

PROJECTE "HORT ALEGRE" CRAE



Germinant llavors, cuidant planter, alimentant il·lusions

L'hort urbà com a element integrador,
educador, socialitzador, engrescador...
i font de salut, benestar i descobertes

Programa educatiu al voltant d'una taula de cultiu



PRESENTACIÓ

CUTIVANT SALUT I CONSCIÈNCIA

Cultivar un tros de terra, ja sigui a l'hort o en jardineres és un acte d'amor, de connexió amb la Natura, amb les arrels, amb els quatre elements i amb nosaltres mateixes/os. Sigui quina sigui la nostra edat, procedència o ideologia, tocar la terra i veure com creixen les plantes augmenta el nostre benestar i la joia de viure. La raó és ben simple (o complexa, segons es miri), i és que nosaltres formem part d'un entorn biodivers, som ecodependents... i som natura!

Així doncs, aquesta és una oportunitat per experimentar aquest procés de reconexió amb la natura amb participants joves que creixen com el planter, i ens encantarà fer-ho gràcies al suport de l'Associació de Veïns i Veïnes de Vista Alegre-Carme que veu en la horticultura urbana un mitjà per generar cohesió de barri i millorar l'entorn més immediat, tornant la natura al lloc que un dia ocupà.

SENTIR EL RITME DE LES ESTACIONS, VIURE AMB HARMONIA

UNA PROPOSTA QUE VIBRA AMB ELS CICLES DE LA NATURA

Viure d'acord amb aquest flux continu de la naturalesa és la clau de la nostra salut en tots els nivells: físic, emocional, mental i espiritual. Interactuar amb elements naturals com la taula de cultiu, jardineres i testos és una oportunitat per interioritzar aquest ritme i viure en harmonia amb l'entorn i amb el propi organisme. És per això que la proposta que fem està íntimament lligada al propòsit de sentir el cicle de les estacions posant consciència en el fet que nosaltres i l'entorn som una sola cosa.



ELS BENEFICIS DE L'HORTICULTURA SOCIAL I TERAPÈUTICA

VINCULANT L'ÀMBIT SOCIOEDUCATIU AMB EL MÓN DE L'AGRICULTURA

Dins del marc de la BIOFÍLIA, ciència que estudia els impactes que té la natura sobre la nostra salut i benestar



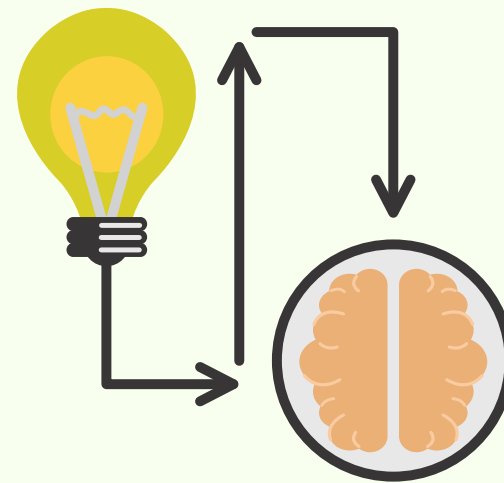
FÍSICS

Increment de l'activitat física, alliberament d'endorfines



PSICO EMOCIONALS

Millora de l'estat d'ànim



COGNITIUS I D'APRENENTATGE

Estimulació de la memòria i dels processos d'aprenentatge



SOCIALS

Espai de comunicació, interacció i relacions positives



ACCÉS AL MEDI NATURAL

Promoció de la relació amb l'entorn obert



"Cultivar la terra ens connecta amb les nostres arrels, ens desperta memòries, ens alimenta l'ànima"

OBJECTIUS

Creixem en connexió amb la natura

L'acompanyament té com a objectius::

