 cultivemos
el clima y
la comunidad



Índice_

- 04** El mapa de 3C
- 05** Cultivos ecológicos, clima & comunidad local
- 06** El origen de 3C
- 08** El programa y sus objetivos
- 10** 3C desde dentro
- 11** La formación
- 12** Trabajo individual & en equipo
- 14** ¿Cómo es un huerto 3C?
- 16** Indicadores
- 18** En primera persona: testimonios de activistas & colaboradores
- 22** El cultivo
- 23** La agricultura ecológica
- 24** Puertas abiertas
- 25** Acciones de promoción

El mapa de 3C_



Cultivos ecológicos, clima & comunidad local_

En un mundo tejido de relaciones interdependientes, Humana trabaja por el progreso de las comunidades a través del apoyo a las personas, el compromiso con el medio ambiente, la responsabilidad social y la sostenibilidad. Con **3C Cultivos el Clima y la Comunidad** tratamos de aunar estas intenciones en un programa concreto y en una parcela de tierra de 2.000 m².

3C es un programa del que estamos orgullosos. Engloba todos los compromisos que hemos adquirido con la sociedad y nos permite interactuar y tomar el pulso a las personas que nos rodean en nuestra actividad diaria de gestión del textil. En la Fundación tratamos de convertirlo en realidad desde 2014.



El origen de 3C_

El desarrollo comunitario es uno de los ejes de los programas que impulsa Humana. Partiendo de esta filosofía, desde hace 30 años implementamos programas de agricultura y desarrollo rural en varios países del Sur, sobre todo en el África Subsahariana, para garantizar la seguridad alimentaria de los campesinos. Allí impulsamos los Farmers Club o Clubes de Agricultores: son agrupaciones de 50 personas, en su mayoría mujeres, creadas para promover el intercambio de información y experiencias. Se basan en un funcionamiento colectivo cuyos miembros aprenden técnicas sostenibles y eficientes de cultivo y usan tecnologías de bajo coste para mejorar la calidad y cantidad de sus cosechas.

La experiencia acumulada en estos proyectos es la base para el programa de agricultura social y urbana que creamos en 2014. Su objetivo era que los activistas (los usuarios son parte activa del programa, le dedican tiempo y esfuerzo: por eso les llamamos activistas) trabajaran un huerto donde no sólo cultivaran productos ecológicos de autoconsumo sino que también reforzaran las relaciones sociales entre ellos. Lo bautizamos así: **3C Cultivemos el Clima y la Comunidad.**

Lo primero son las personas

Humana trabaja hombro con hombro con las personas. Por ello, la vocación de este programa es trabajar en equipo por un mundo más sostenible, apoyando a los que deseen crear comunidad, integrarse en un proyecto local y fomentar la agricultura ecológica y el respeto por nuestro entorno.

Para ello formamos activistas en habilidades de gestión de la tierra y en métodos de cultivo de verduras y hortalizas, sostenibles y de alto rendimiento. Fomentamos en todo momento la concienciación de los activistas sobre la repercusión de nuestra actividad en el clima. Del mismo modo, impulsamos la relación interpersonal en torno al huerto y promovemos una nutrición sana así como hábitos y conductas de vida saludables.

La recogida de ropa usada

3C es una herramienta ideal para trabajar junto a nuestros municipios colaboradores. Algunos de ellos desean complementar el servicio de recogida de textil con fines sociales con la puesta en marcha de un proyecto 3C en su término. También representa un apoyo para los vecinos y vecinas, y un lugar donde compartir experiencias y conocimientos.

El programa nació como prueba piloto en Lliçà d'Amunt (Barcelona) y en Leganés (Madrid). Con el tiempo, ha dado pie a un mapa con huertos ecológicos en los siguientes municipios:

- San Agustín del Guadalix y Leganés (Comunidad de Madrid)
- Tordera, Calella, Cornellà de Llobregat, Lliçà d'Amunt y Palau-solità i Plegamans (Cataluña)

• El número de activistas supera las 300 personas •



El programa & sus objetivos_

Humana coordina y promueve la coherencia de **3C Cultivemos el Clima y la Comunidad**, financia parcialmente las actividades, fomenta los valores asociados, desarrolla e implementa las actividades y asegura el recorrido a largo plazo de la iniciativa, dándole visibilidad al mismo tiempo.

