



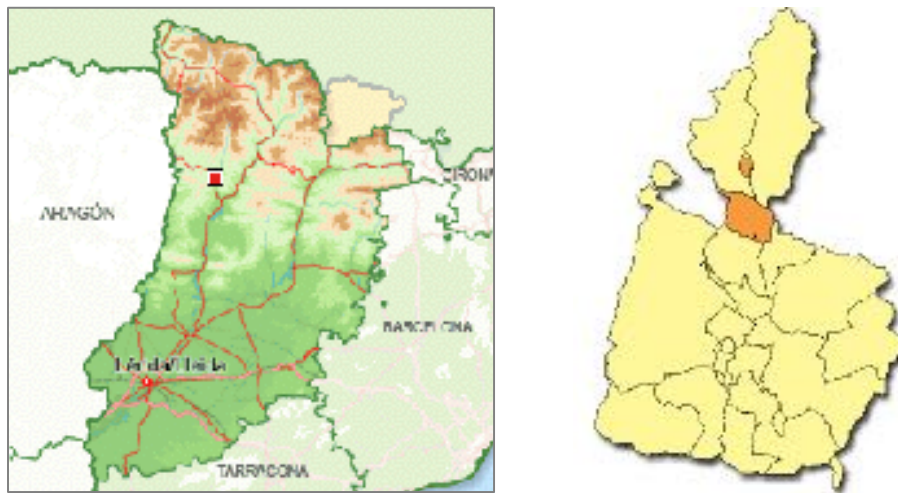
1 Promotors del projecte

Associació Senterada, municipi Viu i Sostenible.

Ajuntament de Senterada.

2 Ubicació

Senterada és un municipi del nord de la comarca del Pallars Jussà, situada al Pirineu occidental català, a la província de Lleida. Té una superfície de 35 km², amb unes alçades compreses entre els 635 metres al fons de vall i gairebé 1.700 metres a les cotes més altes: 1.482 metres al Roc de Sant Aventí, 1.613 metres a Santa Bàrbara i 1.696 metres a la Capcera.



Mapa de situació del municipi de Senterada a escala de la província de Lleida (esquerra) i de la comarca del Pallars Jussà (dreta).

El municipi té nou nuclis de població dispersos per tot el seu territori, amb un total de 137 habitants l'any 2019, el 67% dels quals residents a Senterada, situat a l'aiguabarreig dels rius Flamisell i Bosia, una cruïlla de camins que porten cap al nord a la vall de Manyanet, la Vall Fosca i el port de Perves i l'Alta Ribagorça, i cap al sud a la Conca.

La ubicació de Senterada a cavall del Pirineu axial i el Prepirineu li confereix un caràcter de transició entre l'alta i la mitja muntanya. El relleu és abrupte, amb nombroses cingleres i roquissars, però també àmplies serres i extensos boscos amb pinedes de pi roig provinents de repoblació, on abans hi havia antics conreus abandonats a mitjans del segle passat. A les cotes baixes i mitjanes de les valls del Flamisell i el Bosia hi trobem prats de dall, i explotacions de bestiar, generalment boví.

3 Antecedents del projecte

3.1 Associació Senterada, municipi Viu i Sostenible

L'associació Senterada, municipi Viu i Sostenible va crear-se el juny de 2020 com a resultat d'un procés de reflexió de les persones fundadores durant el confinament fruit de la pandèmia de la COVID-19 durant la primavera de 2020, sobre la base de la necessitat d'un canvi de model de societat per fer front als nous reptes que planteja la vida a la Terra. Aquestes reflexions es sintetitzen en els següents plantejaments que inspiren la fundació de l'entitat:

La pandèmia de la COVID-19 ha posat de manifest la vulnerabilitat de l'actual model de consum, desplaçaments i distribució de la població al territori. La velocitat i magnitud del virus per paraitzar la societat han sigut brutals, i en quatre mesos han mort al món almenys 170.000 persones i més de 2,7 milions de persones s'ha detectat que han estat contagiades. Una tercera part de la humanitat ha estat confinada a casa seva, 1.500 milions d'alumnes sense poder anar a classe, etc.

En el moment de l'arribada de la pandèmia, l'economia mundial encara estava afectada per la crisi econòmica de 2008, que va augmentar la desigualtat i va precaritzar l'ocupació i l'accés a l'habitatge. No vam canviar el model econòmic global, amb una gran dependència de sectors com la construcció i el turisme de masses, i no vam resoldre greus problemes ambientals com el consum d'aigua i energia provinent de combustibles fòssils, les elevades emissions de gasos d'efecte hivernacle, l'expansió global de l'agricultura i la ramaderia intensives, la pèrdua de biodiversitat o la massificació de la construcció en ciutats i el medi natural.

