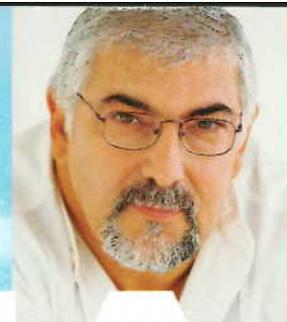


LA REVISTA DE PSICOLOGÍA POSITIVA EDITOR JORGE BUCAY



MENTE SANA

NÚMERO 92 • 2,50 €

EL ARTE DE DAR APOYO POSITIVO

CÓMO AYUDAR SIN INTERFERIR NI HERIR LOS SENTIMIENTOS

ELEGIR EL CAMINO DE LA VIDA SIMPLE

DE LA CULPA A LA REPARACIÓN

Claves para aprender y seguir avanzando

EL NUEVO PAPEL DEL PADRE EN LA FAMILIA

ESPECIAL

RECUPERAR LA HUMANIDAD

PARA DISFRUTAR DE UNA VIDA MÁS COMPLETA Y AUTÉNTICA

Autores estrella

- ★ IGNACIO ABELLA
- ★ GASPAR HERNÁNDEZ
- ★ FRANCESC MIRALLES
- ★ JORDI PIGEM
- ★ FERRAN RAMON-CORTÉS
- ★ CARMEVALLS-LLOBET

SALUD

Vencer el cansancio de cuerpo y mente

TERESA FORCADES:

‘Me gustaría recibir alabanzas sin sentir vanidad’



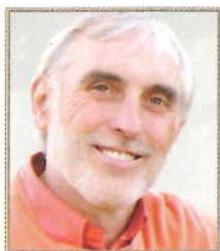
00092

9 771699 057002

PVP CANARIAS 2,65 €

Un huerto para todos

El proyecto de huerto-jardín participativo L'Hort de les Flors, en Benicarló, cumple tres objetivos: promover la agricultura ecológica popular, crear relaciones intergeneracionales y servir de taller de prácticas para las escuelas e institutos de la zona.



MARIANO BUENO
Experto en agricultura ecológica, geobiología y bioconstrucción.
Autor de *Huerto-jardín ecológico* y *Cultiva tus remedios* (RBA).

El creciente interés por las opciones de vida más saludables ha propiciado que a principios de 2013 se haya puesto en marcha en Benicarló (Castellón) un proyecto abierto de huerto urbano, ecológico, pedagógico y social. Surgió de manera informal a partir del interés de un grupo de personas del colectivo de la tercera edad que

buscaba un espacio y el apoyo del ayuntamiento para crear huertos ecológicos donde cultivar alimentos saludables y compartir experiencias con la gente joven. Tras pedirnos colaboración a Jesús Arnau y a mí, vio la luz el proyecto L'Hort de les Flors (El huerto de las flores), planteado como un espacio de participación abierta y horizontal que propicie las relaciones intergeneracionales y con un marcado carácter socioeducativo.

L'Hort de les Flors busca convertirse en un referente que incentive el interés social por el cultivo saludable y ecológico, y anime a personas y colectivos a crear huertos-jardín de disfrute y productivos.

CULTIVO SALUDABLE

La experiencia piloto de L'Hort de les Flors se ha iniciado en una céntrica parcela de unos 2.000 m² cedida por el colegio La Salle. El diseño integra en un mismo contexto espacios ornamentales, huertos urbanos, huertos ecológicos escolares y un espacio para huertos sociales que puedan gestionar las personas usuarias del comedor social de Benicarló. También se ofrecen parcelas a colectivos sociales, entidades y asociaciones que deseen beneficiarse del contacto con la tierra y el cultivo saludable; ya las han solicitado asociaciones

Hort de les Flors - Benicarló - Cultivem Salut





locales de afectados por fibromialgia, cáncer o discapacitados físicos y mentales.

Otro aspecto a destacar de los huertos urbanos como este es que generan espacios verdes de participación directa, ya que su diseño, acondicionamiento, mantenimiento y gestión los llevarán a cabo las personas y los colectivos implicados, así como grupos de voluntarios y personas tuteladas o en procesos de reinserción social, y no trabajadores municipales o empresas de jardinería contratadas por el ayuntamiento. Para ello, la concejalía de Bienestar Social ha hecho un llamamiento a la población a participar en un

Integra en un mismo lugar espacios ornamentales y huertos escolares y sociales

proyecto que supondrá potenciar el trabajo en red y, sobre todo, las acciones de voluntariado; un proyecto que, en palabras de la concejal Sarah Vallés, “inspira bienestar, salud, convivencia, formación, buenas prácticas e infinidad de cosas más”.

La proximidad de este espacio con el Centro Integrado Público de Formación Profesional (CIPFP) de Benicarló ha creado una sinergia positiva, ya que algunos alumnos han podido hacer sus prácticas realizando toda la instalación de las acometidas de agua y del sistema de riego de las 22 parcelas. Otro grupo, que hace un curso de plantas herbáceas, está acondicionando los espacios distribuyendo parcelas y armando los bancales de cultivo. También se van a realizar actividades complementarias, como talleres formativos o charlas temáticas sobre el cultivo ecológico, las cocinas solares, las plantas medicinales... 🌱