Es una iniciativa integradora que busca el fortalecimiento de la comunidad local, pone en valor el suelo cultivable en las ciudades y sus alrededores y ejerce presión en las administraciones para que protejan el territorio. Es un modelo que apela al aprovechamiento de los recursos y al consumo crítico que, para muchos, es el motor de una economía más sostenible.

La elección de la agricultura ecológica como eje de 3C no es una coincidencia: entre los valores de Humana destaca el respeto por el medio ambiente que, aplicado a este proyecto, estimula a los participantes a “colaborar” con la naturaleza, respetarla y cumplir con sus códigos y exigencias.

De fondo aparece la lucha contra el cambio climático, un elemento común a buena parte de los programas de cooperación en el hemisferio Sur de la Fundación.

Empoderar a los activistas

El objetivo principal del programa es conseguir la participación plena de los activistas para que protagonicen actividades dirigidas principalmente a su empoderamiento, otorgándoles la responsabilidad y animándoles a tomar la iniciativa. Les damos claves y herramientas para que unan sus fuerzas y accedan a una alimentación sana y variada, aprendiendo las técnicas necesarias para la creación, mantenimiento y conservación de un huerto ecológico.

3C persigue también:

- Producir alimentos nutritivos con un impacto positivo sobre el medio ambiente.
- Mejorar las condiciones de seguridad alimentaria gracias a las actividades sobre nutrición y agricultura ecológica.
- Concienciar respecto a las consecuencias del cambio climático y asumir nuestra responsabilidad como ciudadanos y ciudadanas.
- Desarrollar vínculos sociales entre los activistas y el resto de la población en torno a la agricultura ecológica y social.



3C desde dentro

El primer paso para implementar un proyecto 3C consiste en la firma de un convenio entre un municipio y la Fundación. El primero cede un terreno, asegura el agua para riego, instala un vallado de seguridad, facilita instalaciones para realizar las sesiones formativas y colabora en la selección de activistas. En algunos casos apoya financieramente la compra de materiales y suministros.

Humana proporciona un técnico agrícola que se encarga de la formación teórica y práctica, y las herramientas necesarias para trabajar en las parcelas.

Perfil de los activistas

El perfil es variado: cualquier persona con inquietudes medioambientales y que desee producir hortalizas y verduras ecológicas para autoconsumo; que quiera crear lazos con otros individuos de su comunidad; en situación de desempleo o jubilación, derivadas de los servicios sociales de los municipios colaboradores, etc.

La inscripción es individual aunque se recomienda disponer de dos personas de confianza para poder asistir a alguna formación en el caso de que el titular del huerto no pueda hacerlo o para ayudarlo regularmente en las tareas de la tierra. Al final, esta práctica ha resultado muy beneficiosa: donde inicialmente había un activista ahora hay una media de tres.

Los huertos no tienen fecha de caducidad, sí en cambio la permanencia de los activistas: dos años. Es el tiempo que estimamos oportuno para que se formen en todos los aspectos y puedan proseguir su andadura autónomamente. Pasado ese periodo, partimos de cero e iniciamos un nuevo proceso de selección y formación.

La formación

La formación continua es la base del programa. Existen 24 sesiones obligatorias durante los dos años de duración. Son talleres presenciales y se realizan en el huerto o en dependencias cedidas por el municipio. Se llevan a cabo en horario de mañana o tarde para que los activistas puedan acudir.