Amb aquests problemes encara sense resoldre, i segons previsions del FMI, a Espanya la pandèmia de la COVID-19 produirà una taxa de desocupació del 21%, portant a l'atur a més d'un milió de persones i una caiguda del PIB del 8%, generant la recessió més greu des de la guerra civil. La COVID-19 ja ha causat un increment de la pobresa per disminució o absència dels ingressos econòmics de moltes famílies espanyoles, situant sota el llindar de la pobresa a famílies sense estalvis, temporers o assalariats en precarietat laboral i llocs de treball poc qualificats. També ha augmentat la malnutrició associada a l'obesitat per un empitjorament de l'alimentació i la manca d'exercici durant els mesos de confinament.

Aquest context fa necessari un canvi de model econòmic i social a escala global, però aplicat a escala local com propugna **Transition Network**, un moviment en xarxa estès per milers de pobles i ciutats de més de 50 països creat l'any 2005. L'objectiu és que les comunitats locals donin un pas endavant i afrontin els grans reptes del Planeta teixint sinèrgies, reimaginant el treball, construint projectes d'emprenedoria social i empoderant la població per ser un motor de canvi. Més informació al web www.transitionnetwork.org.

En aquest escenari, amb previsions de noves crisis sanitàries i climàtiques cícliques, el món rural apareix com un lloc segur enfront les pandèmies, on es viu de forma tranquil·la sense la massificació de les ciutats o els grans destins turístics, i on es

poden assolir totes aquestes necessitats de forma molt més fàcil que en entorns urbans. Aprofitant l'experiència d'aquesta i les crisis anteriors, es proposa generar un nou model a escala local que tingui en compte les persones, l'energia, el medi ambient, l'economia ... i permeti crear una societat més resilient en front les incerteses que ens depara el futur.

L'associació Senterada, municipi Viu i Sostenible es va crear per complir amb l'onze Objectiu de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides: **aconseguir que els assentaments humans siguin inclusius, resilient i sostenibles**. Això implica un ampli ventall d'objectius que s'implementaran a escala local:

- Prevenir i reutilitzar els residus.
- Augmentar l'eficiència i l'estalvi en el consum d'aigua.
- Augmentar l'eficiència i l'estalvi energètic.
- Incentivar l'alimentació saludable amb producció agroalimentària ecològica i local, la sobirania alimentària i minimitzar el malbaratament alimentari.
- Crear espais saludables.
- Preservar els recursos naturals i culturals.
- Construir un municipi resilient en front dels desastres naturals.
- Fomentar la mobilitat i el transport sostenible.
- Impulsar el desenvolupament de l'economia local.
- Afavorir la fixació de població.
- Conscienciar als veïns i veïnes sobre la necessitat d'actuar i crear un grup de treball per abordar la necessitat d'un canvi de model.

Per aconseguir aquestes finalitats, l'associació es planteja realitzar les activitats següents:

- Minimitzar els residus, fomentar el reciclatge, la reutilització i la reparació amb la finalitat d'assolir residu zero al municipi.
- Reduir el consum d'aigua del municipi.
- Reduir el consum de combustibles fòssils i les emissions contaminants atmosfèriques i fomentar les energies verdes.
- Autosuficiència alimentària amb el cultiu de plantes comestibles als jardins municipals i recuperació de l'horta amb llavors tradicionals fomentant la biodiversitat cultivada.
- Donació d'aliments sobrants a entitats assistencials i d'ajuda social.
- Millora del benestar del veïnat.
- Gestió dels recursos naturals i culturals.
- Gestionar el territori per prevenir grans incendis forestals o recuperant boscos de ribera als espais fluvials per reduir danys durant crescudes de rius.
- Prioritzar l'ús de vianants, reducció de les emissions atmosfèriques derivades del transport.
- Creació de llocs de treballs i dinamització les economies locals.
- Augmentar la població.
- Aconseguir que el municipi de Senterada sigui menys depenent del petroli, més respectuós amb el medi ambient i més sostenible.

- Comunicació i sensibilització de la necessitat d'un nou model organitzant cursos, xerrades, seminaris, esdeveniments populars relacionats amb el territori i la seva sostenibilitat.

