

# 30 conreem el clima i la comunitat



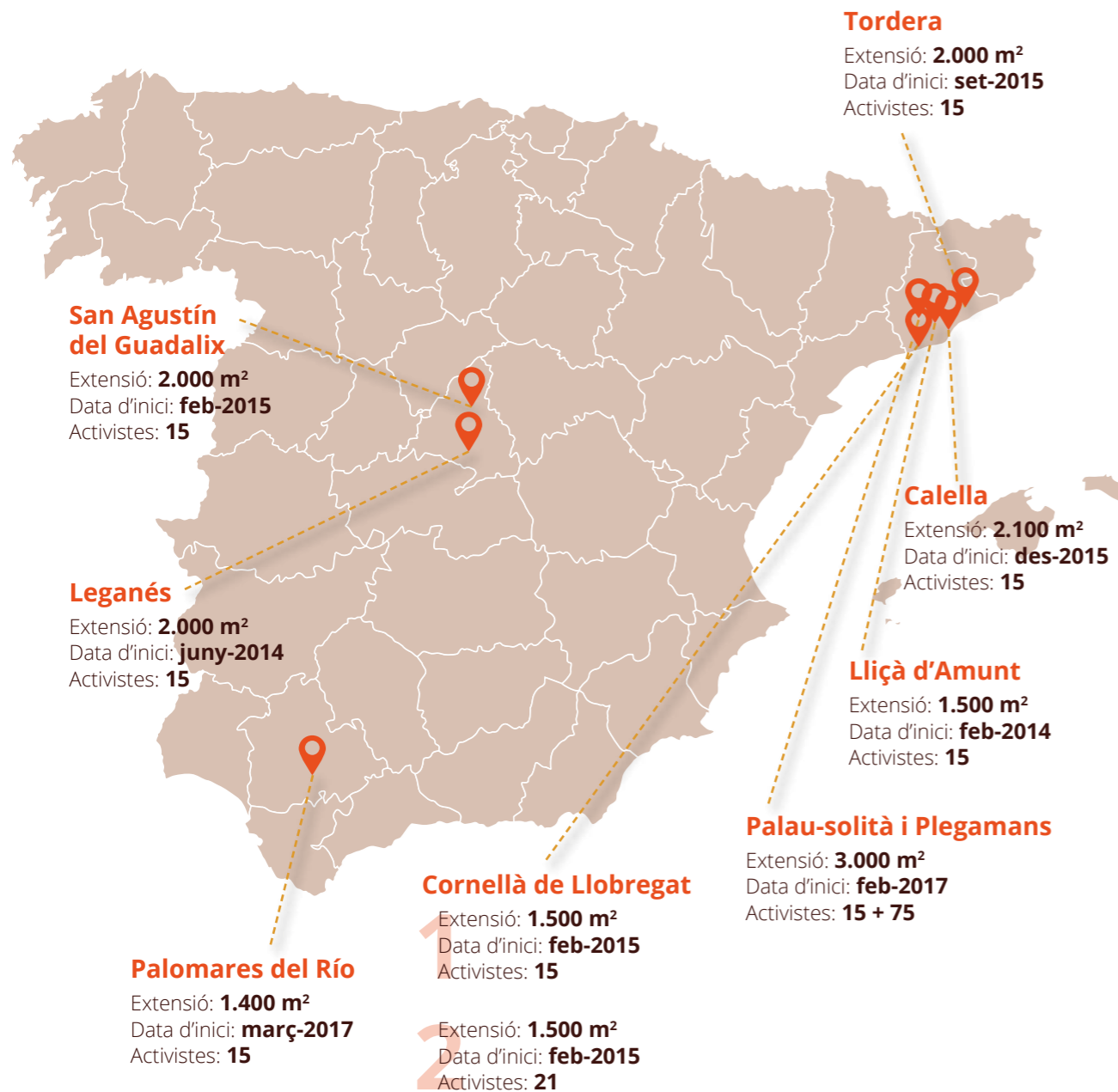
**HUMANA** | 30 years  
Fundación Pueblo para Pueblo 1987-2017