Las sesiones

- 1 •**
Humana, ropa usada que sirve para mucho más
- 2 •**
Por qué agricultura ecológica
- 3 •**
Historia y condiciones de la parcela
- 4 •**
Puesta en marcha
- 5 •**
Preparación del terreno
- 6 •**
Asociaciones de cultivos
- 7 •**
Rotaciones de cultivos
- 8 •**
Propagación y técnicas reproductivas: semillas y plantas
- 9 •**
Obtención de semillas
- 10 •**
Riego
- 11 •**
Nutrición
- 12 •**
Cambio climático
- 13 •**
La luna en la agricultura ecológica
- 14 •**
Fitoterapia: plantas aromáticas, culinarias y medicinales
- 15 •**
Plagas y enfermedades típicas en el huerto
- 16 •**
Lucha biológica
- 17 •**
Plantas que repelen plagas
- 18 •**
Insecticidas y fungicidas naturales
- 19 •**
Micología
- 20 •**
Tipos de protecciones en el huerto
- 21 •**
Sistemas de conserva
- 22 •**
Control de hierbas no deseadas
- 23 •**
Abono
- 24 •**
Compost

El papel del técnico

Nuestros técnicos se encargan de la formación teórica y práctica de los activistas. Son expertos en agricultura ecológica y no sólo les asesoran, asisten y acompañan, sino que también fomentan valores como la responsabilidad, el desarrollo personal, el trabajo en equipo, la promoción de las relaciones y conocimientos sobre clima y nutrición.

Los activistas han establecido grupos de discusión y debate (mediante aplicaciones de móvil como Whatsapp) donde refuerzan lo aprendido y comparten conocimientos.



Trabajo individual & en equipo_

A cada activista se le adjudica una parcela de aproximadamente 30m² cultivables con el compromiso de que la mantendrá en buen estado. Además, existe una zona de huerta que sirve para llevar a cabo los talleres prácticos y como área de producción y consumo común. Los activistas se comprometen igualmente a mantenerla.

El trabajo en equipo como elemento de cohesión y de responsabilidad es uno de los signos de identidad del programa. Asimismo, los activistas colaboran en otras tareas comunes como por ejemplo la construcción de un invernadero, el mantenimiento del riego o la construcción de mesas de cultivo con palets.

Seguimiento y evaluación

Periódicamente realizamos unas rutinas de control, seguimiento y evaluación para el buen desarrollo del programa. Así detectamos posibles debilidades para convertirlas en fortalezas, reconduciendo determinadas actividades que aseguren el cumplimiento de los objetivos.

La coordinadora del programa interactúa con los técnicos y con los agentes colaboradores, se realizan visitas a los diferentes huertos 3C y se mantienen reuniones bimensuales con los responsables políticos y los técnicos de los municipios.

El equipo de técnicos dedica un día semanal al trabajo de oficina y a reuniones para compartir información y desarrollar los planes. Se reportan informes semanales y mensuales de actividad.

Del mismo modo, hay un control económico y contable de todos los gastos, con reportes individuales para cada huerto. Así se pueden elaborar informes destinados a los donantes, a los colaboradores, o a cualquier persona o entidad que se interese por el programa y sus resultados.

Amigos de 3C

Cuando se pone en marcha el programa, técnicos y activistas facilitan que el entorno se involucre en el huerto. De este modo, personas o instituciones ajenas al programa se ponen al servicio del mismo aportando conocimiento, trabajo y material. Es habitual ver cómo agricultores de la zona, amigos o familiares colaboran en la parcela de un modo desinteresado.



¿Cómo es un huerto 3C?

Los Activistas

1=3



Cada activista principal involucra a 2 familiares y amigos

El Activista



Cada activista utiliza 5 camas = 28,8m²

en total 432 m²

+ el campo modelo de 315m²

La Prodecencia



70% Selección del dpto. de Servicios Sociales del Ayto.

30% Humana



Los Requisitos para el colaborador

Agua para el riego, valla y finca de 2.000m²

3C cultivemos el clima y la comunidad

El Instructor



Tipo de cultivo habitual



La Duración 2 años

De Enero a Diciembre del año siguiente

Las Formaciones

24 talleres que equivalen a 206 horas teóricas 3.000 horas prácticas

Indicadores

La superficie

Cultivo individual

2.517 m²

Cultivo comunitario

315 m²

Total superficie cultivada

2.832 m²

Cada activista posee cinco camas o bancales de cultivo de 1,20m x 4,80m, lo que equivale a 28,8 m². Al mismo tiempo, existen zonas comunes con responsabilidad compartida donde se imparten las formaciones prácticas y se experimenta en común.