3.2 L'Ajuntament de Senterada

L'Ajuntament de Senterada fa anys que treballa en la recuperació i divulgació del patrimoni d'aquest municipi. Després de fer dues diagnosis de la situació i l'estat de la xarxa de senders i camins històrics del municipi (anys 2013 i 2017), ha recuperat la major part dels camins rals que unien els pobles, amb l'objectiu de conservar aquest patrimoni col·lectiu. Periòdicament en fa el manteniment per garantir la seva vialitat.

També ha tematitzat alguns d'aquests camins amb cartellera interpretativa al voltant d'un element de patrimoni singular del municipi: els monuments megalítics. Senterada presenta una elevada densitat de dòlmens i menhirs, construïts al llarg de 3.000 anys entre el neolític i l'edat de bronze, entre el 4.500 i el 1.500 anys abans de la nostra era. L'any 2019 ha senyalitzat aquests monuments per divulgar-ne el seu interès.



Imatge del dolmen de la Cabaneta del Moro, prop de la localitat de Cérvoles, i detall de la cartellera interpretativa que s'hi va instal·lar l'any 2019.

Pel que fa als espais verds urbans del municipi, de fa anys l'Ajuntament de Senterada té cura de mantenir-los en bon estat de conservació, per generar un entorn agradable als veïns i veïnes i els visitants. Cada primavera omple els carrers de flors, i fa que el passeig que dona la volta a l'aiguabarreig dels rius Flamisell i Bosia sigui un espai molt agradable per passejar, relaxar-se i entrar en contacte amb la natura.

4 Objecte del projecte

El projecte **Senterada comestible** té per objecte fomentar l'ús de plantes comestibles en espais verds urbans, tant públics com privats, del municipi de Senterada; així com posar en valor les plantes silvestres comestibles, en general oblidades, al llarg de la xarxa de camins rals que uneixen els diferents nuclis del municipi. L'objecte del projecte s'emmarca dins l'onzè Objectiu de Desenvolupament Sostenible de les Nacions Unides com s'especifica en l'apartat anterior.

Senterada comestible va iniciar-se l'estiu de 2020 per posar en marxa les activitats de l'associació Senterada, municipi Viu i Sostenible, amb els següents objectius:

- Incentivar l'alimentació saludable amb producció agroalimentària ecològica i local, la sobirania alimentària i minimitzar el malbaratament alimentari.
- Creació d'espais saludables.
- Preservar els recursos naturals i culturals, posant especial atenció en la recuperació de varietats locals de plantes d'horta i el foment de les plantes silvestres comestibles.
- Creació de llocs de treballs i dinamització les economies locals al voltant de la producció i venda de productes agroalimentaris ecològics.

L'estiu de 2020 s'ha creat el primer jardí comestible municipal, a l'extrem del passeig del riu, un espai que ha permès visibilitzar el potencial del projecte i l'entusiasme amb que s'ho han pres les persones associades de l'entitat.



Exemple d'una de les aparicions als mitjans de comunicació i a les xarxes socials l'estiu de 2020 en relació a l'arrencada del projecte Senterada comestible.



Jardí comestible municipal implantat l'estiu de 2020 a Senterada

5 Accions del projecte

El projecte **Senterada comestible** preveu la creació de diferents tipologies d'espais als espais verds urbans de Senterada, així com al llarg de la xarxa de camins rals que uneixen els diferents nuclis del municipi. La seva situació es pot veure a la cartografia adjunta.

5.1 Hort en custòdia

Hort en desús o abandonat a l'entorn immediat de Senterada, on l'associació Senterada municipi Viu i Sostenible signarà un acord de custòdia del territori amb el seus propietaris per una durada recomanable de 10 anys amb l'objectiu de practicar la biodiversitat cultivada. Això permetrà a l'associació recuperar i gestionar l'hort amb **plantes locals i ecològiques comestibles** per produir verdures, hortalisses i fruita, tant per l'ús dels socis i sòcies com per generar activitat econòmica amb la seva comercialització. L'excedent de l'horta es vendrà en el mercat a pàgès que es farà els dissabtes al matí i on també s'invitaran els productors locals, facilitant-lis així un altre punt de venda. I els beneficis econòmics de la venda de la collita aniran destinats a l'associació Senterada municipi viu i sostenible i els revertirà en acomplir els seus objectius de sostenibilitat i resiliència.

Aquests espais s'integraran a la xarxa d'espais verds urbans, millorant-ne la qualitat del paisatge i la biodiversitat, tant silvestre com cultivada.



