



# Programa 3C

## 10 años cultivando el clima y la comunidad

Un programa de

Colaboradores

**3C** cultivemos  
el clima y  
la comunidad

  
**HUMANA**  
PEOPLE TO PEOPLE

Fondation  
Air Liquide

  
FOUNDATION  
LOUIS BONDUELLE

caprabo ●●●

**Dia** 

# ÍNDICE

<b>1</b>	<b>Origen del Programa 3C</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Implantación de los huertos</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>La gestión de un 3C</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Agroecología comunitaria en entornos urbanos</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Los objetivos del 3C</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Espacios de oportunidad</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Colaboraciones y actividades</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>Indicadores de mejora</b>	<b>12</b>
<b>9</b>	<b>Testimonios</b>	<b>13</b>
<b>10</b>	<b>Indicadores de 10 años</b>	<b>14</b>

# 1. Origen del Programa 3C

**Humana Fundación Pueblo para Pueblo** es una organización de la economía social que promueve desde 1987 la **protección del medio ambiente** mediante la reutilización del textil. Impulsa una gestión sostenible del residuo para darle una segunda vida con un fin social.

Los recursos que se obtienen con este proceso de valorización permiten la financiación e implementación de **programas de cooperación al desarrollo** en África, América Latina y Asia, así como de apoyo local, sensibilización y **agricultura urbana** en España.

**Humana** desarrolla sus proyectos de cooperación bajo el paraguas de la **Federación Humana People to People**, que integra a 29 organizaciones a nivel mundial y que comparten valores y programas.

Desde hace tres décadas, la Federación implementa programas de agricultura y desarrollo rural en los países del Sur a través de los llamados **Farmers' Clubs** o **Clubes de Agricultores** (en países como Namibia, Guinea-Bissau, Zimbabwe o Malawi). Se trata de agrupaciones de 50 personas, en su mayoría mujeres, basados en un funcionamiento colectivo para aprender técnicas sostenibles y eficientes de cultivo. Usan tecnologías de bajo coste adaptadas localmente, para mejorar la calidad y cantidad de sus cosechas.

Ante las necesidades que existen en España en torno a la seguridad alimentaria, y los problemas derivados de los modelos de producción relacionados con el cambio climático, **Humana** decidió replicar la filosofía de los **Farmers' Clubs**.

Así nació en 2014 el **Programa 3C Cultivemos el Clima y la Comunidad**. Implementado principalmente en zonas urbanas y periurbanas, responde a las necesidades de una ciudadanía con diversidad de identidades y expresiones sociales y culturales de los municipios participantes, a través de la agroecología como herramienta de seguridad alimentaria y de desarrollo local y social.



Agricultoras en Mozambique (imagen superior) y Namibia.



## 2. Implantación de los huertos

### Primera etapa

El **Programa 3C: Cultivemos el Clima y la Comunidad** nació en 2014 con dos pruebas piloto: una en Lliçà d'Amunt (Barcelona) y otra en Leganés (Madrid). Como experiencias novedosas, debían demostrar su eficacia para replicarse; su éxito se vio confirmado ya que fueron los primeros pasos de una red de huertos ecológicos en Cataluña, la Comunidad de Madrid y Andalucía.

La trayectoria del programa se divide en dos etapas: la primera abarca hasta 2019; la segunda, desde 2021 hasta la actualidad.

En la primera, el **Programa 3C** estaba concebido como una herramienta ideal para trabajar en municipios donde **Humana** gestionaba la recogida selectiva del residuo textil. Algunos de ellos deseaban complementar esta actividad de recogida con los fines sociales del programa.

**Humana** coordinaba e implementaba las actividades relacionadas con el huerto, mientras que el municipio cedía el terreno y participaba en la selección de usuarios o activistas.

Los huertos 3C de esta primera etapa estuvieron ubicados en:

- **Comunidad de Madrid:** Leganés, San Agustín del Guadalix y Rivas-Vaciamadrid.
- **Cataluña:** Calella, Cornellà de Llobregat, Tordera, Palau-solità i Plegamans, Polinyà, Lliçà d'Amunt y Reus.
- **Andalucía:** Palomares del Río e Isla de Tercia (ambos en Sevilla).



A la izquierda, activista en Tordera. En la parte inferior, usuarios en el huerto de Leganés (izquierda) y una imagen del de Lliçà d'Amunt.



## 2. Implantación de los huertos

### Segunda etapa

En la segunda etapa, el **Programa 3C** deja atrás la vinculación necesaria con municipios donde **Humana** gestiona la recogida selectiva del textil usado.

El equipo de agroecología ofrece soluciones específicas para la renaturalización y dinamización de espacios en colaboración. De la mano de ayuntamientos, empresas y otras entidades, el **Programa 3C** impulsa huertos urbanos que culminan en una experiencia muy positiva para los activistas, desde la base de su colaboración y la formación en agricultura ecológica.

El mapa de los proyectos es éste:

- **Comunidad de Madrid:** Daganzo de Arriba, Rivas-Vaciamadrid, San Agustín del Guadalix y Leganés.
- **Provincia de Barcelona:** Tordera, Palau-Solità i Plegamans, l'Ametlla del Vallès y Premià de Dalt.

El huerto de **Leganés** es la primera experiencia con una **gestión 100% comunitaria**: no hay parcelas individuales sino que el cultivo y las cosechas se reparten de manera equitativa entre los usuarios. Los técnicos planifican las dinámicas para que los activistas dispongan de los canales y herramientas que faciliten esta metodología, mientras que las labores de cuidado se realizan de forma colectiva.

También se trabaja de forma colectiva en uno de los dos huertos que hay en **Premià de Dalt**.

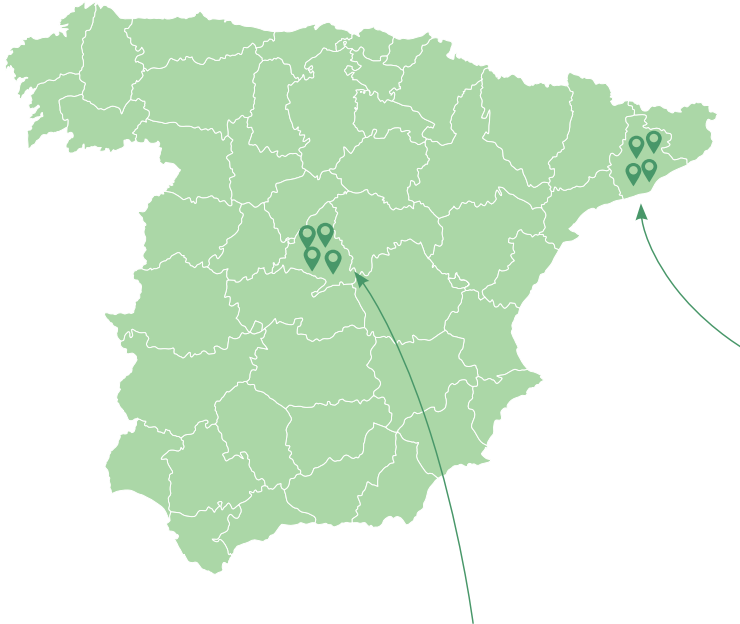


Activistas en el huerto de Daganzo (arriba izquierda), en Rivas-Vaciamadrid (arriba derecha) y, junto a estas líneas, en l'Ametlla del Vallès.



## 2. Implantación de los huertos

### Mapa del 3C (2024)



#### Tordera

**Extensión:** 2.000 m<sup>2</sup>  
**Apertura:** septiembre 2015  
**Activistas:** 20

#### l'Ametlla del Vallès

2.000 m<sup>2</sup>  
 Octubre 2022  
 19 activistas y la entidad  
 Xarxa de Solidaritat

#### Premià de Dalt

1.650 m<sup>2</sup>  
 Octubre 2023  
 27 activistas

#### Palau-solità i Plegamans

1.500 m<sup>2</sup>  
 Febrero 2017  
 8 activistas y 20 alumnos  
 del Institut Can Periquet

#### Rivas-Vaciamadrid

**Barrio de la Luna**  
 1.500 m<sup>2</sup>  
 Marzo 2022  
 20 activistas

#### C/ José Saramago

1.850 m<sup>2</sup>  
 Marzo 2023  
 20 activistas

#### Paseo de las Provincias

2.000 m<sup>2</sup>  
 Marzo 2023  
 20 activistas

#### San Agustín del Guadalix

4.000 m<sup>2</sup>  
 Febrero 2015 (ampliación en  
 marzo de 2022)  
 40 activistas

#### Leganés

1.500 m<sup>2</sup>  
 Octubre 2023  
 Cultivo 100% comunitario  
 12 activistas

#### Daganzo de Arriba

3.750 m<sup>2</sup>  
 Octubre 2022  
 24 activistas + Asociación  
 Arboleda



Activistas en una compostera, en el 3C de l'Ametlla del Vallès.

### 3. La gestión de un 3C

El **proceso de gestión** de un huerto 3C es el siguiente: El ayuntamiento colaborador cede un terreno; el equipo de proyecto de **Humana**, compuesto por una coordinadora y un técnico en agroecología, comienza el proceso con un grupo de entre 15 y 25 activistas.

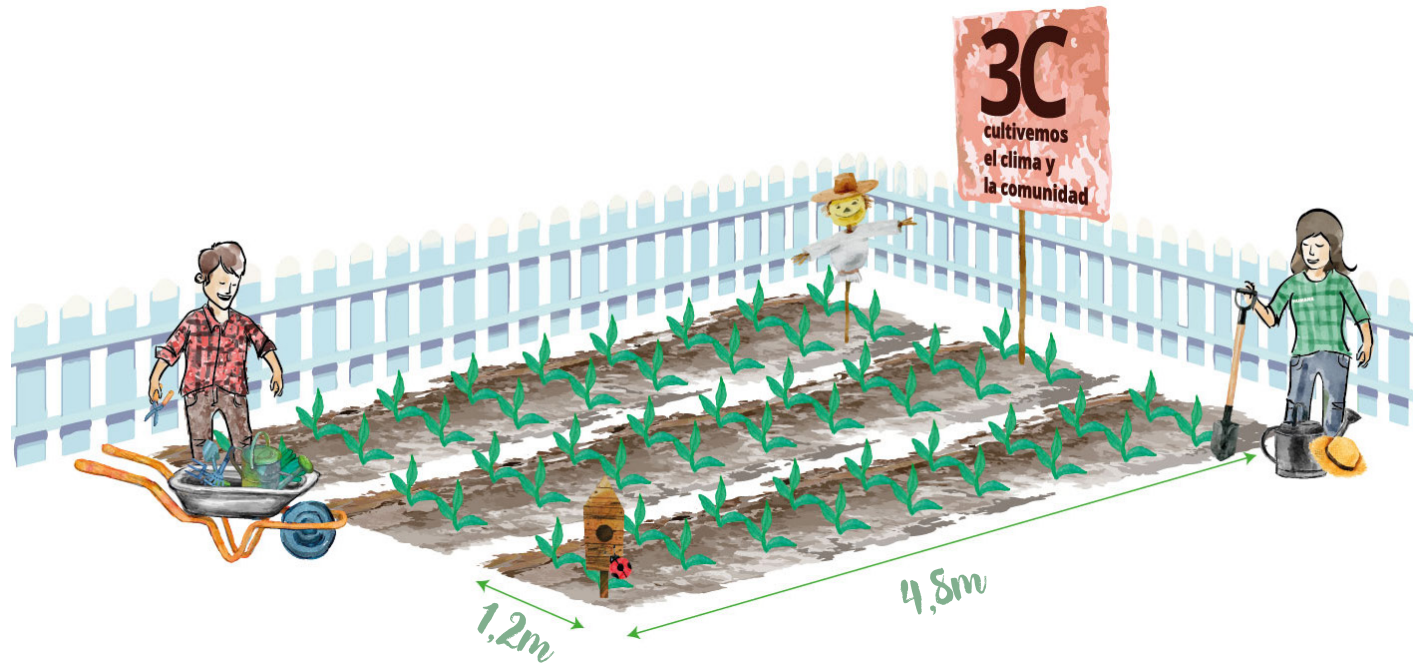
Cada activista puede estar acompañado de familiares o amigos y cuenta con una parcela individual de 30 m<sup>2</sup> para cultivar hortalizas. También puede acceder y colaborar en las parcelas comunitarias. Se fomenta la **autogestión**, la **responsabilidad** y la toma de **decisiones por parte del grupo** mientras que el **mantenimiento es colectivo**. El técnico acompaña, sugiere y media en las dinámicas del grupo.

Durante **dos años**, los activistas realizan **24 talleres** en agricultura ecológica, recuperación de ecosistemas, prácticas agroecológicas, nutrición y salud, protección del medio ambiente y acción por el clima.

El replanteo, la preparación del terreno del suelo, la instalación del sistema de riego... cada huerto se plantea desde cero.

El programa apuesta por al **autoconsumo** y que el huerto sea lo más productivo posible (15 kg/mes/activista de media); ello conduce a una **mejora de la alimentación** y la concienciación de la **importancia de seguir hábitos alimenticios saludables**, respetando el medio ambiente.

Se impulsan también **actividades que impliquen a otros colectivos** (como colegios, asociaciones o empresas a través de su estrategia RSC), reforzando el tejido social y asociativo del municipio.



#### Los activistas



Cada activista principal involucra a un familiar o amigo

#### La duración

2 años

#### Las formaciones

24 talleres que equivalen a

206 horas teóricas

3.000 horas prácticas

#### El colaborador aporta

Agua para el riego, valla y finca de 2.000 m<sup>2</sup>

#### El cultivo

Zonas de cultivo individual, de trabajo comunitario y otros espacios de naturalización



## 4. Agroecología comunitaria en entornos urbanos

La **agroecología urbana** y los **huertos comunitarios** son actividades que aportan nuevos significados a la práctica agrícola, más allá del aspecto productivo. Surgen impulsados por movimientos vecinales, colectivos sociales y ecologistas y pronto se convierten en **espacios demandados por la ciudadanía** por su interés en el cultivo de alimentos, el ocio activo, las relaciones sociales y la educación. Así como por la oportunidad que suponen para la **recuperación de espacios degradados o en desuso** en entornos urbanos y la creación de refugios de biodiversidad.

### Un modelo de ciudad más amable y resiliente

- Los huertos urbanos comunitarios son un valioso recurso en el camino hacia la **transformación, económica, social y ecológica** de nuestras ciudades.
- La agroecología urbana pone a **las personas en el centro**, como agentes de cambio.
- Vincula al **territorio y a la comunidad**.
- Genera **espacios de encuentro y convivencia**.
- Aumenta el interés y la responsabilidad por la **renaturalización** de nuestros barrios.
- Promueve las **buenas prácticas ambientales de cultivo**: gestión de los residuos, ahorro de agua, agricultura ecológica.
- Se constituyen como **espacios para la educación ambiental**.
- Promueve **hábitos de vida saludables** y pone en valor cuestiones como la alimentación, la soberanía alimentaria, los canales cortos de distribución de productos, el consumo responsable, la movilidad sostenible, etc.

### ODS de la Agenda 2030 relacionados





## 5. Los objetivos del 3C

- **Una producción de alimentos que tenga un impacto neutro o positivo en el medio ambiente**, conservando y restaurando los recursos y los ecosistemas terrestres, fomentando el cuidado de la biodiversidad y revirtiendo su pérdida, generando así estrategias de adaptación y mitigación de los efectos del cambio climático.
- Se ponen en valor las **buenas prácticas agrícolas** que respeten la importancia de los suelos como ecosistemas complejos y diversos, que protejan la fertilidad natural de los terrenos, hagan un uso responsable del agua, minimicen el uso de fitosanitarios y fertilizantes, que cuiden y potencien la fauna y flora auxiliar, y mejoren los entornos y paisajes urbanos, aplicando las técnicas ecológicas con las que alcanzar estos objetivos.
- **Garantizar la seguridad alimentaria y la salud pública**, asegurando la trazabilidad de los alimentos gracias a la producción propia de hortalizas y controlando todo el proceso, desde la compra o producción de la semilla hasta la planificación y la recolección.
- **La promoción de otros modelos de consumo** basados en el comercio justo, visibilizando iniciativas locales y de km.0 con perspectiva agroecológica.
- Énfasis en la creación de un **sistema alimentario justo, saludable y ecológico**, que busca sensibilizar a la ciudadanía de la necesidad de establecer un sistema alimentario sostenible.

---

**3C quiere cuidar y potenciar la fauna y flora auxiliar, y mejorar los entornos y paisajes urbanos, aplicando técnicas ecológicas**

En el marco del **Pacto Verde Europeo** y, en concreto, de su estrategia **Farm to Fork** ("De la granja a la mesa") y de la **Estrategia sobre Biodiversidad 2030**, dentro de nuestro contexto, destacan los siguientes objetivos:

- **Reversión de la disminución de las poblaciones de polinizadores** de aquí a 2030 y aumento de su población a partir de ese año.
- **Ninguna pérdida neta de espacios verdes urbanos** de aquí a 2030, aumento del 5% de aquí a 2050, cubierta mínima de árboles del 10% en todas las ciudades, grandes y pequeñas, y suburbios, e incremento neto de espacios verdes integrados en edificios e infraestructuras.
- En los ecosistemas agrícolas, **aumento global de la biodiversidad** y tendencia positiva para las mariposas de pradera, las aves de medios agrarios, el carbono orgánico en los suelos minerales de las tierras cultivadas y los elementos paisajísticos de gran diversidad en las tierras agrícolas.

En el **Programa 3C** se trabaja con el huerto como recurso para la **sensibilización** en el cuidado de los diversos ecosistemas y la creación de **refugios de biodiversidad** que preserven y atraigan las poblaciones de polinizadores, así como de fauna auxiliar (insectos y aves).

Es importante también el trabajo de **custodia de variedades de especies tradicionales y autóctonas** de hortalizas con el empleo y producción de semillas locales y ecológicas, y de visibilización de la necesidad de **naturalización** de las ciudades, la creación de **entornos resilientes** que garanticen la calidad de vida de las personas y el **cuidado del suelo** como unidad viva.

## 6. Espacios de oportunidad

Además del trabajo con los activistas, el **Programa 3C** fomenta la inclusión de colectivos interesados tanto en las prácticas agroecológicas de producción de alimentos y mejora del entorno, constituyéndose como un núcleo más de activistas, así como el impulso de jornadas de puertas abiertas.

En el transcurso del programa, han colaborado las siguientes entidades o grupos, entre otras:

- La **Xarxa de Solidaritat** en l'Ametlla del Vallès.
- **CEAR (Comisión Española de Ayuda al Refugiado)** y **AMAL (Asociación de Mujeres Árabes Libres)** en Rivas-Vaciamadrid.
- **ACCEM** (acogida para personas refugiadas) en Sevilla.

Asimismo se impulsan y se acompañan las iniciativas que surgen en el marco del programa **3C**: se han constituido dos asociaciones con perfil medioambiental y social promovidas por activistas. Se trata de **Ataraxia**, creada en el **3C José María Calvo de Rivas-Vaciamadrid** y la asociación **Luna Decreciente**, en el **3C** del barrio de La Luna de **Rivas-Vaciamadrid**.



Huerto en Rivas-Vaciamadrid (arriba) y en San Agustín del Guadalix.



## 7. Colaboraciones y actividades

### Voluntariado corporativo

- Colaboraciones con empresas como **Help Up**, **Too Good To Go** o **Repsol**.

### Asociaciones creadas por Humana

- 2018: **Ataraxia** En Rivas-Vaciamadrid.
- 2023: **Luna Decreciente** En Rivas-Vaciamadrid.

### Actividades con asociaciones

- Plantación de 150 árboles junto a la asociación **Luna Decreciente**, en terreno cedido por Rivas-Vaciamadrid.

### Actividades con centros escolares

- Más de 30.

### Participación en eventos

- **Feria de la Agroecología** de Rivas-Vaciamadrid.
- **Congreso de la Sociedad Española de Agricultura y Agroecología (SEAE)** de Cáceres.
- **Feria BioCultura** de Barcelona y Madrid.
- **Congreso Nacional de Medio Ambiente (CONAMA)** de Madrid.

### Otras colaboraciones

- La **Fondation Air Liquide** ha financiado la puesta en marcha del 3C l'Ametlla del Vallès, con la compra de materiales y equipos. También apoyó el 3C Isla de Tercia en Sevilla (2018-2020).
- La **Fundación Louis Bonduelle**, en colaboración con la plataforma **Ulule**, apoyó el programa a inicios de 2023 con una recaudación de fondos destinada a la mejora de los huertos.
- Con **ayuntamientos** y **servicios municipales** participantes: cesión y mantenimiento de terreno, acceso al agua, selección de beneficiarios por licitación pública, contratación de técnicos, redacción de normativa, sanciones administrativas, etc.



Jornada familiar en 3C Rivas-Vaciamadrid (arriba) y sesión de voluntariado corporativo con Repsol en 3C Leganés.



## 8. Indicadores de mejora

### Salud mental y física

79%

de los activistas reconoce haber mejorado su **salud física** a raíz de su participación en el Programa

82%

ha mejorado su **salud emocional** y **alivio del estrés**

88%

ha visto mejoras en su **calidad de vida**

82%

reconoce que ha aumentado su sentimiento de **pertenencia a la comunidad**

### Alimentación

66%

de los activistas declara **comer más fruta y verdura**

48%

declara que **participa a menudo** con otros colectivos

94%

ha hecho **nuevas amistades**

**Fuente:** cuestionarios realizados en noviembre de 2023 en los huertos urbanos del Programa 3C.



## 9. Testimonios



“

*Aprendemos a aprovechar todo lo que nos da la tierra, prácticamente no tiramos nada. Incluso si vemos una ortiga no nos deshacemos de ella porque podemos hacer purín... ¡Y producimos mucho! Hemos hecho mermelada de pimientos verdes, también de tomate, salsa de pimiento rojo...*

**José Manuel Martín e Inma Ortiz**  
Activistas en Calella

*“Venir al huerto no sólo llena un espacio importante de mi tiempo, también nos contamos nuestras cosas mientras trabajamos ¿Es una terapia? No lo sé, lo cierto es que me desahogo. Me encuentro muy a gusto mientras trabajo la tierra, me encanta la actividad en común y me siento más motivado y alegre”*

**Andrés García**  
Activista en Leganés

*“El huerto es una escuela viva donde un ser humano poder estar en libre contacto con la naturaleza y el propio alimento. Es un gran aprendizaje y una gran experiencia a compartir con mis hijos”*

**Mariona Teixidó**  
Activista en Tordera

”

## 10. Indicadores de 10 años

### Municipios

15

### Zonas verdes

22.600 m<sup>2</sup>

Creadas en colaboración con los ayuntamientos implicados: es un ejemplo de aprovechamiento de espacios en desuso y recuperación de hábitats

### Beneficiarios directos

566

El 49% son mujeres

### Indirectos

1.130

Familiares / amigos

### Formaciones

41

Media anual

5.200

Total horas de nuestros técnicos

### Producción media / activista

15 kg/mes

### Producción media / huerto

270 kg/mes

En temporada de verano (julio-agosto-septiembre), en huertos con 18 activistas de media

### Ahorro por participante

170 €/mes

En la compra de verduras y hortalizas





# HUMANA

PEOPLE TO PEOPLE

[humana3c.org](https://humana3c.org)

[humana-spain.org](https://humana-spain.org)