Los huertos 3C han tenido una gran aceptación en los municipios donde se han implantado. Lo ideal es que el número de activistas sea estable, pero existe un porcentaje lógico de rotación en una actividad de estas características, que además es gratuita. Desde el comienzo, 40 personas han dejado el programa, principalmente porque han encontrado un empleo, y han sido sustituidos por nuevos activistas que estaban en lista de espera. Es importante resaltar que el nivel de ocupación oscila entre el 85% y el 95%.

Por otro lado, el ratio de amistades y familiares que colaboran, acompañan y sustituyen temporalmente al titular es de 2,7, con lo que el número de usuarios finales en este periodo alcanza las 300 personas.

Las personas

Activistas

111

Colaboradores activos

189 amigos & familiares

Total participantes involucrados

300

En primera persona: testimonios



Necesito el huerto para vivir, así soy feliz

José Miguel Salvador, activista de 3C Leganés (Madrid)

José Miguel, de 47 años, fue activista en 3C de Leganés acompañado por su hijo Víctor y su cuñada Victoria (ambos en la imagen): "Había tenido experiencias previas en huertos así que la semilla estaba en mi interior. Llevaba años buscando un huerto para mí y para compartirlo con mi hijo", explica y añade: "Me ha gustado la formación que he recibido porque no es lo mismo montarse un huerto a la buena de dios, sin técnica ni conocimiento alguno, que estar asesorado y guiado por una experta. Se me pasaba el tiempo volando: venía para diez minutos y enseguida transcurrían dos horas".

"Trabajando la tierra me despejo; el tiempo que he trabajado en el huerto 3C ha sido una terapia para mí, se me olvidaba todo. Necesito el huerto para vivir, así soy feliz", reconoce y señala otro beneficio de su experiencia: "Desde el inicio del programa intento comer productos ecológicos, me he dado cuenta de sus beneficios. Tenía los triglicéridos altos y desde que como lo que cultivo, los análisis están limpios. Cuando me jubile, volveré al pueblo de mis padres y tendré un terrenito para hacer mi huerto".

de activistas & colaboradores_



Queremos ser autosuficientes

Ana Mateos y Adrián Cuéllar, activistas de 3C Leganés (Madrid)

Adrián, de 34 años, y Ana, de 30, están ligados a la vida comunitaria y de barrio, participan en asociaciones, apuestan por los productos de proximidad, están concienciados medioambientalmente... Con estos antecedentes, su participación en 3C fue un hecho natural. "Acabábamos de volver de un viaje como mochileros por Asia. Vivimos muy cerca del huerto y un día vimos el cartel de su puesta en marcha. Queríamos formarnos en agricultura ecológica, así que nos encajó perfectamente", rememoran.

Tras un año como activistas, se apearon del programa para realizar un nuevo viaje. Ya de vuelta, expli-

can: "Estamos haciendo nuestro propio huerto. No somos expertos pero gracias a la formación recibida nos vemos capaces de afrontarlo solos. Vamos a buscar un productor de leche para producir queso y yogur ecológicos, y más adelante queremos tener nuestro propio ganado. Queremos ser autosuficientes, desde la alimentación hasta la producción de energía". "En el huerto de 3C llegamos a producir 400 kilos de tomate. Los comíamos al natural, en ensalada, en conserva, en mermelada... Dejábamos bolsas en el portal... ¡desaparecían en un momento! También hacíamos trueque con algunos vecinos: por ejemplo, les dabas verduras y ellos, miel del pueblo".



La naturaleza trabaja de forma milagrosa

Isabel Gómez, activista de 3C San Agustín del Guadalix (Madrid)

“Conocí el proyecto por la revista municipal y decidí apuntarme porque a pesar de no tener experiencia previa, me hacía mucha ilusión participar en un huerto a nivel personal y familiar, para que mis hijos vinieran conmigo y pudiéramos ver juntos cómo crecen las plantas. ¡Y además comer sano!”