## Índex\_

- 04** El mapa de 3C
- 05** Conreus ecològics, clima i comunitat local
- 06** L'origen de 3C
- 08** El programa i els objectius
- 10** 3C des de dins
- 11** La formació
- 12** Treball individual i en equip
- 14** Com és un hort 3C?
- 16** Indicadors
- 18** En primera persona: testimonis d'activistes i col·laboradors
- 22** El conreu
- 23** L'agricultura ecològica
- 24** Portes obertes
- 25** Accions de promoció

## El mapa de 3C\_



## Conreus ecològics, clima i comunitat local\_

**E**n un món teixit de relacions interdependents, Humana treballa pel progrés de les comunitats a través del suport a les persones, el compromís amb el medi ambient, la responsabilitat social i la sostenibilitat. Amb **3C Conreem el Clima i la Comunitat** tractem d'unir aquestes intencions en un programa concret i en un espai d'aproximadament 2.000 m<sup>2</sup> que acull les parcel·les.

3C és un programa del qual ens sentim orgullosos. Engloba tots els compromisos que hem adquirit amb la societat, ens permet interactuar i prendre el pols a les persones que ens envolten en la nostra activitat diària de gestió del tèxtil. A la Fundació tractem de fer-lo realitat des del 2014.

\*Humana hi ha iniciat la incorporació de 75 persones que actualment conreen els terrenys veïns.



## L'origen de 3C

**E**l desenvolupament comunitari és un dels eixos dels programes que impulsa Humana. Partint d'aquesta filosofia, des de fa 30 anys implementem programes d'agricultura i desenvolupament rural als països del Sud, sobretot a l'Àfrica Subsahariana, per a garantir la seguretat alimentària dels camperols. Allà vam impulsar els Farmers Club o Clubs d'Agricultors: són agrupacions de 50 persones, majoritàriament dones, creades per a promoure-hi l'intercanvi d'informació i experiències. Es basen en un funcionament col·lectiu on els membres hi aprenen tècniques sostenibles i eficients de conreu i fan servir tecnologies de baix cost per a millorar la qualitat i quantitat de les seves collites.

El programa d'agricultura social i urbana creat al 2014 es basa en l'experiència acumulada en aquests projectes. El seu objectiu és que els activistes (els usuaris són part activa del programa, li dediquen temps i esforç; per això els anomenem activistes) treballin un hort on no només conreïn productes ecològics d'autoconsum sinó que també reforcin les relacions socials entre ells. El vam batejar així: **3C Conreem el Clima i la Comunitat**.

## El primer són les persones

Humana treballa colze a colze amb les persones. Per això, la vocació d'aquest programa és treballar en equip per un món més sostenible, donant suport als que vulguin crear comunitat, integrar-se en un projecte local i fomentar l'agricultura ecològica i el respecte pel nostre entorn.

Formem activistes en habilitats de gestió de la terra i en mètodes ecològics de conreu de verdures i hortalisses, sostenibles i d'alt rendiment. Fomentem en tot moment la conscienciació sobre la repercussió de la nostra activitat en el clima. També impulsem la relació interpersonal a l'entorn a l'hort i promovem una nutrició sana així com hàbits i conductes de vida saludables.

• El número de col·laboradors actius s'aproxima als 500 •

## La recollida de roba usada

3C és una eina ideal per a treballar al costat dels nostres municipis col·laboradors. Alguns d'ells desitgen complementar el servei de recollida del tèxtil amb finalitat social amb la posada en marxa d'un projecte 3C al seu terme municipal. També representa un suport per als veïns i veïnes, i un espai on compartir-hi experiències i coneixements.

El programa va néixer amb una prova pilot a Lliçà d'Amunt (Vallès Oriental) i una altra a Leganés (Madrid). Amb el temps ha donat pas a un mapa amb horts ecològics en els següents municipis:

- Tordera (Maresme), Calella (Maresme), Cornellà de Llobregat (Baix Llobregat), Lliçà d'Amunt (Vallès Oriental) i Palau-solità i Plegamans (Vallès Occidental).
- San Agustín del Guadalix i Leganés (Madrid).
- Palomares del Río (Sevilla).



## El programa i els objectius\_

**H**umana coordina i promou la coherència de **3C Conreem el Clima i la Comunitat**, en finança parcialment les activitats, hi fomenta els valors associats, hi desenvolupa i hi implementa les activitats i assegura el recorregut a llarg termini de la iniciativa, donant-li també visibilitat.