Vista de l'estat actual d'alguns dels horts que es volen recuperar a Senterada

5.2 Espai en custòdia amb animals domèstics

Espai a l'entorn immediat de Senterada, on l'associació Senterada municipi Viu i Sostenible signarà un acord de custòdia del territori amb el seus propietaris per

afavorir que aquests o els arrendataris cuidin animals domèstics, amb els següents objectius:

- Fer-hi educació ambiental.
- Generar un espai que augmenti la simpatia de tothom qui hi passegi, gràcies a la presència d'animals.
- Generar activitat econòmica amb la comercialització dels productes obtinguts en un mercat local.

5.3 Jardí comestible municipal

Zona verda urbana de titularitat municipal o de cessió a l'Ajuntament on es proposarà introduir-hi algunes **plantes comestibles**, tant herbàcies, arbustives com arbòries, ja sigui en forma de parterres sencers o de plantes disperses en l'actual parc o jardí segons s'acordi amb l'Ajuntament.



Exemple de dues zones verdes de Senterada (Hort de l'apotacari a l'esquerra i jardí vora la plaça del Ros a la dreta)

5.4 Itinerari comestible municipal

Zona verda urbana de titularitat municipal al llarg d'un camí o carrer existent, on es proposarà crear-hi un parterre lineal amb plantes comestibles.

Al passeig del riu (imatge esquerra) es construirà un parterre d'un metre d'amplada al marge interior del camí, on s'hi plantaran **plantes silvestres comestibles**. Es tallaran els pocs arbres decrepits que ocupen els escocells, i es plantarà un total de 35 arbres (noguera, saüc, til·ler, figuera, cirerer, castanyer, etc) o arbustos (magraner, avellaner, groseller, gerdera, etc) amb fruits comestibles.

Al carrer Sant Víctor (imatge dreta) hi ha un mur de formigó que sosté el talús, i a l'espai entre el mur i el talús es podria millorar amb terra vegetal i plantar-hi **plantes silvestres aromàtiques i medicinals**, aprofitant el caràcter solà del carrer.



Passeig de vora el riu (esquerra) i carrer Sant Víctor (dreta) on es proposa implantar itineraris comestibles municipals

5.5 Jardineres amb flors comestibles

L'Ajuntament disposa d'un total de 77 jardineres disperses per tot el nucli de Senterada, que a la primavera i l'estiu omple de **flors comestibles** (geranis, pensaments, etc) que milloren molt el paisatge urbà.

Ubicació	Tipus de jardineres	Número de jardineres
Baranes del pont de la carretera L-503	Metàl·liques. 100x25 cm	23
Baranes del pont de la carretera N-260	Metàl·liques. 100x25 cm	8
Avinguda del Flamisell	Metàl·liques. 100x25 cm	25
Escalees del carrer del Sagrat Cor	Obra integrades a les escales	2
Davant l'església	Metàl·lica (1) i d'obra vora la font (1)	2
Plaça del Ros	Metàl·liques	5
Carrer entre la plaça del Ros i el parc de la Xopera	Fusta. 50x12 cm	12

Altres carrers on es podria ampliar la xarxa de jardineres és el de Nostra Senyora de Gràcia, aprofitant la barana existent sobre el mur de contenció del carrer.



Exemples de carrers embellits amb jardineres i flors a Senterada: pont de la carretera L-503 (esquerra) i carrer que porta al parc de la Xopera (dreta).

5.6 Itineraris pels boscos comestibles

Aprofitant la important xarxa de camins rals que comuniquen tots els nuclis de Senterada i el seu entorn, en una altra fase del projecte es tematitzaran aquests vials per donar-los a conèixer com a **boscos comestibles**. S'instal·larà senyalització interpretativa de les plantes silvestres comestibles, ja siguin herbàcies, arbustives o arbòries, promocionant el municipi de Senterada pel seu potencial per caminar i alhora gaudir descobrint i menjant plantes, generalment oblidades pel consum humà.

5.7 Altres actuacions

Com a complement al projecte Senterada comestible, es proposa **decorar amb pintures murals** al·lusives al projecte murs de formigó en espais públics i privats on s'hi signin acords. Aquesta acció, a part de millorar molt el paisatge urbà, permetrà situar Senterada al mapa de localitats on l'art urbà s'utilitza per embellir espais i divulgar el seu patrimoni, el que suposaria un nou valor afegit per visitar aquesta localitat.