“Es un proyecto con un alcance social y cultural muy interesante. La importancia del campo y las cosas naturales, conocer lo que es un huerto, ver cómo evolucionan las plantas, su cuidado, el milagro de la naturaleza... Es impresionante, sobre todo para alguien que vive en la ciudad, como yo”, añade, “el lema de 3C

es crear comunidad y es verdad. Hay una variedad de gente impresionante, con perfiles variopintos y estamos todos muy a gusto. Todo el mundo tiene buena predisposición y actitud”.

“He descubierto lo relajante que es el trabajo manual y cómo la naturaleza trabaja de modo milagroso. Me he dado cuenta de que en la vida todo hay que cuidarlo; si no cuidas algo, no funciona. Recomendaría a todo el mundo una experiencia como ésta, sin lugar a dudas. ¡Es tan interesante! En casa comemos todo lo que producimos, sabemos que es sano y nutritivo, y encima nos encanta a todos”, asegura.



El huerto es un espacio relacional y de socialización

Belén Valle, ambientóloga municipal del Ayuntamiento de Tordera (Barcelona) acompañada de Ángel Cabezas, técnico agrícola de 3C

“Hacía tiempo que desde el Ayuntamiento teníamos pensado impulsar un huerto social y ecológico, incluso elaboramos un proyecto para solicitar subvenciones a diferentes administraciones como la Diputación de Barcelona. Poco después contactamos con Humana, pusimos en común lo que ambas partes estábamos buscando y encajaron las piezas. Todo ello se materializó en un convenio que firmamos el primer trimestre de 2015.

Queríamos que los usuarios fueran personas derivadas del área de servicios sociales, esto es: en riesgo de exclusión social, en situación de paro o jubilación, y per-

sonas con tiempo libre e inquietudes para cultivar productos de autoconsumo de forma ecológica. Todos ellos debían estar empadronados en el municipio.

La experiencia está cumpliendo las expectativas, estamos muy contentos. No sólo están aprendiendo a trabajar una parcela y ser autosuficientes, sino que los usuarios han creado vínculos entre ellos, que al fin y al cabo es lo que pretendíamos, que el huerto fuera un espacio relacional y de socialización. Ellos están muy contentos y nosotros también. Esa satisfacción se refleja en la continuidad del programa e incluso hemos aumentado el área cultivable”.



El cultivo_

Cada 3C está dividido en parcelas o bancales individuales y en zonas comunes. Se calcula que cada parcela produce alimentos para una familia de cinco miembros. Desde la puesta en marcha del programa, el trabajo de los activistas ha generado 35 toneladas de alimentos sanos, ecológicos y producidos con bajo impacto sobre el medio ambiente.

La producción anual media en el huerto de Leganés, por ejemplo, es de 3.000 kg de hortalizas y verduras ecológicas. Todo ello es para autoconsumo pero obviamente es excesivo para una sola persona, incluso para una sola familia. Por este motivo es habitual que los activistas repartan hortalizas a familiares, amigos y vecinos. Además, en este 3C el excedente se entrega al comedor social Paquita Gallego, gestionado por la asociación benéfica Madre de la Alegría, a la que acuden a comer personas con escasos recursos económicos.

Qué se cultiva

Realizamos plantación de cultivos estacionales y otros que podemos tener durante todo el año. En el primer caso, en primavera-verano producimos tomates, pimientos, berenjenas, patatas, garbanzos, calabazas, calabacines, sandías, melones, pepinos, judías, etc.

En la temporada otoño-invierno es el momento de los ajos, habas, guisantes, zanahorias y la familia de las coles (brócoli, coliflor, repollo, romanesco, lombarda, col de Bruselas), espinacas, etc.

Podemos cultivar o cosechar todo el año: lechugas, acelgas, rabanitos, nabos, remolacha, cebollas, puerros, apios, alcachofas, etc.

La agricultura ecológica_

La agricultura ecológica es un conjunto de técnicas que excluye el uso de productos químicos con el objetivo de preservar el medio ambiente, mantener o aumentar la fertilidad del suelo y proporcionar alimentos con todas sus propiedades naturales.

Se caracteriza por la combinación de diferentes cultivos y variedades de plantas en el mismo campo, huyendo de los monocultivos que se utilizan en la agricultura industrial; la diversidad biológica agrícola incrementa la resistencia de las plantas al cambio climático; el control de plagas se realiza de forma natural; los abonos naturales son claves y la incorporación de estiércol animal y compost también enriquece el suelo.

La agricultura ecológica permite a las comunidades producir los alimentos necesarios para alimentarse. Los alimentos cultivados de forma ecológica tienen mejor sabor y son más sanos.

Nutrición sana

Si uno visita un huerto 3C, habla con los activistas y prueba alguno de los productos cultivados, entenderá rápidamente la importancia de comer sano. Los activistas son los mejores exponentes para defender esta postura y lo hacen a conciencia en su círculo de amistades, familiares y conocidos.

La experiencia acumulada desde el inicio de 3C confirma que la alimentación de los activistas ha mejorado gracias a la variedad de cultivos; realizan regularmente actividad física, adaptada a las condiciones de cada uno; el huerto proporciona espacios de intercambio y comunicación entre ellos y la comunidad local; ahorran dinero al consumir lo que cultivan; las técnicas de agricultura ecológica contribuyen a la preservación del medio ambiente y adoptan nuevas conductas hacia la protección de su entorno natural.





Puertas abiertas_

Acciones de promoción_

Además de organizar jornadas de puertas abiertas para las familias o visitas para escolares, también hemos explicado los pormenores del programa en diferentes eventos donde hemos sido invitados. Por ejemplo, en 2015 participamos en una jornada sobre huertos ecológicos organizada en la Escuela Agraria de Manresa (Barcelona). La cita estaba dirigida a entidades, ONG, administraciones, agentes sociales y personas implicadas en cualquier proyecto agrosocial ecológico.

En 2016 fuimos ponentes en el Grupo de Trabajo de Agricultura Social y Terapéutica del VI Congreso Internacional de Agroecología, celebrado en la Universidad de Vigo.

Además, 3C despierta el interés de los medios de comunicación locales. Desde su puesta en marcha, se han generado decenas de impactos en prensa escrita, medios digitales, radio y televisión.

El programa teje complicidades con entidades y agentes sociales del entorno. Las semillas sociales que se plantaron al inicio de 3C brotan en forma de colaboraciones con colegios o asociaciones de hortelanos, visitas de colegios e institutos, acogidas de familiares, etc.

El huerto de **Lliçà d'Amunt** (Barcelona) ha recibido visitas de un grupo de alumnos del Instituto Hipatia de Alexandria. Con la ayuda del técnico Albert Amorós, sembraron semillas de distintas hortalizas en sus respectivas bandejas de semillero. Posteriormente, el técnico se desplazó al centro escolar, que cuenta con un huerto en sus instalaciones, para construir un invernadero donde las semillas pudieran germinar.

En **Leganés** (Comunidad de Madrid) se han celebrado jornadas de puertas abiertas para los familiares de los activistas. En San Agustín del Guadalix (Comunidad de Madrid) han realizado varias visitas externas: estuvieron en el huerto y gallinero del municipio de Redueña; recorrieron el Museo de Agricultura de Torremocha de Jarama y aprendieron a hacer *bocashi* (es un abono orgánico que ayuda a las plantas en su crecimiento) gracias a la colaboración de la asociación Agricultura Sostenida por la Comunidad Vega de Jarama de Torremocha.

En **Cornellà** (Barcelona), el huerto centró el trabajo pedagógico de los alumnos de un instituto vecino: entrevistaron a los activistas y realizaron una exposición fotográfica que se exhibió en la biblioteca del barrio.

En **Tordera** (Barcelona), el huerto ha participado en un programa de actividades lúdicas y educativas para niños de 3 a 12 años: los menores elaboraron un espantapájaros con ropa usada y participaron en una captura de insectos.

En **Calella** (Barcelona) recibieron la visita de alumnos y alumnas de primaria de la Escuela Pública La Minerva, una "Escuela Verde" cuyo objetivo es educar y sensibilizar a los menores en el respeto al medio ambiente.







www.humana-spain.org

C/ Aiguafreda, 12 | Polígono Industrial l'Ametlla Park | 08480 | L'Ametlla del Vallès (Barcelona)
902 170 273 | info@humana-spain.org

2017