És una iniciativa integradora que cerca l'enfortiment de la comunitat local, posa en valor el sòl cultivable a les ciutats i voltants, i exerceix pressió en les administracions perquè protegeixin el territori. És un model que apel·la a l'aprofitament dels recursos i al consum crític que, per a molts, és el motor d'una economia més sostenible.

L'elecció de l'agricultura ecològica com a eix de 3C no és una coincidència: entre els valors d'Humana destaca el respecte pel medi ambient que, aplicat a aquest projecte, estimula els participants a "col·laborar" amb la natura, respectar-la i complir amb els seus codis i exigències.

De fons hi apareix la lluita contra el canvi climàtic, un element comú a bona part dels nostres programes de cooperació en l'hemisferi Sud de la Fundació.

## Apoderar als activistes

L'objectiu principal del programa és aconseguir la participació plena dels activistes per a que protagonitzin activitats dirigides al seu apoderament, atorgant-los la responsabilitat i animant-los a prendre la iniciativa. Se'ls donen les eines perquè uneixin forces i accedeixin a una alimentació sana i variada, aprenent les tècniques necessàries per a la creació, manteniment i conservació d'un hort ecològic.

3C persegueix també:

- Produir aliments nutritius amb un impacte positiu sobre el medi ambient.
- Millorar les condicions de seguretat alimentària gràcies a les activitats sobre nutrició i agricultura ecològica.
- Conscienciar respecte a les conseqüències del canvi climàtic i assumir la nostra responsabilitat com a ciutadans i ciutadanes.
- Desenvolupar vincles socials entre els activistes i la resta de la població al voltant de l'agricultura ecològica i social.



## 3C des de dins

**E**l primer pas per a implementar un projecte 3C consisteix en la signatura d'un conveni entre el municipi i la Fundació. El primer cedeix un terreny, n'assegura l'aigua per al reg, hi instal·la una tanca de seguretat, hi facilita instal·lacions per a realitzar les sessions formatives i col·labora en la selecció d'activistes. En alguns casos finança parcialment la compra de materials i subministraments.

Humana hi proporciona un tècnic agrícola que s'encarrega de la formació teòrica i pràctica dels activistes, i les eines necessàries per a treballar a les parcel·les.

### Perfil dels activistes

El perfil és variat: qualsevol persona amb inquietuds mediambientals i que desitgi produir hortalisses i verdures ecològiques per a autoconsum; que vulgui crear llaços amb altres individus de la seva comunitat; en situació d'atur o jubilació, derivades dels serveis socials dels municipis col·laboradors, etc.

La inscripció és individual tot i que es recomana disposar d'una persona de confiança per poder assistir a alguna formació en el cas que el titular no pugui fer-ho o per donar-hi un cop de mà ocasionalment en les tasques de la terra. Al final, aquesta pràctica ha resultat molt beneficiosa: on abans hi havia un activista ara n'hi ha una mitjana de tres.

Els horts no tenen data de caducitat, sí en canvi la permanència dels activistes: dos anys. És el temps que estimem oportú perquè es formi en tots els aspectes i pugui prosseguir la seva marxa autònomament. Pasat aquest període, iniciem un nou procés de selecció i formació.

## La formació

**L**a formació contínua és la base del programa. Hi ha 24 sessions obligatòries durant dos anys. Són tallers presencials i es realitzen a l'hort o en dependències cedides pel municipi. Es duen a terme en horari de matí o tarda perquè tots els activistes hi puguin assistir.

### Les sessions

- 1 •**  
Humana, roba usada que serveix per a molt més
- 2 •**  
Per què agricultura ecològica
- 3 •**  
Història i condicions de la parcel·la
- 4 •**  
Posada en marxa
- 5 •**  
Preparació del terreny
- 6 •**  
Associacions de cultius
- 7 •**  
Rotacions de cultius
- 8 •**  
Propagació i tècniques reproductives: llavors i plantes
- 9 •**  
Obtenció de llavors
- 10 •**  
El reg
- 11 •**  
Nutrició
- 12 •**  
Canvi climàtic
- 13 •**  
La lluna en l'agricultura ecològica
- 14 •**  
Fitoteràpia: plantes aromàtiques, culinàries i medicinals
- 15 •**  
Plagues i malalties típiques a l'hort
- 16 •**  
Lluita biològica
- 17 •**  
Plantes que repel·leixen plagues
- 18 •**  
Insecticides i fungicides naturals
- 19 •**  
Micologia
- 20 •**  
Tipus de proteccions a l'hort
- 21 •**  
Sistemes de conserva
- 22 •**  
Control d'herbes no desitjades
- 23 •**  
L'abonament
- 24 •**  
El compost