A banda de l'augment de la biodiversitat que generarà la introducció d'espècies herbàcies, arbustives i arbrades comestibles a Senterada, es pot aprofitar el projecte per implantar accions complementàries com la col·locació de caixes-niu per afavorir la reproducció de la fauna, menjadores hivernals o plantes nutrícies per atreure papallones. Això es pot aprofitar per fer accions de sensibilització amb la població, ja que aquests elements permeten observar de prop la fauna.



Exemples de caixes-niu i menjadores per atreure i observar la fauna més propera.

En la gestió dels espais del projecte es tindran en compte els següents criteris:

- No utilitzar plantes incloses al catàleg espanyol d'espècies invasores, ja que el caràcter frescal de Senterada podria afavorir fàcilment la seva expansió. Les espècies que es detectin, erradicar-les mitjançant el seu arrencat sistemàtic.
- No utilitzar espècies tòxiques, i les que es detectin (teix, baladre, etc) substituir-les per altres de comestibles.
- Respectar les espècies comestibles existents.
- No utilitzar productes fitosanitaris.

6 Fases d'execució

Per l'acompliment del termini de les diferents fases i de l'extensió dels itineraris dependrà de la quantitat de voluntaris i de la seva motivació.

Fase 1: L'estiu del 2020 ha estat el tret de sortida del projecte amb el disseny i execució del primer jardí comunitari que conté l'essència del projecte Senterada Comestible. Aquest jardí inclou planta ornamental comestible, planta silvestre comestible i hortalisses.

Fase 2: Any 2021

- Inici de l'itinerari de plantes silvestres comestibles partint d'aquest primer jardí comunitari, a l'aiguabarreig dels rius Flamisell i Bosia, i de forma equitativa per cada costat de la Xopera.
- Recuperació dels tres primers horts.
- Incorporació de plantes comestibles en alguns parterres dels horts recuperats per l'Ajuntament.

Fase 3: Any 2022

- Ampliar l'itinerari de plantes silvestres comestibles.
- Iniciar l'itinerari de plantes silvestres aromàtiques.
- Recuperar la resta d'hortos del Pedregal en funció que es vagin abandonant.
- Incorporació de plantes comestibles en tots els parterres dels horts recuperats per l'Ajuntament.
- Iniciar els itineraris pels boscos comestibles. Es començaran per aquells en què els veïns i veïnes estiguin més motivats, com per exemple Cèrvoles i Naens, creant un itinerari circular.

Fases posteriors: Any 2023-2029

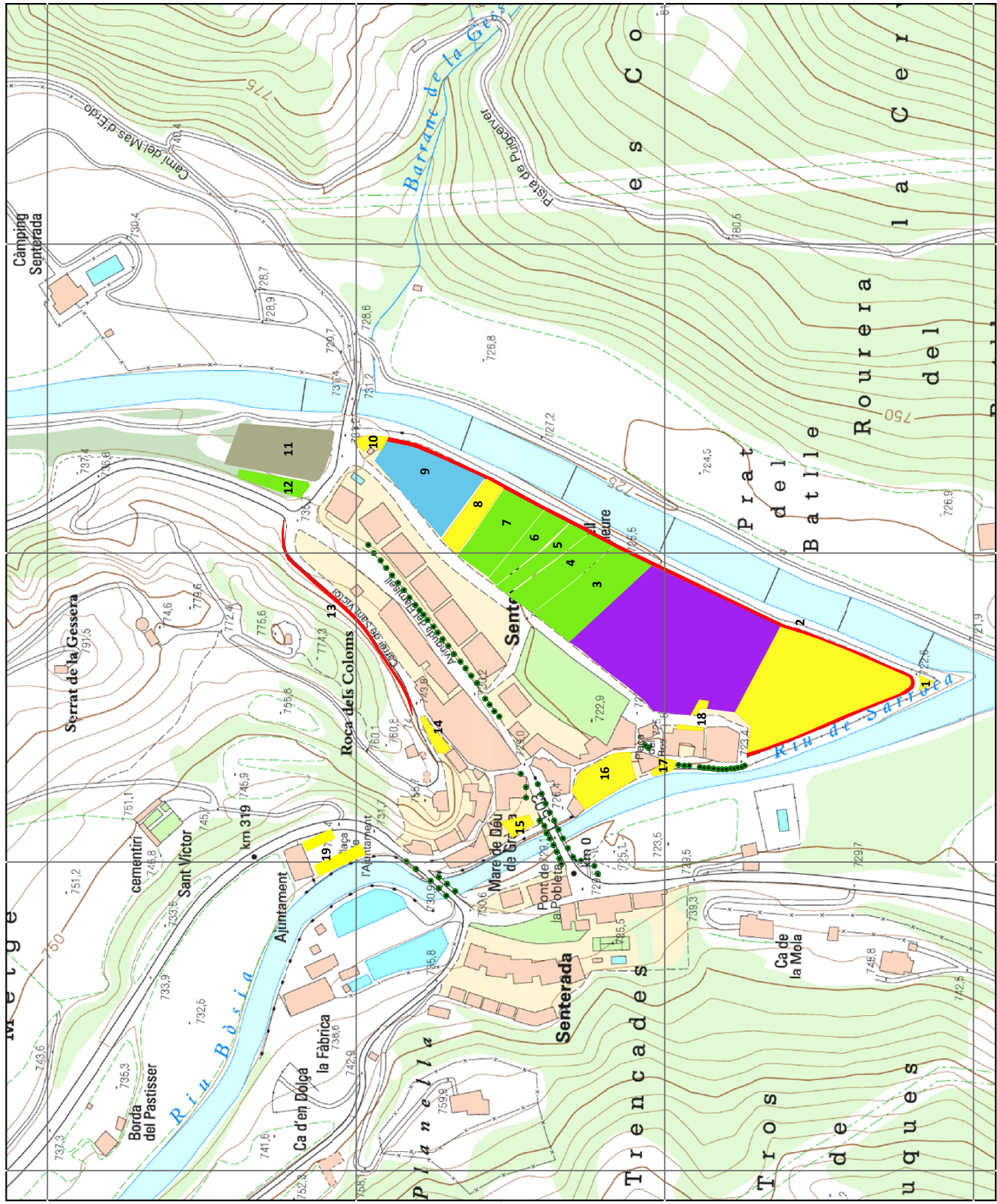
S'aniran ampliant tots els itineraris en funció de la implicació i motivació dels voluntaris i de la població.