- **Contribuir al programa educatiu de Centre a partir de la creació i gestió d'un petit hort urbà a les pròpies instal·lacions, donant formació i suport als nois i noies residents sobre qüestions bàsiques en el maneig hortícola alhora que treballem les habilitats socials, l'autoconeixement i la sensibilització sobre la importància de cultivar el propi aliment com a part d'un estil de vida saludable i sostenible.**
 - Facilitant la creació de vincles afectius amb el món natural
 - Descobrint les nostres interrelacions i dependències respecte al medi natural (sòl, plantes...)
 - Promovent el respecte per la terra com a font de vida i desenvolupant el sentiment de preservar-la
 - Coneixent els sistemes agrícoles i la cadena alimentària
 - Investigant i descobrint les implicacions de la nostra manera de viure en la problemàtica ambiental (l'impacte de l'agroindústria)
 - Valorant la importància del consum d'aliments frescos i saludables, cultivats amb respecte cap al medi ambient
 - Desenvolupant el sentit de la responsabilitat i el compromís en la gestió de l'hort
 - Recuperant les tradicions gastronòmiques i els sabers populars sobre les propietats i els usos de les plantes medicinals, aromàtiques i silvestres
 - Recreant un espai de bellesa a on es conjuguen harmònicament diferents elements naturals



METODOLOGIA

Basada en la **IDENTIFICACIÓ PARTICIPATIVA dels interessos i reptes**, i en la **recerca de mecanismes d'ADAPTACIÓ** a les necessitats específiques dels i les joves residents

IDENTIFICACIÓ PARTICIPATIVA DE REPTES

Definirem els objectius de la intervenció partint de les necessitats expressades per la comunitat del Centre, tant del cos directiu i tècnic com dels i de les joves. La conjugació de les seves idees i opinions marcaran la programació, el seu contingut i el seu ritme

Programació i anàlisi de tasques

La programació es farà per blocs temàtics i de forma estacional, compartint les tasques i tenint en compte el que cada moment de l'any requereix. Com que el suport per part de Milfulles és d'uns dies puntuals, i tenint en compte que alguns cultius necessitaran una cura específica i contínua, plantegem un "menú de tasques" a fer durant la resta de dies i que es coordinaran amb altres serveis i l'equip educatiu del centre.

Eines i recursos

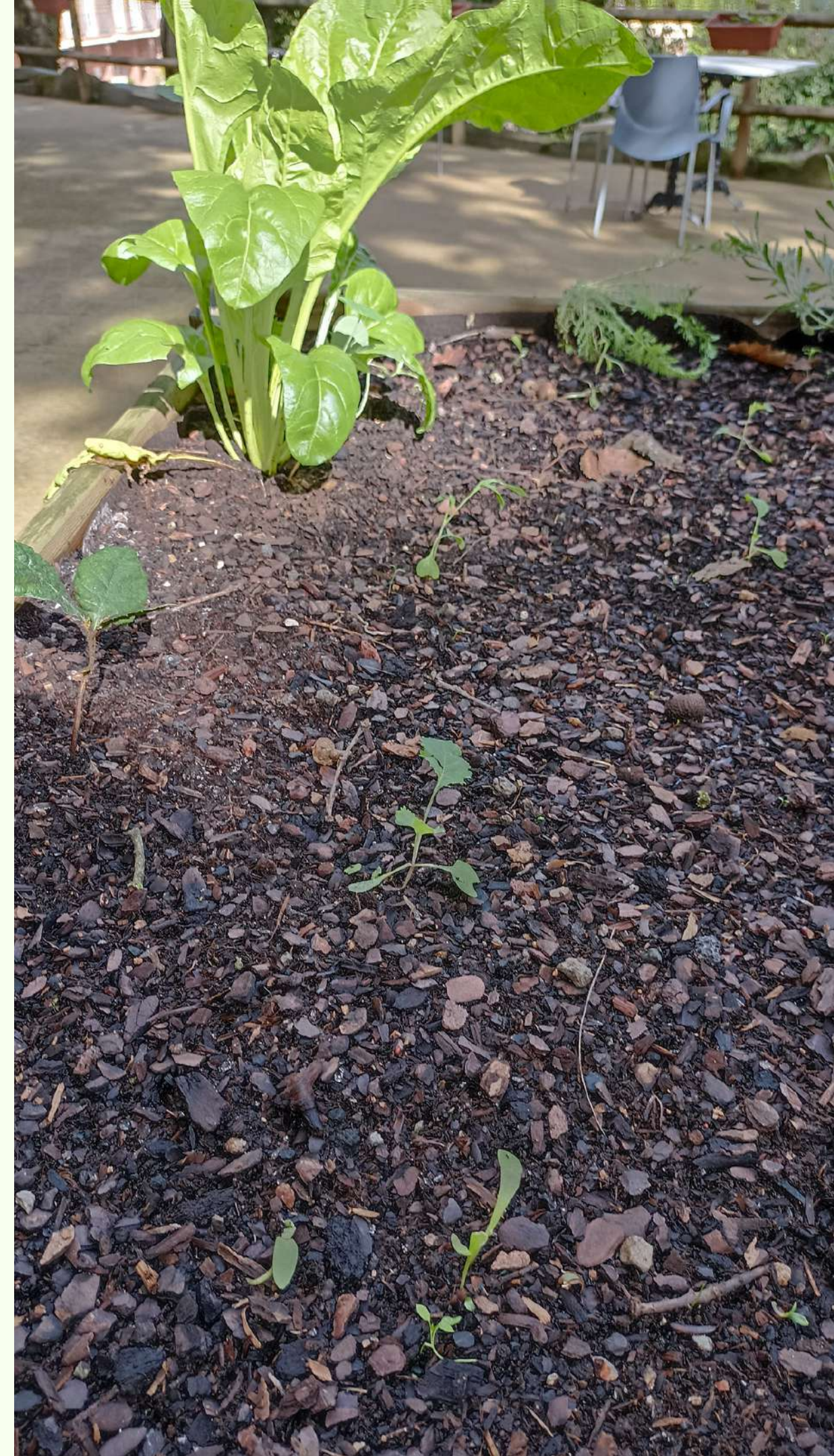
Per tal de facilitar les tasques pròpies de l'hort en banc de cultiu, el projecte aportarà també les eines necessàries de les quals els i les joves hauran de fer un bon ús i tenir-ne cura.

IMPLEMENTACIÓ DE LA PROPOSTA

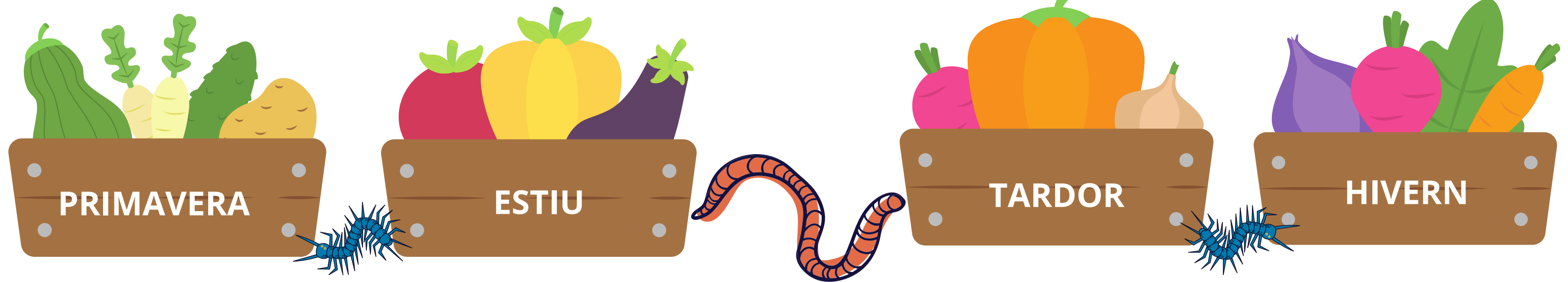
Per portar a terme la programació i assolir els objectius establerts, proposem realitzar una sessió setmanal durant el període que dura el projecte, adaptant els horaris a les necessitats del centre i al context propi de cada estació.

Condicionants externs

En cas de que la climatologia impedeixi el treball a l'aire lliure es pot ajornar la sessió o bé programar activitats a l'interior, com ara elaboració de planter, tallers de preparació de remeis naturals a base de plantes medicinals, sessions sobre les necessitats de cultiu de les espècies hortícoles, les seves propietats i els seus usos gastronòmics... les possibilitats són múltiples!



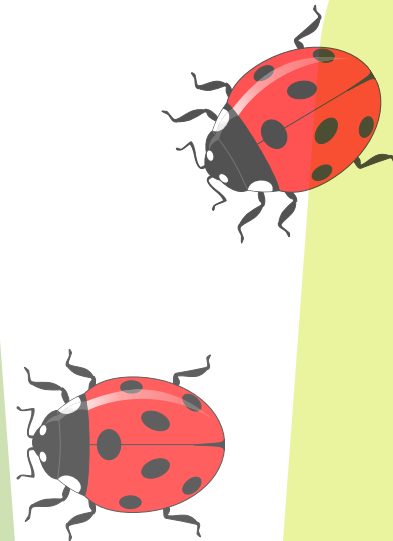
ITINERARI DE L'ACOMPANYAMENT



CONTINGUTS orientats a tractar temes bàsics per a la gestió de la nostra taula de cultiu, com per exemple:

- PRINCIPIS DE DISSENY: Com dissenyem els cultius per optimitzar l'espai, tenint en compte l'estacionalitat, les rotacions i les associacions; **Fem una planificació a la nostra mida.**
- EL SUBSTRAT I COMPOST: El substrat de les jardineres està en un estat òptim? com el millorem, com podem aplicar compost utilitzant els recursos que tenim a l'abast, tancant el cicle de la matèria orgànica?
- SALUT VEGETAL: Estan saludables els nostres cultius? cal aplicar algun tractament fitosanitari? Quines plantes ens ajudaran?

DINAMITZACIÓ, per portar a la pràctica tot allò que anem aprenent de forma conjunta i col·lectiva, a partir de la pròpia experiència. Remenarem la terra, plantarem, organitzarem la feina, observarem i deixarem volar la imaginació pensant en associacions favorables que ens resulten interessants, comentant de quina manera ens podem organitzar per fer el nostre propi planter... La terra i l'horticultura són molt inspiradores i de ben segur que se'ns acudirán idees per portar a la pràctica i experimentar... i pensar en la POST COLLITA!! Què farem amb el que cultivem?



SEGUIMENT, DOCUMENTACIÓ I AVALUACIÓ PARTICIPATIVA



Una eina bàsica: el quadern de camp

Anotar tot el que passa al voltant de la nostra taula de cultiu és una tasca imprescindible per tenir ben documentat tot el cicle de les plantacions i totes les relacions, canvis i esdeveniments que hi succeeixen: què hem plantat, què hem observat, hi ha alguna plaga? alguna malaltia? hem regat? ha plogut? Establirem grups de treball i repartirem responsabilitats per portar a terme les diferents tasques derivades de la cura de les jardineres... Tota aquesta informació quedarà degudament enregistrada en el nostre quadern de camp a on portarem el control exhaustiu del que passa a la taula de cultiu (i altre possibles contenidors de cultiu) i de les tasques que corresponen fer a cada un/a de les participants. A més, és una eina que ens ajudarà a exercitar la memòria i les intel·ligències múltiples..

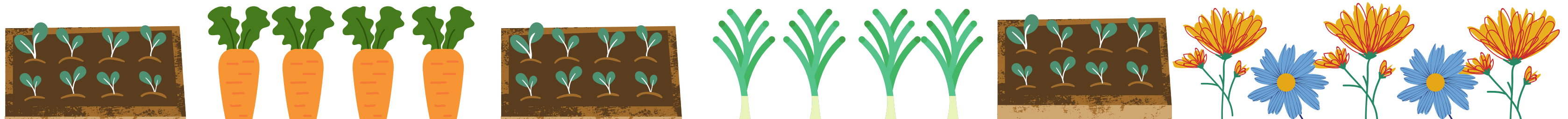
Ús de les noves tecnologies per a documentar el procés

Un altre element important a l'hora de documentar la seqüència del nostre procés i els avenços dels nostres objectius és l'ús de les noves tecnologies, ja sigui per representar gràficament el plànol dels cultius que s'hi fan; o per fer fotografies i disposar d'un recull gràfic de la seva evolució... Un altre repte que uneix tradició i avenços tecnològics.



Avaluació per a la retroalimentació

És una part bàsica del procés que ens ajudarà a determinar, a partir de les opinions de tots els membres de la comunitat, si la proposta ha complert els objectius, si les accions proposades han funcionat, i poder continuar el procés en espiral, en una situació millorada. L'avaluació es farà utilitzant els instruments de seguiment i documentació que hem anat recollint durant tot el procés, opinions de les participants, memòries d'activitats...



REFLEXIONEM AL VOLTANT D'UNA TAULA DE CULTIU

Més enllà de tocar la terra, sembrar llavors, observar el creixement del planter i regar, una taula de cultiu ens aporta molts arguments sobre els quals reflexionar:

Quin impacte té la meva dieta en el medi ambient?
I en la meva pròpia salut?

Es pot produir prou aliment per a tota la població sense malmetre el medi ambient?

D'on ve el que menjo?
com està produït?

Què puc fer per cuidar-me i tenir cura de la meva salut i benestar?

És sostenible l'agroindústria? quines alternatives hi ha a aquest sistema de producció extensiu i contaminant?

Com menjaven els nostres avis i besavis?

Com era el barri abans? A què es dedicava la gent fa 100 anys? Quin era l'estil de vida?



PER TENIR UNA BONA SALUT I CUIDAR ELS NOSTRES CULTIUS NO OBLIDEM LES PLANTES AROMÀTIQUES I MEDICINALS!!!

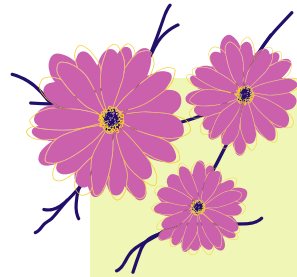
Les flors i les plantes aromàtiques i medicinals representen un tresor al nostre hort, tant per a la salut dels nostres cultius com per a la nostra pròpia. Són unes excel·lents aliades que atrauen i promouen la biodiversitat als nostres horts.

CREEM LA **FARMÀCIA VIVA**

Coneixedores com som dels grans beneficis que aporten les plantes medicinals a la nostra salut considera aquesta des d'una perspectiva holística, proposem crear un petit espai protagonitzat per les plantes aromàtiques i medicinals, amb lloc per a l'espontaneïtat de les plantes silvestres i les flors. Sabem de primera mà que les plantes medicinals tenen un impacte molt beneficiós en totes les esferes de la salut i el benestar i, a més de cultivar-les, proposem realitzar tallers per al seu coneixement i ús.



ALGUNES IDEES...



PLANTES SILVESTRES CULTIVADES??



Plantes com l'ortiga, la borraïna, els colitxos, el dent de lleó, la malva i moltes altres, formaven part de la gastronomia tradicional però amb la globalització de la indústria alimentària hem perdut bona part del nostre llegat, també en l'àmbit de l'alimentació. I cal saber que moltes d'aquestes plantes contenen més nutrients que les que cultivem, i a més, són delicioses!!!

Sovient desconeixem les bondats d'aquestes plantes que tanmateix, eren ben habituals en la cuina fa tan sols unes dècades.

Cal recuperar-les i posar en valor la nostra tradició gastronòmica.

Coneixem-les, doncs, i tinguem-les a prop!!

SEGUR QUE ENS SORPRENEN



FLORS PER ALEGRAR L'ESPERIT

Igualment, les flors són un altre element clau en aquest espai natural biodivers i bell que volem crear a l'entorn.

A més de regalar-nos la seva bellesa, les flors són necessàries per atraure els pol·linitzadors que faran fructificar els cultius i mantindran a ratlla els possibles depredadors.

I amb elles podem fer bonics rams per donar aroma i color als espais interiors.



I... QUÈ FAREM AMB LA COLLITA?

APRENEM RECEPTES SALUDABLES I DELICIOSES

Menjar saludable i saborós és un plaer que es multiplica si, a més, el que hi ha al plat l'hem cultivat amb les nostres mans.

Així que, cal pensar en la postcollita, en què farem amb el que recol·lectem; quines propietats tenen les hortalisses que cultivem? Com les cuinarem?

Certament, una taula de cultiu no dóna per masses àpats però sí per conèixer receptes d'aquells plats que més agraden a les persones participants.

Reflexionarem sobre els elements que ha de tenir un àpat equilibrat i energètic, què cal introduir al nostre plat per sentir-nos ben nodrides i satisfetes...

També parlarem sobre el valor de les plantes silvestres en la cuina i, si s'escau, farem algun tastet per asaborir.





ROMANÍ

**ENS TROBEM A LES HORTES I A LES
JARDINERES!!!**