### El paper del tècnic

Els nostres tècnics s'encarreguen de la formació teòrica i pràctica dels activistes. Són experts en agricultura ecològica que no només els assessoren, assisteixen i acompanyen sinó que també hi fomenten valors com la responsabilitat, el desenvolupament personal, el treball en equip, la promoció de les relacions i els coneixements sobre clima i nutrició.

Els activistes han establert grups de discussió i debat (mitjançant aplicacions de mòbil com WhatsApp) on reforcen el que han après i hi comparteixen coneixements.



## Treball individual i en equip\_

**A** cada activista se li adjudica una parcel·la amb uns 30m<sup>2</sup> amb el compromís que la mantindran en bon estat. A més, hi ha una zona d'horta que serveix per dur a terme els tallers pràctics i com a àrea de producció i consum comú. Els activistes es comprometen a mantenir-la.

El treball en equip com a element de cohesió i de responsabilitat és un dels elements d'identitat del programa. Així mateix, els activistes col·laboren en altres tasques comunes com ara la construcció d'un hivernacle, el manteniment del reg o la construcció de taules de conreu amb palets.

## Seguiment i avaluació

Periòdicament realitzem unes rutines de control, seguiment i avaluació per al bon desenvolupament del programa. Així hi podem detectar possibles febleses per a convertir-les en fortaleces, reconduint determinades activitats que assegurin el compliment dels objectius.

La coordinadora del programa interactua amb els tècnics i amb els agents col·laboradors, es realitzen visites als diferents horts 3C i es mantenen reunions bimensuals amb els responsables polítics i els tècnics dels municipis.

L'equip de tècnics dedica un dia setmanal a la feina d'oficina i a reunions per a compartir informació i desenvolupar els plans. Es reporten informes setmanals i mensuals d'activitat.

De la mateixa manera, hi ha un control econòmic i comptable de totes les despeses, amb informes individuals per a cada hort. Així es poden elaborar informes destinats als donants, als col·laboradors o a qualsevol persona o entitat que s'interessi pel programa i els seus resultats.

## Amics de 3C

Quan es posa en marxa el programa, tècnics i activistes faciliten que l'entorn s'involucri a l'hort. D'aquesta manera, persones o institucions alienes al programa es posen al servei del mateix aportant coneixement, treball i material. És habitual veure com pagesos de la zona, amics o familiars col·laboren en la parcel·la d'una manera desinteressada.



# Com és un hort 3C?

Activistes

1=3



Cada activista principal involucra a 2 familiars o amics

Activista



Instructora



**3C**  
conreem el clima i la comunitat



Cada activista utilitza 5 bancals = 28,8 m<sup>2</sup>

en total 432 m<sup>2</sup> + camp model de 315 m<sup>2</sup>

Tipus habitual de conreu



Durada 2 anys



Formacions

24 tallers equivalen a 206 hores teòriques 3.000 hores pràctiques

Procedència

70%

Selecció de l'àrea municipal de Serveis Socials

30%

Humana



Requisits per al col·laborador

Aigua per al reg, tanca i finca de 2.000 m<sup>2</sup>



# Indicadors\_

Els horts 3C han tingut una gran acceptació en els municipis on s'han implantat. Allò ideal és que el nombre d'activistes sigui estable, però hi ha un percentatge lògic de rotació en una activitat d'aquestes característiques, que a més és gratuïta. Des de l'inici, 40 persones han deixat el programa, principalment perquè han trobat una ocupació, i han estat substituïts per nous activistes en llista d'espera. És important ressaltar que el nivell d'ocupació oscil·la entre el 85% i el 95%.

D'altra banda, la proporció d'amistats i familiars que col·laboren, acompanyen i substitueixen temporalment al titular és de 2,7, de manera que el número d'usuaris finals en aquest període és proper a 500.

## Conreu individual

4.060 m<sup>2</sup>

## Conreu comunitari

2.835 m<sup>2</sup>

## Total superfície conreada

6.895 m<sup>2</sup>

## Activistes

141

## Col·laboradors actius

498 amics i familiars

## Mensual

13 kg per activista

## Anual

31.000 kg

La superfície

Les persones

Producció d'hortalisses

Cada activista posseeix cinc bancals de conreu d'1,20m x 4,80m, equival a 28,8 m<sup>2</sup>. També hi ha zones comunes amb responsabilitat compartida on s'hi imparteixen les formacions pràctiques.

## En primera persona: testimonis



### *L'hort ha estat una activitat terapèutica*

Jaime García, activista de 3C Lliçà d'Amunt (Vallès Oriental)

*“Quan va arrencar 3C jo treballava a l'estranger però per circumstàncies familiars vaig tornar a casa. Un veí me'n va parlar i em va animar a participar-hi: era l'estiu del 2015. Va ser com una porta oberta perquè no podia estar-me les 24 hores a casa, necessitava desconnectar i evadir-me i l'hort m'hi ajudava: hi anava tres dies per setmana, al matí. Jo tenia coneixements de jardineria però no pas d'hort, tot i que hi ha certes similituds.*

*Amb l'ajuda del tècnic, vaig anar aprenent-hi cada cop més. Hi anava amb regularitat, tres dies per setmana, per a passar l'estona. No em preocupava obtenir-hi més o menys producció, el que més valorava era sortir, sinó la meua vida es reduïa a arribar casa i no par-*

*lar amb ningú perquè la meua dona està a l'hospital de dia. A l'hort coincidia amb més persones i t'hi relacionaves. El principal motiu per anar-hi ha estat la relació amb els companys i per millorar el meu ànim, podem dir que ha estat una activitat terapèutica.*

*Reconec que sóc meticulós i que quan faig una cosa m'agrada fer-la al 100%, no m'agraden les coses a mig fer. Això necessita una dedicació constant, perquè si no hi vas les herbes creixen; o ets constant o la terra et menja i t'atabala. El primer any hi vaig recollir poc, perquè quan hi vaig començar ja era tard. En canvi, darrerament he tingut una producció enorme de tomàquets...i de faves!”.*

## d'activistes i col·laboradors\_



### *Les hores que hi passo em donen vida*

Maria Dolores Campillo, activista de 3C Tordera (Maresme)

*“L'assistenta social va proposar al meu fill que vingués a l'hort i ell li va dir si ho podia fer jo. M'hi vaig apuntar poc després de la seva posada en marxa i de seguida vaig veure que hi havia molt bon ambient. Hi gaudeixo molt, a l'hort, les hores que hi passo em donen vida. No sóc una persona d'estar al carrer però tampoc puc estar tancada a casa, per això l'oportunitat de conrear, de tenir una parcel·la per a treba-*

*llar-la i cuidar-la em dona vida. Tant és així que hi ha coses que no pensava pas que podria fer-les i en canvi sí que en sóc capaç, com per exemple carregar pes. Procuro anar-hi a diari, durant tot el matí, fins i tot si fa mal temps hi trec el nas. Podríem dir que l'hort té un efecte terapèutic perquè aquí el meu cap només se centra en el treball de la terra i m'oblido de qualsevol altra problema”.*

## En primera persona: testimonis



### L'experiència ha complert les meves expectatives

Esperanza Bravo, activista de 3C Lliçà d'Amunt (Vallès Oriental)

*"M'encanta la natura, gaudeixo molt del camp i les plantes. Abans vivia en una masia i allà hi teníem animals i un hort, el cuidava i el treballava de forma autodidacta. Em vaig separar, vaig mudar-me a un pis. Va ser difícil i més amb dos nens petits. Jo volia trobar un espai per a fer créixer les meves verdures. Un dia, fent una passejada pel poble, vaig trobar l'hort de 3C: hi havia gent llaurant, m'hi vaig apropar i el tècnic agrícola em va explicar com funcionava tot plegat, el perfil dels activistes..."*

*Encaixava perfectament amb el que jo cercava! M'hi vaig sumar al projecte a la primavera del 2016. Em*

*vaig encarregar d'una parcel·la i de seguida m'hi vaig posar al dia amb l'ajuda del tècnic i dels companys. Hi anava cada dia: deixava als nens a l'escola bressol i m'hi quedava. Si un matí no hi podia anar, ho feia a la tarda. He après moltes coses, per exemple com tenir una tomatera sana, des del principi del procés fins al final. L'hort és el meu passatemps favorit. No m'agrada comprar-me un roser, sinó sembrar la llavor i veure-la créixer. L'experiència ha complert les meves expectatives. El més important ha estat aprendre com treballa la terra. Amb la formació que he rebut, fins i tot em sento capacitada per a treballar en aquest sector. Almenys ara tinc un petit hort urbà a casa".*

## d'activistes i col·laboradors\_



### L'hort és un espai relacional i de socialització

Belén Valle, ambientòloga municipal de l'Ajuntament de Tordera (Maresme)  
a la imatge, acompanyada d'Àngel Cabezas, tècnic agrícola de 3C

*"Feia temps que des de l'Ajuntament teníem pensat impulsar un hort social i ecològic, fins i tot vam elaborar un projecte per a sol·licitar subvencions a diferents administracions com la Diputació de Barcelona. Poc després vam contactar amb Humana, vam posar en comú el que ambdues parts estàvem buscant i van encaixar les peces. Aquestes converses entre la Fundació i nosaltres es van materialitzar en un conveni de col·laboració que vam signar el primer trimestre del 2015.*

*Volíem que els usuaris tinguessin un perfil molt heterogeni: des de persones amb risc d'exclusió social i derivades de l'àrea de Serveis Socials, fins a persones en situa-*

*ció d'atur, jubilats i també individus amb temps lliure i inquietuds per conrear productes d'autoconsum de forma ecològica. Tots ells havien d'estar empadronats al municipi.*

*L'experiència està complint les expectatives, estem molt contents. No només estan aprenent a treballar una parcel·la i ser autosuficients, sinó que els usuaris han creat vincles entre ells, que al cap i a la fi és el que preteníem, que l'hort fos un espai relacional i de socialització. Ells estan molt contents i nosaltres també. Aquesta satisfacció es reflecteix en la continuïtat del programa i fins i tot en què hem augmentat l'àrea conreable".*



## El conreu\_

**C**ada 3C està dividit en parcel·les o bancals individuals i en zones comuns. Es calcula que cada parcel·la produeix aliments per a una família de cinc membres. Des de l'inici del programa, el treball dels activistes ha generat diverses tones d'aliments sans, ecològics i produïts amb baix impacte sobre el medi ambient.

La producció anual mitjana a l'hort de Tordera, per exemple, és de 4.760 kg d'hortalisses i verdures ecològiques. Tot això és per a autoconsum però òbviament és excessiu per a una sola persona, fins i tot per a una sola família. Per aquest motiu és habitual que els activistes ho reparteixin a familiars, amics i veïns.

## Què s'hi conrea

Hi fem plantació de conreus estacionals i d'altres que podem tenir durant tot l'any. En el primer cas, a la primavera i a l'estiu hi produïm tomàquets, pebrots, albergínies, patates, cigrons, carbasses, carbassons, síndries, melons, cogombres, mongetes, etc.

En la temporada de tardor i hivern és el moment dels alls, faves, pèsols, pastanagues i la família de les cols (bròquil, coliflor, col, llombarda, col de Brussel·les), espinacs, etc.

Hi podem conrear o recollir tot l'any: enciams, bledes, raves, naps, remolatxa, cebes, porros, apis, carxofes, etc.

## L'agricultura ecològica\_

**L'**agricultura ecològica és un conjunt de tècniques que exclou l'ús de productes químics amb l'objectiu de preservar el medi ambient, mantenir o augmentar la fertilitat del sòl i proporcionar aliments amb totes les seves propietats naturals.

Es caracteritza per la combinació de diferents conreus i varietats de plantes en el mateix camp, fugint dels monocultius que s'utilitzen en l'agricultura industrial; la diversitat biològica agrícola incrementa la resistència de les plantes al canvi climàtic; el control de plagues es realitza de forma natural; els adobs naturals són claus i la incorporació de fems animals i compost també enriqueixen el sòl.

L'agricultura ecològica permet a les comunitats produir els aliments necessaris per alimentar-se. Els aliments conreats de forma ecològica tenen millor sabor i són més sans.

## Nutrició sana

Si hom visita un hort 3C, parla amb els activistes i prova algun dels productes que s'hi conreen, s'entendrà ràpidament la importància de menjar sa. Els activistes són els millors exponents per defensar aquesta postura i ho fan a consciència en el seu cercle d'amistats, familiars i coneguts.

L'experiència acumulada des de l'inici de 3C confirma que l'alimentació dels activistes ha millorat gràcies a la varietat de conreus; realitzen regularment activitat física, adaptada a les condicions de cadascun; l'hort proporciona espais d'intercanvi i comunicació entre ells i la comunitat local; estalvien diners en consumir allò que hi conreen; les tècniques d'agricultura ecològica contribueixen a la preservació del medi ambient i adopten noves conductes per a protegir el seu entorn natural.





## Portes obertes\_

## Accions de promoció\_

**A** més d'organitzar jornades de portes obertes per a les famílies o visites per a escolars, també hem explicat els detalls del programa en diferents esdeveniments on hem estat convidats. Per exemple, al 2015 vam participar en una jornada sobre horts ecològics organitzada a l'Escola Agrària de Manresa (Bages). La cita estava dirigida a entitats, ONG, administracions, agents socials i persones implicades en qualsevol projecte agrosocial ecològic.

Al 2016 vam ser ponents en el Grup de Treball d'Agricultura Social i Terapèutica del VI Congrés Internacional d'Agroecologia, celebrat a la Universitat de Vigo.

A més, 3C desperta l'interès dels mitjans de comunicació locals. Des de la seva posada en marxa, s'han generat desenes d'impactes a la premsa escrita, mitjans digitals, ràdio i televisió.

**E**l programa teixeix complicitats amb entitats i agents socials de l'entorn. Les llavors socials que es van plantar a l'inici de 3C brollen en forma de col·laboracions amb col·legis o associacions d'hortolans, visites de col·legis i instituts, visites de familiars, etc.

L'hort de **Lliçà d'Amunt** (Vallès Oriental) ha rebut visites d'un grup d'alumnes de l'Institut Hipatia d'Alexandria. Amb l'ajuda del tècnic Albert Amorós, van sembrar llavors de diferents hortalisses en les respectives safates de planter. Posteriorment, el tècnic es va desplaçar al centre escolar, que compta amb el seu propi hortet, per a construir-hi un hivernacle on les llavors poguessin germinar.

A **Tordera** (Maresme), l'hort ha participat en un programa d'activitats lúdiques i educatives per a infants de 3 a 12 anys: els menors van elaborar un espantaocells amb roba usada i van participar en una captura d'insectes.

A **Calella** (Maresme) van rebre la visita d'alumnes de primària de l'Escola Pública La Minerva, una "Escola Verda" l'objectiu de la qual és educar i sensibilitzar els menors en el respecte al medi ambient.

A **Cornellà** (Baix Llobregat), l'hort va centrar el treball pedagògic dels alumnes d'un institut veí: van entrevistar els activistes i van realitzar una exposició fotogràfica que es va exhibir a la biblioteca del barri.

A **Leganés** (Madrid) s'han celebrat jornades de portes obertes per als familiars dels activistes. A **San Agustín del Guadalix** (Madrid) han realitzat diverses visites externes: van estar a l'hort i galliner del municipi de Redueña; van recórrer el Museu d'Agricultura de Torremocha de Jarama i van aprendre a fer *bocashi* (és un adob orgànic que ajuda a les plantes en el seu creixement) gràcies a la col·laboració de l'associació Agricultura Sostinguda per la Comunitat Vega de Jarama de Torremocha.







**[www.humana-spain.org](http://www.humana-spain.org)**

C/ Aiguafreda, 12 | Polígon Industrial l'Ametlla Park | 08480 | L'Ametlla del Vallès (Vallès Oriental)  
902 170 273 | [info@humana-spain.org](mailto:info@humana-spain.org)

**Juliol 2017**