7 Descripció del valor afegit que suposarà el treball comunitari

Entre els valors afegits de la cooperació podem remarcar:

- Donar suport a un projecte innovador a través dels principis de la responsabilitat social.
- Fomentar la recuperació del patrimoni natural i cultural del territori, en especial la biodiversitat cultivada.
- Incrementar la sensibilització dels visitants, emprenedors, població local i institucions públiques.
- Recuperar patrimoni natural i cultural.
- Creació de llocs de treballs i dinamització les economies locals.
- Fixar població.
- Donar a conèixer aquesta iniciativa i la metodologia que s'ha utilitzat perquè pugui ser fàcilment replicable en altres iniciatives de característiques similars.

8 Cartografia



- ## Llegenda

- Hort en custòdia
Espai en custòdia amb animals domèstics
Jardí comestible municipal
Itinerari comestible municipal
Jardí municipal amb equipaments esportius
Aparcament de vehicles municipal
Jardineria

Zones:

1. Jardi comestible implantat l'any 2020.
2. Construcció de parterre 1 m ampla al marge del camí al passeig del riu. Pendent 10%.
3. Implantar plantes comestibles i plantar 35 arbres amb fruits comestibles.
- 3.1. Hort casa Planisols. A implantar 2021
4. Hort casa Leonardo. A implantar 2021
5. Hort de casa Magi. 2ª fase projecte
6. Hort de casa Peraire. 2ª fase projecte
7. Hort de casa Farré. A implantar 2021
8. Hort de casa Fusteret. Area de jocs
9. Jardi comestible implantat any 2020. Pendent introduir plantes comestibles.
- 9.1. Hort de casa Peraire. Signar acord de custòdia amb el seu arrendatari perquè hi tingui animals domèstics.
10. Jardi comestible implantat any 2020. Pendent introduir plantes comestibles.
11. Pendent condicionar aparcament de vehicles municipal.
12. Horts a implantar 3ª fase projecte
13. Mur del marge del carrer Sant Victor.
14. Pendent condicionar parterre sobre el mur i implantar jardi plantes aromàtiques i medicinals.
- 14.1. Hort de casa Fusteret. A implantar 2021
15. Hort del Capella. Area de jocs infantils implantada any 2020. Pendent introduir plantes comestibles.
16. Hort de casa Fusteret. A implantar 2021
17. 18. 19. Pendent introduir plantes comestibles als parterres.

Senterada comestible

**Plànol: SITUACIÓ DELS ESPAIS
DEL PROJECTE**

Data: OCTUBRE 2020

Escala: 1:2.500



Cartografia base: Institut Cartogràfic i Geològic de Catalunya. Sistema de coordenades ETRS89 UTM 31N

Número plànol:

