



**Sociálna permakultúra:
Príručka osvedčených postupov a programová príručka**

Nástroje na používanie princípov sociálnej permakultúry a aktivity
pre prácu so zraniteľnými dospelými



Co-funded by
the European Union

Obsah

1.Úvod do projektu Social PEAS

- 1.1 Ciele projektu
- 1.2 O partneroch projektu
- 1.3 Organizácie, ktoré sa zúčastnili na pilotnom projekte
- 1.4 Účel tejto príručky

2.Sociálna permakultúra ako nástroj práce so zraniteľnými dospelými

- 2.1 Úvod
 - 2.1.1 História permakultúry
 - 2.1.2 Sociálny kontext, sociálne zmeny a ich vplyv na duševné zdravie 10
- 2.2 Sociálna permakultúra 11
 - 2.2.1 Čo pridáva sociálna permakultúra k prírodnej permakultúre? 11
 - 2.2.2 Sociálny permakultúrny prístup 11
 - 2.2.3 Zásady sociálnej permakultúry 11
- 2.3 Permakultúra ako nástroj starostlivosti a terapie pri práci so zraniteľnými dospelými 12
 - 2.3.1 Ako môže sociálna permakultúra pomôcť riešiť krízu duševného zdravia 13
 - 2.3.2 Ako môže sociálna permakultúra pomôcť v psychoterapii 15
- 2.4 Poznatky získané z pilotných projektov sociálneho systému PEAS 17
 - 2.4.1 Realizácia pilotných projektov sociálneho systému PEAS 17
 - 2.4.2 Spätná väzba z pilotných projektov sociálneho systému PEAS 20

3.Sprievodca programom 25

- 3.1 Modul 1 - Úvod do permakultúry a sociálnej permakultúry 25
- 3.2 Modul 2 - Prírodné ekosystémy a spoločenstvá 25
- 3.3 Modul 3 - Životné cykly 26
- 3.4 Modul 4 - Požiadavky na rast 26
- 3.5 Modul 5 - Permakultúrny dizajn 27
- 3.6 Modul 6 - Zber, zdieľanie a učenie sa 28

4.Tešíme sa na budúcnosť 29

Kolofón



www.socialpeas.eu

Sociálna permakultúra: Príručka osvedčených postupov a programový sprievodca - Social PEAS
Apríl 2024



**friends of
the earth
malta**



FUNDACIÓN

Intras



Promimpresa



Friends of the Earth Cyprus (vedúci projektu), Friends of the Earth Malta, Intras, Hekate Conscious Ageing Foundation, Promimpresa Società Benefit srl, ICEP.

Text: Suzanne Maas (Friends of the Earth Malta), Kinga Milankovics, Milena Milankovics (Hekate Conscious Ageing Foundatio), Olivia Skordi (Friends of the Earth Cyprus)

Obrázky (časť Spätná väzba, kapitola 2): Mina Tolu



**Co-funded by
the European Union**

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a stanoviská Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.

Sociálna permakultúra: Posilnenie aktívnej spoločnosti
2021-1-CY01-KA220-ADU-000035198

1. Úvod do projektu Social PEAS

Projekt Social PEAS (Social Permaculture: Empowering an Active Society) je projektom Erasmus+ financovaným EÚ. Projekt je zameraný na vytvorenie permakultúrnej odbornej prípravy pre odborníkov pracujúcich so zraniteľnými dospelými, ako sú ľudia trpiaci duševnými poruchami, ľudia s telesným a mentálnym postihnutím a bývalí užívatelia drog alebo alkoholu.

1.1 Ciele projektu

Cieľom projektu bolo:

- Vypracovať a propagovať **učebné osnovy** a vzdelávací program **založený na permakultúre**, ktorý pomôže zraniteľným komunitám a odborníkom riešiť problémy týkajúce sa fyzického a duševného zdravia.
- Vytvoriť príležitosti pre vzdelávateľov dospelých na ďalší odborný rozvoj prostredníctvom **programu odbornej prípravy** s využitím prístupu školenia školiteľov a využitia **online platformy**.
- Poskytnúť účastníkom po ukončení školenia certifikát o ich poznatkoch v oblasti prírodnej a sociálnej permakultúry.
- **Zvýšiť povedomie** pedagógov dospelých o vzájomnej prepojenosti environmentálnych a sociálnych otázok a o tom, ako môže byť ich práca prostriedkom transformácie v oboch oblastiach.
- Rozvíjať **kľúčové kompetencie zraniteľných dospelých** v oblasti starostlivosti o seba, sebestačnosti, aktívnej sociálnej účasti, komunitnej práce, sociálnych zručností, spoločného navrhovania, potravinovej autonómie a ekologického podnikania, aby sa mohli zapojiť do modernej spoločnosti.



1.2 O partneroch projektu

Partneri projektu sú etablované organizácie, ktoré majú vzťahy s cieľovými skupinami, ako aj vybudované siete so zainteresovanými stranami.

Friends of the Earth (FoE) Cyprus, vedúci projektu, je environmentálna nezisková mimovládna organizácia, ktorá sa podieľa na programoch budovania kapacít pre miestne komunity, marginalizované komunity, vzdelávateľov dospelých a dospelých so zameraním na environmentálne otázky, agroekologické otázky, aktívne občianstvo a participáciu a európske občianstvo.

Friends of the Earth Malta (FoEM) je mimovládna organizácia pôsobiaca v oblasti životného prostredia na Malte. FoEM využíva rôzne vzdelávacie metódy na oslovenie mládeže a dospelých, pričom sa zameriava najmä na marginalizované skupiny a posilňuje ich schopnosť spolupracovať v záujme udržateľnejšej budúcnosti.

Nadácia Hekate Conscious Ageing Foundation (HCAF) je komunitná organizácia, ktorá sa snaží o sociálnu, environmentálnu a ekonomickú udržateľnosť so sídlom v Holandsku. Organizácia stavia svoju prácu na permakultúrnej etike: starostlivosť o Zem, starostlivosť o ľudí a spravodlivé zdieľanie.

Promimpresa Società Benefit s.r.l. je súkromný podnik poskytujúci školenia a služby jednotlivcom, verejným subjektom a spoločnostiam so sídlom v Taliansku. Promimpresa integruje environmentálne, etické a spotrebiteľské otázky a otázky ľudských práv do svojej obchodnej stratégie a činností a šíri osvedčené postupy prostredníctvom integrácie SZP do vzdelávania, odbornej prípravy a výskumných činností.

Inštitút európskej certifikácie personálu (ICEP) so sídlom na Slovensku, je lídrom v oblasti certifikácie a overovania formálnych a neformálnych kompetencií odborníkov a jednotlivcov, prostredníctvom súboru štandardizovaných požiadaviek, postupov a opatrení na zabezpečenie kvality v súlade s medzinárodnými normami.

INTRAS je nezisková organizácia v Španielsku, ktorá sa zaoberá výskumom a intervenciou v oblasti duševného zdravia. Ich hlavným cieľom je podporovať ľudí pri realizácii ich vlastných životných projektov a zlepšovať kvalitu života ľudí, ktorí žijú s problémami duševného zdravia, napriek tomu, že niektoré príznaky môžu pretrvávať.

1.3 Organizácie, ktoré sa zúčastnili na pilotnom projekte

Friends of the Earth Cyprus spolupracovali s Inštitútom dennej starostlivosti o starších ľudí s demenciou **ITHAKI**, ktorý sa nachádza v Limassole na Cypre.



ΙΘΑΚΗ
ΦΙΛΑΝΘΡΩΠΙΚΟΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ
ΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΝΟΙΑ

Priatelja Zeme Malta spolupracovali s **Aġenzija Sapport**, Národnou agentúrou na podporu osôb so zdravotným postihnutím a ich rodín, a **Sedqa**, maltskou národnou agentúrou poskytujúcou služby prevencie a liečby drogovej závislosti a zneužívania návykových látok.



INTRAS je španielska nezisková organizácia založená v roku 1994, ktorá sa venuje vysokokvalitnému výskumu a intervencii v oblasti duševného zdravia. INTRAS má pilotný projekt s vlastnými užívateľmi, dospelými s chronickými a závažnými duševnými problémami.

FUNDACIÓN
Intras

Nadácia Hekate Conscious Ageing Foundation zamerala svoje pilotné školenie na terapeutov, koučov, sociálnych pracovníkov a komunitných pracovníkov.



1.4 Účel tejto príručky

Účelom tejto príručky osvedčených postupov a programu Social PEAS - Sociálna Permakultúra je poskytnúť usmernenia, nástroje a metodiky pre vzdelávateľov dospelých:

- Zoznámte sa so sociálnou permakultúrou a jej využitím v sociálnej, opatrovateľskej a terapeutickej práci.
- Vytvárať prístupné a inkluzívne priestory, ktoré podporujú ľudí s rôznymi potrebami vrátane ľudí so zdravotným postihnutím, fyzickými obmedzeniami a duševnými problémami.
- Spoluvytvárať permakultúrne záhrady a sociálnu permakultúru ako prostriedok posilnenia postavenia, získavania zručností a budovania sociálnych sietí a rozvoja komunity.
- Zoznámte sa s osvedčenými postupmi z hľadiska starostlivosti o životné prostredie, dobrého využívania prírodných zdrojov, vytvárania záhrad, ktoré sú dobré pre voľne žijúce zvieratá a opelovače, pestovania zdravých potravín bez syntetických agrochemikálií, ochrany pôdy, nakladania s odpadom atď.

Dúfame, že je to užitočný nástroj a zdroj informácií pre pedagógov a pracovníkov v oblasti starostlivosti o dospelých, ktorý obohatí ich prácu v oblasti starostlivosti a terapie. Ak chcete uplatňovať sociálnu permakultúru, nechajte sa viesť prírodou.

2. Sociálna permakultúra ako nástroj práce so zraniteľnými dospelými

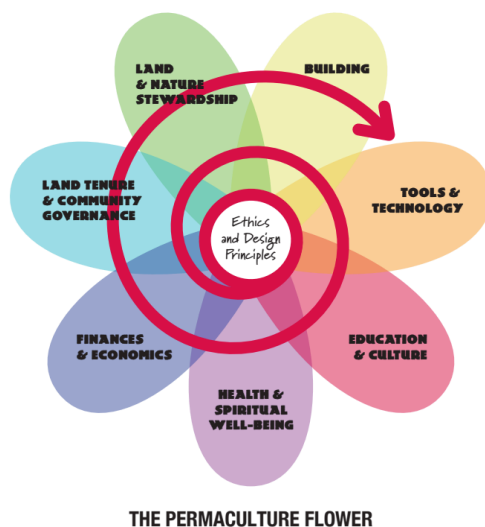
2.1 Úvod

Termín "permakultúra" je skratkou slov "trvalé poľnohospodárstvo", pretože práve o to išlo: o navrhovanie a realizáciu trvalých (udržateľných) poľnohospodárskych systémov. Takto navrhnuté systémy sú vytvorené podľa vzoru prírodných ekosystémov a ich cieľom je uzavretý, kruhový energetický a materiálový cyklus. Dlhé roky sa permakultúra vnímala najmä ako poľnohospodársky alebo záhradnícky prístup, založený na rámci, ktorý poskytuje Permakultúrna etika, Kvet permakultúry a súbor zásad permakultúrneho dizajnu.

Etika permakultúry je základom permakultúrnych projektov, ktoré by mali rešpektovať tieto etické zásady:

1. Starostlivosť o Zem: Zachovanie a obnova biodiverzity a prírodného kapitálu
2. Starostlivosť o ľudí: Poskytovanie a vykonávanie dostatočnej starostlivosti o seba a komunitu
3. Spravodlivý podiel: Stanovenie limitov spotreby a reprodukcie, prerozdelenie prebytku

Kvet permakultúry (pozri obrázok 1) predstavuje rôzne oblasti ľudského života a komunitných štruktúr, ktoré môžu permakultúrne projekty zahŕňať a ovplyvňovať. Červená špirála predstavuje vzájomnú prepojenosť v rámci celého systému.



Obrázok 1: Kvet permakultúry

(www.permacultureprinciples.com)

Etika permakultúry, kvet permakultúry a zásady navrhovania, ktoré sú podrobne opísané v školiacich materiáloch vytvorených pre projekt Social PEAS, však zahŕňajú nielen

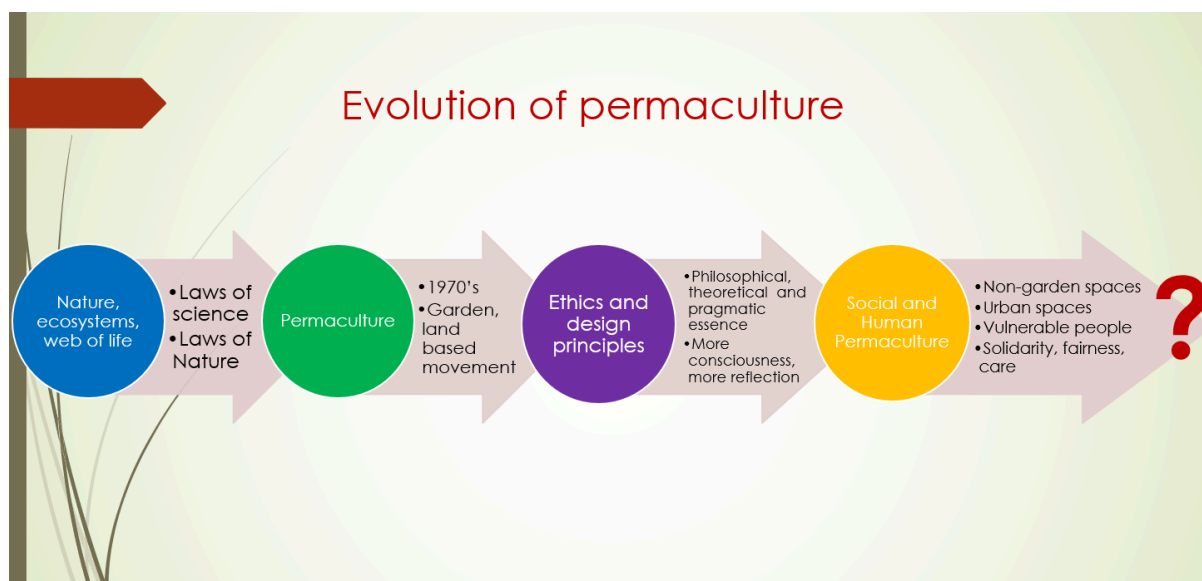
prírodné ekosystémy a poľnohospodárske postupy, ale aj mnohé ďalšie aspekty ľudského života, ako sú budovy, vzdelávanie, zdravie, správa vecí verejných a ďalšie. Sociálne dôsledky permakultúry, alebo inými slovami sociálna permakultúra, sa stali dôležitým predmetom záujmu tohto hnutia len nedávno a sú predmetom tejto príručky a materiálov vypracovaných v rámci projektu Social PEAS.

2.1.1 História permakultúry

Metódy a prístupy používané v permakultúre sú historicky dobre známe a uplatňujú sa v chudobných vidieckych komunitách, napríklad metódy výroby potravín a zachytávania energie alebo vody, ktoré si vyžadujú nízke energetické vstupy. Pojem "permakultúra" a jej systematický prístup však vznikol až v 70. rokoch 20. storočia, keď ho zaviedli Bill Mollison a David Holmgren. Vtedy sa permakultúra stala hnutím prevažne bielych, anglicky hovoriacich ľudí (napr. v Austrálii, Spojenom kráľovstve, USA). Ale aj Mollison a Holmgren pripisovali tradičným kultúram svoje poznatky, ktoré sa premietli do ich systematického prístupu.

V posledných rokoch sa v samotnom permakultúrnom hnutí čoraz častejšie diskutuje o otázke, do akej miery si permakultúru privlastnili pôvodné a chudobné vidiecke kultúry. V skutočnosti sa permakultúrne hnutie vyvíja, rozvíja a šíri. Deje sa tak čiastočne preto, lebo etika, princípy navrhovania, zamerania, prístupy a riešenia permakultúry ponúkajú teoretické odpovede a praktické riešenia najrôznejších sociálnych a ekonomických problémov našej súčasnej doby.

Na začiatku sa permakultúra zameriavala najmä na prírodné ekosystémy a produkciu potravín. V súčasnosti sa stáva čoraz populárnejšou medzi odborníkmi a komunitami, ktoré sa snažia riešiť iné sociálne, ekonomické a ľudské problémy, ako je napríklad kríza duševného zdravia. Etika permakultúry, Zásady navrhovania a Kvet permakultúry ponúkajú príbehy a technické základy pre navrhovanie metód a zásahov používaných v záhradných aj nezáhradných zariadeniach.



Obrázok 2: Vývoj permakultúry

Riešenia založené na permakultúrnej teórii sa v súčasnosti využívajú v komunitnom dizajne a napríklad aj v terapii. Termíny "sociálna permakultúra" alebo "ľudová permakultúra" tiež naberajú na sile a mnohí permakulturisti usilovne pracujú na vytváraní čoraz vhodnejších riešení sociálnych, ekonomických a zdravotných problémov.

Dnes už môžeme povedať, že permakultúra je prístup k organizácii našej spoločnosti a formovaniu našich interakcií s prírodnými systémami. Do centra navrhovania a riadenia systémov kladie starostlivosť a prepojenie. Permakultúra sa snaží vytvárať udržateľné a regeneratívne systémy, ktoré uprednostňujú blaho ľudí aj životného prostredia.

Permakultúra v podstate presahuje tradičné environmentálne záujmy a zahŕňa sociálny a kultúrny rozmer, pričom uznáva prepojenie ľudských spoločností s prírodným svetom. Podporuje premyslený a zámerný prístup k životu, ktorý je v súlade so zásadami udržateľnosti, spoločenstva, prepojenia a starostlivosti o Zem.

2.1.2 Sociálny kontext, sociálne zmeny a ich vplyv na duševné zdravie

Dochádza k hlbokým štrukturálnym zmenám, klíma sa mení veľmi rýchlo¹ a sociálne systémy sa tiež menia². Sociálne systémy, ako sú vzdelávanie, zdravotníctvo a sociálna starostlivosť, už nestačia na podporu ľudských spoločností. V posledných dvoch desaťročiach sme prežili sériu kríz, ako napríklad finančnú, opatrovateľskú, klimatickú, Covid-19 a krízu bývania, aby sme vymenovali aspoň niektoré. Staré systémy odumierajú, nové sa vytvárajú. Táto skutočnosť a rýchlo rastúca svetová populácia majú za následok, že narastá počet ľudí, ktorí zápasia so svojimi životmi a žijú v neistých podmienkach.

Vzhľadom na všetky tieto faktory je ľahké pochopiť, že mnohí ľudia pociťujú rastúcu úzkosť a obavy. Odborníci na duševné zdravie, zdravotnícki pracovníci, ako aj politici v súčasnosti hovoria o kríze duševného zdravia ako o dôležitom probléme v dnešnej spoločnosti, najmä medzi mladými generáciami. Závislosti a užívanie návykových látok sú tiež veľkými problémami, ktoré ovplyvňujú ľudské zdravie. Nehovoriac o tom, že v Európe populácia starne, potreby starostlivosti o starších ľudí sú obrovské a neuspokojené, demencia a starostlivosť o ľudí s demenciou predstavujú veľkú záťaž pre platených aj neplatených opatrovateľov, ktorými sú väčšinou ženy.

Vyvstáva teda otázka: Ako môžeme ako jednotlivci, komunity a odborníci reagovať na takéto zmeny a ich vplyv na zraniteľné dospelé osoby a problémy duševného zdravia? Jednou

z možností je využiť sociálnu permakultúru ako nástroj, pretože ponúka pragmatické riešenia vo viacerých oblastiach nášho života, ako to ukazujú okvetné lístky kvetu permakultúry.

¹ Bendell, J., 2020. Hlboká adaptácia. Zdroj:

<https://jembendell.com/2019/05/15/deep-adaptation-versions/>

² Deborah Frieze (2015). TEDx Talk: Teda TED: Životný cyklus živých systémov sa riadi dvojcyklovým modelom. Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=2jTdZSPBRRE>

2.2 Sociálna permakultúra

2.2.1 Čo pridáva sociálna permakultúra k prírodnej permakultúre?

Sociálna permakultúra sa v súčasnosti vyvíja veľkou rýchlosťou. Jedna z definícií znie takto: "Sociálna permakultúra je prax permakultúrnej metodológie aplikovaná na sociálne vzťahy. Táto metóda sociálnych vzťahov a budovania komunit čerpá inšpiráciu z inteligencie a cyklov prírodného prostredia. Sociálna permakultúra je koncept, podľa ktorého sa spoločenstvá pozerajú na prírodné prostredie ako na model spolužitia a spoluprotvorby"³. V ďalších častiach sa hlbšie venujeme prístupu a zásadám sociálnej permakultúry.

2.2.2 Sociálny permakultúrny prístup

Sociálna permakultúra je prístup, ktorý aplikuje princípy permakultúry na sociálne systémy a ľudské interakcie. Permakultúra, ktorá bola pôvodne vyvinutá ako návrhový systém pre udržateľné poľnohospodárstvo, sa vyvinula tak, aby zahŕňala širšiu perspektívu, ktorá zahŕňa nielen ekologický dizajn, ale aj sociálne a ekonomické systémy. Sociálna permakultúra uznáva, že udržateľné a regeneračné postupy by mali presahovať fyzické prostredie a zahŕňať aj spôsob, akým ľudia organizujú a komunikujú v rámci komunit.

Uplatnenie sociálnej permakultúry môže siahať od individuálnych intervencií v oblasti duševného zdravia až po organizovanie komunit a od riadiacich štruktúr až po komunikačné stratégie a riešenie konfliktov. Jej cieľom je vytvoriť sociálne systémy, ktoré sú nielen udržateľné, ale aj výživné, spravodlivé a prispôsobivé zmenám.

2.2.3 Zásady sociálnej permakultúry

Starostlivosť je v centre

Sociálna permakultúra je v súlade s permakultúrnou etikou starostlivosti o Zem, starostlivosti o ľudí a spravodlivého zdieľania. To znamená, že sociálne návrhy by mali uprednostňovať blaho ľudí, rešpektovanie životného prostredia a spravodlivé rozdelenie zdrojov. Na základe etiky permakultúry sú starostlivosť a spravodlivosť základnými a ústrednými hodnotami tohto prístupu. Okrem toho neexistuje žiadna ďalšia ideologická dejová línia, mýtus alebo predpoklad, preto je vo svojej teórii inkluzívny a nediskriminačný.

Pozorovanie a interakcia

³ McAuliff, S., 2020. Sociálna permakultúra. Environmental Futures Conversations, University of Colorado, Boulder, USA.
<https://www.colorado.edu/project/environmental-futures/2020/10/30/social-permaculture>

Podobne ako ekologická permakultúra, aj sociálna permakultúra zdôrazňuje dôležitosť pozorovania a pochopenia zákonitostí a dynamiky ľudských vzťahov pred navrhovaním zásahov.

Spolupráca a kooperácia

Podpora spolupráce a kooperácie je základom sociálnej permakultúry. Jej cieľom je budovať silné a odolné komunity prostredníctvom podpory pozitívnych vzťahov a vzájomnej závislosti.

Kultúrna rozmanitosť

Uznávanie a oslavovanie kultúrnej rozmanitosti je nevyhnutné. Sociálna permakultúra sa snaží rešpektovať a integrovať rôzne kultúrne perspektívy a oceňuje jedinečný prínos rôznych jednotlivcov a skupín.

Spätná väzba slučky

Sociálna permakultúra zohľadňuje spätné väzby v ľudských systémoch a podporuje adaptívne a citlivé správanie. To zahŕňa učenie sa zo skúseností, prispôsobovanie stratégií a neustále zlepšovanie sociálnych návrhov.

Nápaditý dizajn

Podobne ako v ekologickej permakultúre, kde sa projektanti snažia vytvoriť systémy, ktoré vyžadujú minimálne vonkajšie vstupy, aj sociálna permakultúra podporuje rozvoj sociálnych štruktúr, ktoré sú efektívne z hľadiska zdrojov a sebestačné.

Posilnenie postavenia komunity

Cieľom sociálnej permakultúry je posilniť postavenie jednotlivcov a komunít, podporiť zmysel pre zodpovednosť a agentúru. Toto posilnenie môže viesť k odolnejším a sebestačnejším komunitám.

Regeneračné postupy

Sociálna permakultúra sa zameriava nielen na udržateľnosť, ale aj na regeneračné postupy, ktoré prispievajú k obnove a zlepšeniu sociálnych systémov v priebehu času. To zahŕňa aj celkové zlepšenie duševného zdravia jednotlivcov a komunít.

2.3 Permakultúra ako nástroj starostlivosti a terapie pri práci so zraniteľnými dospelými

V rámci projektu Social PEAS sme si stanovili za cieľ vytvoriť školiace materiály a programy na uplatňovanie sociálnej permakultúry ako nástroja v starostlivosti a terapii pri práci so zraniteľnými dospelými. V tomto projekte sme uvažovali a pracovali s odborníkmi, ktorí sa starajú a pracujú so širokou škálou zraniteľných dospelých, od ľudí s telesným postihnutím, duševnými problémami, obetí zneužívania, ľudí s problémami s návykovými látkami, utečencov, starších ľudí, ľudí s demenciou, ľudí s odstupom od trhu práce a ďalších.

Ako vidíme, v spoločnosti existujú rôzne zraniteľné skupiny a jednotlivci. Dalo by sa tvrdiť, že ak sa starostlivosť postaví do centra organizovania spoločnosti a rozvoja sociálnych štruktúr vedomým a vzdelaným spôsobom, nevyhnutným dôsledkom bude, že riešenia budú vhodnejšie pre všetkých členov spoločnosti. V tomto logickom rámci sú všetci jednotlivci považovaní za zraniteľné osoby a je zodpovednosťou tvorca vytvoriť nové štruktúry a riešenia, ktoré budú inkluzívne a dostatočne prístupné pre ich cieľové skupiny.

Permakultúra, a najmä sociálna permakultúra, môže ponúknuť návrhový rámec pre túto prácu.

2.3.1 Ako môže sociálna permakultúra pomôcť riešiť krízu duševného zdravia?

Sociálna permakultúra môže prispieť k riešeniu krízy duševného zdravia rôznymi spôsobmi prostredníctvom podpory podporných a regeneračných sociálnych systémov. Tu je niekoľko spôsobov, ako možno princípy sociálnej permakultúry uplatniť na zlepšenie duševnej pohody:

a. Spojenie s komunitou a podpora

Dizajn pre pripojenie

Podporovať komunitné priestory a podujatia, ktoré podporujú pozitívne sociálne interakcie, spoluprácu a vzájomnú podporu.

Komunitné záhrady a spoločné priestory

Vytvárajte spoločné priestory, ako sú komunitné záhrady, komunitné opatrovatelské centrá, komunitné kuchyne atď., kde sa ľudia môžu stretávať, zapájať sa do spoločných aktivít a budovať pocit spolupatričnosti.

b. Celostná pohoda

Integrácia postupov mysle a tela

Navrhujte sociálne štruktúry, ktoré integrujú praktiky mysle a tela, ako je meditácia, joga alebo iné wellness aktivity, a podporujú tak holistickú pohodu.

Pestujte kultúru zdravia

Podporujte kultúru, ktorá si rovnako cení a podporuje duševné, emocionálne a fyzické zdravie.

c. Inkluzívnosť a rozmanitosť

Oslávte rozmanitosť

Podporovať inkluzívne prostredie, ktoré oslavuje rôznorodý pôvod, skúsenosti a perspektívy, znižuje stigma a podporuje porozumenie.

Prístupné podporné systémy

Navrhňte podporné systémy, ktoré sú prístupné pre každého bez ohľadu na jeho pôvod alebo schopnosti.

d. Posilnenie postavenia a agentúra

Posilnenie postavenia komunity

Budovať štruktúry, ktoré umožnia jednotlivcom a komunitám aktívne sa podieľať na rozhodovaní, riešení problémov a formovaní svojho prostredia.

Rozvoj zručností

Podporujte iniciatívy zamerané na rozvoj zručností, ktoré zvyšujú schopnosti a sebadôveru ľudí a prispievajú k pocitu zmyslu a úspechu.

e. Zníženie sociálnej izolácie

Vytvorenie priestorov na stretávanie

Navrhujte verejné priestory, ktoré podporujú sociálnu interakciu a znižujú pocit izolácie.

Programy zapojenia komunity

Rozvíjajte programy, ktoré zapájajú obyvateľov do komunitných projektov a podporujú pocit prepojenia a spoločnej zodpovednosti.

f. Riešenie konfliktov a komunikácia

Účinné komunikačné stratégie

Uplatňovať komunikačné stratégie, ktoré podporujú porozumenie, starostlivosť, empatiu a konštruktívny dialóg, čím sa znižujú konflikty a nedorozumenia.

Štruktúry riešenia konfliktov

Zaviesť starostlivé, spravodlivé a účinné mechanizmy riešenia konfliktov v rámci komunít, aby sa problémy riešili rýchlo a predchádzalo sa dlhodobému stresu.

g. Vzdelávanie a informovanosť

Vzdelávanie v oblasti duševného zdravia

začleniť vzdelávanie o duševnom zdraví do komunitných programov s cieľom zvýšiť informovanosť, znížiť stigmatizáciu a poskytnúť nástroje na starostlivosť o seba.

Prístupné zdroje

Zabezpečiť ľahký prístup k zdrojom duševného zdravia, informáciám a odbornej podpore v rámci komunity.

h. Regeneračné postupy

Podpora regeneračného života

Podporovať životný štýl a infraštruktúru bývania, ktoré podporujú duševné zdravie, vrátane udržateľných postupov, ktoré spájajú jednotlivcov s prírodou a podporujú zmysel pre cieľ.

Uplatňovaním týchto princípov sa sociálna permakultúra snaží vytvoriť prostredie, priestory, bývanie a služby, ktoré podporujú duševné zdravie a náležitú starostlivosť na úrovni jednotlivca aj komunity. Zdôrazňuje prepojenie medzi osobnou pohodou a zdravím sociálnych a prírodných systémov, v ktorých ľudia žijú.

2.3.2 Ako môže sociálna permakultúra pomôcť v psychoterapii?

Sociálnu permakultúru možno integrovať do psychoterapie s cieľom zlepšiť terapeutický proces a podporiť jednotlivcov na ich ceste k duševnej a emocionálnej pohode. Tu je niekoľko spôsobov, ako môžu princípy sociálnej permakultúry dopĺňať psychoterapiu:

a. Holistický prístup

Spojenie mysle a tela: Integrujte praktiky, ktoré uznávajú prepojenie duševnej a telesnej pohody, ako je napríklad všímavosť, meditácia alebo pohybové cvičenia.

b. Spojenie s komunitou

Budovanie terapeutickkej komunity: Zahrnúť stratégie budovania podpornej terapeutickkej komunity v rámci skupinovej terapie s dôrazom na prepojenie, starostlivosť a spoločné zážitky.

c. Posilnenie postavenia

Posilnenie postavenia klienta: Podporujte terapeutické prostredie, ktoré klientom umožňuje aktívne sa zapojiť do procesu liečby, podporuje ich sebareflexiu, stanovovanie cieľov a rozhodovanie.

d. Kultúrna citlivosť

Kultúrna kompetencia: Zohľadniť kultúrne a ekonomické zázemie a rozmanitosť klientov, integrovať kultúrne citlivé prístupy k terapii a uznať význam kultúrnych a ekonomických súvislostí. Okrem toho zvážte sociálny a ekonomický vplyv patriarchátu na ženy a mužov a reagujte naň spravodlivo a svedomito.

e. Spojenie s prírodou

Prvky ekoterapie: Zavedenie prvkov ekoterapie, ako sú sedenia v prírode, terapia prírodou alebo metafory založené na prírode, pričom si uvedomujeme terapeutické výhody spojenia s prírodným svetom.

f. Regeneračné postupy

Budovanie odolnosti: Pomôžte klientom rozvíjať regeneračné postupy, ktoré prispievajú k emocionálnej odolnosti a dlhodobej pohode, s dôrazom na udržateľné postupy starostlivosti o seba.

g. Systémy sociálnej podpory

Terapeutické sociálne siete: Podporujte klientov v budovaní a posilňovaní podporných sociálnych sietí mimo terapie, čím podporíte väzby, ktoré prispievajú k ich celkovej pohode.

h. Riešenie konfliktov a komunikácia

Komunikačné zručnosti: Pomáhať klientom orientovať sa vo vzťahoch a efektívne vyjadrovať svoje potreby.

i. Pestovanie pozitívneho prostredia

Navrhovanie pozitívnych priestorov: Preskúmajte spôsoby vytvárania pozitívneho a ošetrojúceho prostredia v terapeutických priestoroch, pričom zvažte faktory, ako je osvetlenie, farby a usporiadanie nábytku, aby ste zvýšili pohodlie a relaxáciu.

j. Rozvoj zručností

Tréning životných zručností: V rámci terapie ponúknite klientom stretnutia zamerané na rozvoj zručností, aby získali praktické nástroje na zvládanie stresu, budovanie odolnosti a zvládanie životných výziev.

k. Rozumné postupy

Integrácia všímavosti: Pomáha klientom rozvíjať uvedomovanie si prítomného okamihu a stratégie zvládania emócií.

l. Komunitné liečebné kruhy

Dynamika skupinovej terapie: Využite skupinovú terapiu na vytvorenie liečebných kruhov, ktoré zdôrazňujú vzájomnú podporu, empatiu a kolektívnu múdrosť.
Intervencie založené na činnosti: Organizujte komunitné akcie, ktoré prispievajú k duševnej pohode účastníkov.

Začlenením princípov sociálnej permakultúry do psychoterapie môžu terapeuti vytvoriť terapeutické prostredie, ktoré presahuje individuálne liečenie a zohľadňuje širšie sociálne a ekologické súvislosti, v ktorých klienti žijú. Tento prístup je v súlade s myšlienkou, že osobná pohoda je prepojená s pohodou širších sociálnych a prírodných systémov.

2.4 Poznatky získané z pilotných projektov Social PEAS v sociálnej oblasti

Na základe našej myšlienky, že sociálnu permakultúru možno využiť ako nástroj v starostlivosti a terapii pri práci so zraniteľnými dospelými, sme v rámci projektu Social PEAS vypracovali školiace materiály a pilotné programy, aby sme to otestovali priamo s odborníkmi a pedagógmi pracujúcimi so zraniteľnými dospelými. Materiál sa testoval v pilotných projektoch v piatich rôznych partnerských krajinách: na Malte, Cypre, v Španielsku, v Holandsku a v Taliansku. Školiaci materiál bol prispôsobený miestnemu kontextu a pilotne sa používal v rôznych formátoch v závislosti od situácie, nastavenia a potrieb partnerských organizácií.

2.4.1 Realizácia pilotných projektov sociálneho systému PEAS

Pilotné projekty mali tieto formáty:

Na Malte Friends of the Earth Malta spolupracovali s dvoma miestnymi organizáciami, ktoré pracujú so zraniteľnými dospelými: Aģenzija Sapport, ktorá pracuje s dospelými s mentálnym a/alebo fyzickým postihnutím, a Komunita Santa Marija, centrum riadené organizáciou Sedqa, pre dospelých, ktorí sa zotavujú zo závislosti od drog a alkoholu. Cieľom bolo ponúknuť školenia a podporu ich zamestnancom pri zakladaní permakultúrnej záhrady a/alebo permakultúrnych aktivít v ich denných centrách. Školiaci materiál bol poskytnutý ako 12-dielny školiaci kurz, pričom každý modul mal dve lekcie po 3 hodiny, teoretickú časť a praktické cvičenie a na konci každej lekcie bol čas na diskusiu a zamyslenie. Praktické cvičenia zahŕňali rôzne aktivity, od učenia sa o sadení a starostlivosti o semená, ako založiť kompost a ako navrhnuť permakultúrnu záhradu, až po učenie sa o jóge a meditácii. Školenia sa konali na rôznych miestach vrátane centier spravovaných partnerskými organizáciami počas pol roka, od jesene 2022 do jari 2023.



Obrázok 3: Pilotné školenia na Malte organizované organizáciou Priatelia Zeme Malta

Na Cypre zorganizovali Friends of the Earth Cyprus svoje pilotné školenie pre odborníkov a opatrovateľov pracujúcich s dospelými ľuďmi na okraji spoločnosti spolu s ITHAKI, inštitútom dennej starostlivosti o starších ľudí s demenciou, ako aj s účastníkmi z iných

subjektov pracujúcich so zraniteľnými ľuďmi, napríklad zo vzdelávacieho centra pre ľudí so špeciálnymi potrebami. Počas školenia sa účastníci oboznámili so zásadami sociálnej permakultúry, diskutovali o nápadoch, ako by mohla vyzerat' permakultúrna záhrada v ich priestoroch, a pochopili, ako uplatňovať permakultúrne zručnosti a postupy v prospech potrieb zraniteľných dospelých. Školiaci materiál bol poskytnutý ako trojdielne školenie, každé v trvaní 3 hodín v tri po sebe nasledujúce stredy.



Obrázok 4: Pilotné školenia na Cypre organizované Priateľmi Zeme Cyprus

V Španielsku INTRAS v rámci predchádzajúceho projektu vytvoril permakultúrnú záhradu. Pilotné školenie Social PEAS vychádzalo z týchto skúseností. INTRAS je nadácia poskytujúca podporu a služby ľuďom s duševnými problémami. V tomto pilotnom školení boli jej zamestnanci vyškolení v oblasti sociálneho permakultúrneho prístupu, mali už predchádzajúce skúsenosti s permakultúrou, ale prostredníctvom tohto pilotného školenia si zamestnanci rozšírili svoje vedomosti. Pedagógovia INTRAS absolvovali jednodňové školenie (3 hodiny dopoludnia a 2 hodiny popoludní) a o niekoľko týždňov neskôr začali testovať sociálny permakultúrny prístup s užívateľmi svojich služieb (ľudia s vážnymi problémami duševného zdravia) vytvorením jedlej záhrady počas. Používatelia služieb začali záhradu budovať začiatkom leta, v júni. Absolvovali prvé úvodné stretnutie o princípoch permakultúry a na nasledujúcich stretnutiach spoločne vytvorili jej dizajn. Stretávali sa raz týždenne (v piatok dopoludnia) a stretnutia trvali 2 hodiny alebo 2 a pol hodiny a boli prevažne praktické, ale všetci začínali malou teoretickou časťou o permakultúre. Sedenia

v sade boli v lete počas niekoľkých týždňov prerušené kvôli vysokým teplotám, ale v septembri sa opäť začali a niektorí používatelia pracujú v záhrade dodnes.



Obrázok 5: Pilotné školenia v Španielsku podľa INTRAS

V Holandsku sa pilotné online školenie spoločnosti Hekate zameralo na duševné zdravie a uvedomelé starnutie založené na sociálnej permakultúre a na to, ako možno rámec sociálnej permakultúry (SPDF) využiť v iných ako záhradných zariadeniach na podporu duševného zdravia zraniteľných dospelých.

V Taliansku spoločnosť Promimpresa pilotne zorganizovala online školenie o permakultúre a miestnej permakultúre. Počas jednodňového pilotného zasadnutia Social PEAS sa účastníci zapojili do dynamického a komplexného skúmania vzájomného prepojenia medzi udržateľnými sociálnymi postupmi a psychickou pohodou. Účastníci, vrátane opatrovateľov a odborníkov pracujúcich so zraniteľnými dospelými, sa aktívne zúčastňovali na školeniach z modulov Social PEAS vyvinutých v rámci partnerstva, brainstormingových aktivitách a reflexných cvičeniach. Workshop uľahčil výmenu poznatkov a skúseností medzi rôznymi zainteresovanými stranami. Boli predstavené a pilotované praktické nástroje a cvičenia zamerané na prehĺbenie pochopenia hlbokých súvislostí medzi zásadami sociálnej permakultúry a výsledkami v oblasti duševného zdravia. Tento kooperatívny a interdisciplinárny prístup podporil bohaté prostredie na učenie, dialóg a rozvoj stratégií na zlepšenie holistickej pohody zraniteľných dospelých v rámci zariadení sociálnej starostlivosti.

2.4.2 Spätná väzba z pilotných projektov Social PEAS

Keďže sa školiaci materiál Social PEAS implementoval v rôznych kontextoch, z ktorých každý mal svoje vlastné špecifiká, pokiaľ ide o podnebie a geografiu, potreby partnerských organizácií a skúsenosti s permakultúrou, v priebehu procesu sa získalo mnoho poznatkov. Tieto poznatky môžu pomôcť iným organizáciám a pedagógom pracujúcim so zraniteľnými dospelými pri implementácii školiaceho materiálu a uplatňovaní princípov a nástrojov sociálnej permakultúry v ich práci. Od účastníkov pilotného školenia sa prostredníctvom hodnotiacich formulárov a/alebo zasadnutí fókusovej skupiny získavala spätná väzba s cieľom diskutovať o realizácii pilotného školenia a používaní školiaceho materiálu a aktivít, ako aj o získaných poznatkoch a odporúčaníach pre budúce používanie školiaceho materiálu.

Poznatky získané z hodnotenia pilotných projektov Social PEAS môžu využiť aj iné organizácie, odborníci a pedagógovia pracujúci so zraniteľnými dospelými, aby sa naučili učiť sociálnu permakultúru v záhradnom aj nezáhradnom prostredí, prispôbiť tento materiál konkrétnym cieľovým skupinám a spoločne vytvoriť permakultúrnú záhradu. Poznatky sa rozoberajú v štyroch hlavných témach spolu s priamymi citáciami účastníkov a "semienkami učenia", ktoré vychádzajú z komentárov zo spätnej väzby s účastníkmi pilotného projektu na Malte.

a. Učenie sa o sociálnej permakultúre

Školiaci materiál Social PEAS učil účastníkov o sociálnej permakultúre, ako je pozorovanie, zvedavosť a trpezlivosť. Spoločné učenie a rast umožnili účastníkom aj spoluvytvárať, zdieľať skúsenosti a poznatky a lepšie spolu komunikovať. Umožnilo tiež účastníkom budovať vzťahy a vytvárať dôveru. Veľmi pekne to zhrnul jeden z účastníkov: *"Sociálna permakultúra nás učí, ako aplikovať princípy permakultúry na ľudské spoločenstvá. Zdôrazňuje spoluprácu, komunikáciu a budovanie udržateľných vzťahov v rámci komunit"* (účastník, pilotné Taliansko).

Účastníci sa tiež vyjadrili, že sa naučili, že permakultúra môže byť viac ako len ekologické záhradkárstvo. Jeden z účastníkov hovorí: *"Mal som skúsenosti s permakultúrnym záhradníčením, ale vďaka tomuto školeniu som sa dozvedel, že existuje mnoho spôsobov, ako permakultúru pochopiť... aj bez záhrady!"* (účastník, pilotné Španielsko), zatiaľ čo iný poznamenal, že *"rámeček sociálnej permakultúry nám umožnil vidieť súvislosť medzi osobným duševným zdravím a zdravím komunity"* (účastník, pilotné NL/online).



Obrázok 6: Spätná väzba na učenie sa o permakultúre

b. Učenie sa o vytváraní permakultúrnych záhrad

Uplatňovanie etiky a princípov permakultúry v konkrétnych situáciách skutočne pomáha ľuďom pochopiť tieto koncepty. Niektoré z pilotných projektov zahŕňali praktickú prácu na plánovaní, navrhovaní a práci v záhrade spolu s užívateľmi služieb. Účastníci sa naučili pozorovať oblasť prostredníctvom mapovania, plánovania a navrhovania záhrady. Uvažovali tiež o dostupných zdrojoch a o tom, ako ich využiť, napríklad prostredníctvom kompostovania, zhromažďovania vody a získavania energie. Účastníci sa dozvedeli, ako vytvárať záhrady, ktoré sú dobré pre voľne žijúce živočíchy a opelovače, a o prístupoch k pestovaniu zdravých potravín bez syntetických agrochemikálií pri súčasnom zachovaní pôdy. Zohľadňovali aj sociálne prvky a špecifické potreby cieľovej skupiny, pričom premýšľali

o úpravách pre špeciálne potreby, ako napríklad stôl na sadenie prístupný pre vozičkárov,

ktorý bol skonštruovaný v jednom z centier zúčastňujúcich sa na pilotnom projekte na Malte.

Prostredníctvom modulu o raste rastlín sa účastníci dozvedeli o životnom cykle semien, ako ich sadiť a starať sa o ne. Ako hovorí jeden z účastníkov: *"Naučil som sa, ako sadiť rôzne druhy rastlín a ako ich pestovať tak, aby nemali negatívny vplyv na životné prostredie"* (účastník, pilotný Cyprus). Ich poznatky však presahovali základné záhradnícke zručnosti tým, že skutočne pochopili podstatu rastlín a ponaučenia zo sveta prírody, ako napríklad učiť sa z chýb, nevytvárať odpad a byť otvorený iným nápadom. Súvislosť medzi životom rastlín a duševným zdravím sa stala veľmi jasnou z nasledujúceho citátu jedného zo školiteľov: *"Ak vidíme, že rastlina vädnne, nediagnostikujeme jej "syndróm vädnúcej rastliny", ale pozrieme sa na to, čo treba zmeniť v jej prostredí: svetlo, pôdu, živiny, vodu. Rovnakým komplexným spôsobom by sme sa mali pozerat' aj na problémy ľudského zdravia"* (školiťel, pilotná Malta).



Obrázok 7: Spätná väzba na učenie sa o vytváraní permakultúrnych záhrad

c. Význam sociálnej permakultúry pre prácu so zraniteľnými dospelými

Ako kľúčový pozitívny aspekt využívania sociálnej permakultúry v opatrovateľskom prostredí sa uviedlo pridelovanie úloh užívateľom služieb a delegovanie zodpovednosti na nich. Používatelia služieb sa tak učia o hodnote a odmenách za prevzatie zodpovednosti a pripravujú sa na budúce zapojenie do zamestnania alebo sociálneho podnikania. Umožňuje používateľom služieb rozvíjať základné zručnosti, ako je sebestačnosť a trpezlivosť. Je dôležité pracovať so záujmami používateľov služieb a určiť, kto môže a chce v tomto procese zastávať rôzne úlohy.

Význam sociálnej permakultúry pre prácu so zraniteľnými ľuďmi je veľmi zrejmý z komentárov účastníkov pilotných projektov: *"Školiaci program je relevantný pre našu prácu so zraniteľnými dospelými, pretože poskytuje praktické zručnosti a podporuje fyzickú aktivitu, duševnú pohodu a zmysel pre cieľ. Okrem toho podporuje podporné*

komunitné prostredie, čím posilňuje sociálne väzby zraniteľných dospelých" (účastník, pilotné Taliansko).

Učiteľka v špeciálnej škole povedala: "Môžem pomôcť žiakom vytvoriť a pracovať v skleníku, aby mohli využívať všetko, čo záhradkárstvo ponúka" (účastník, pilotný projekt na Cypre). Komentár zdravotníckeho pracovníka to ďalej podčiarkuje: "Permakultúra má význam

pre zlepšenie duševného zdravia. Naši užívatelia služieb sa po pobyte v záhrade cítia veľmi dobre" (účastník, pilot Španielsko).

Pri snahe o implementáciu projektov a koncepcií sociálnej permakultúry v podmienkach organizácií sa vyskytli aj problémy. Účastníci pilotných projektov vyjadrili svoje ťažkosti pri snahe zmeniť myslenie a reagovať na negatívne postoje a odpor iných ľudí, či už zo strany ľudí vo vedení ich organizácie, alebo samotných používateľov služieb. Podelili sa aj o svoje obavy a neistotu, ako napríklad obavy z plytvania časom a zdrojmi, nevedeli, kedy sadiť alebo zbierať úrodu, alebo ako nájsť ďalšie informácie, aby sa mohli ďalej učiť. Preto je nevyhnutné mať prístup k školiacim materiálom aj online na stránke <https://www.socialpeas.eu>, ako boli vytvorené pre projekt Social PEAS, a dokonca vytvoriť komunitu praktikov - aby sa navzájom podporovali a pomáhali ďalšiemu vzdelávaniu, ako napríklad v online skupine "[Permakultúra a duševné zdravie](#)" na Facebooku, ktorá bola vytvorená v rámci projektu.



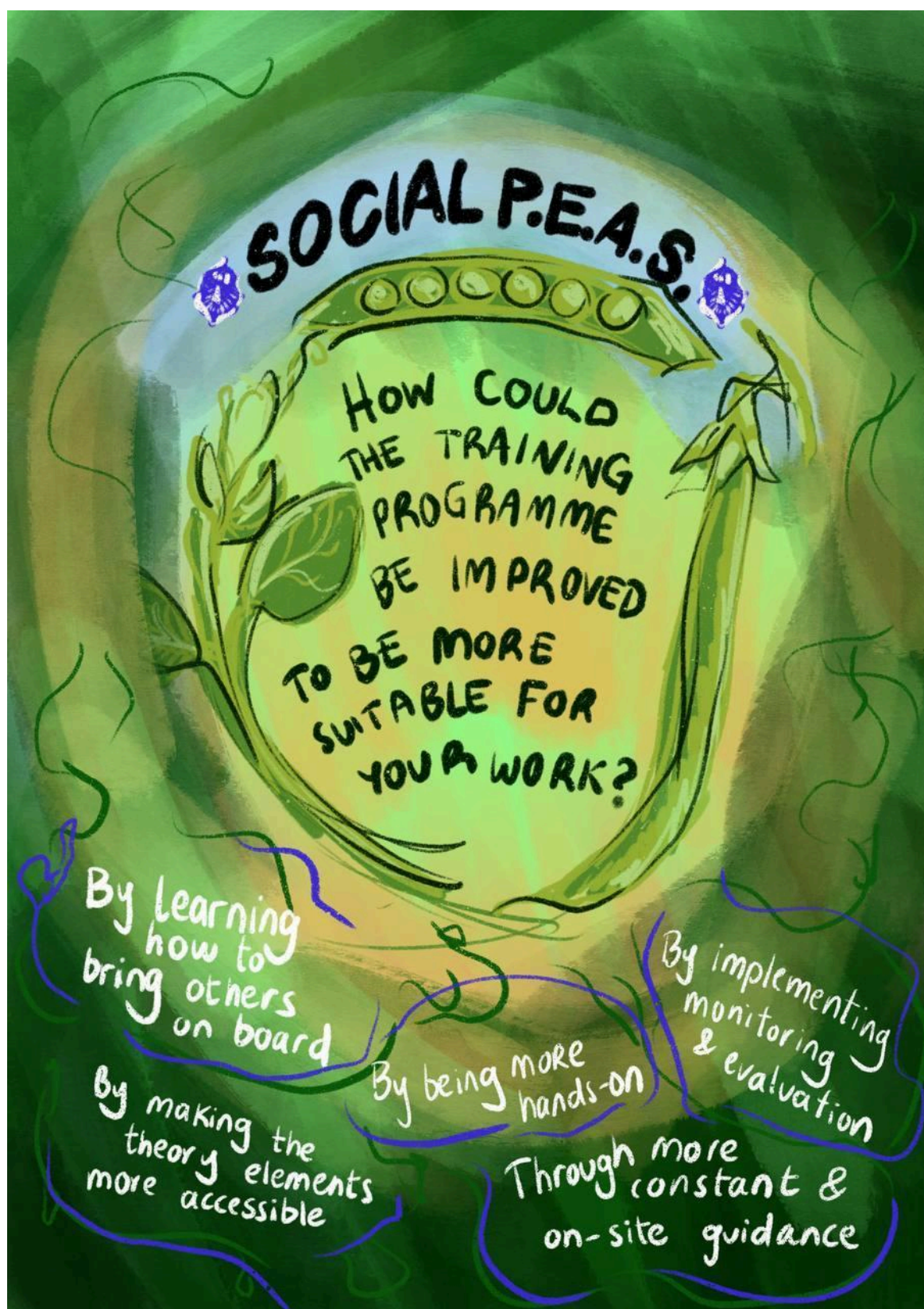
Obrázok 8: Spätaná väzba na učenie sa o sociálnej permakultúre pri práci so zraniteľnými dospelými

d. Odporúčania pre budúce používanie školiaceho materiálu sociálneho systému PEAS

Kľúčovým bodom spätnej väzby od účastníkov pilotných projektov bola dôležitosť praktického učenia sa a nesústrediť sa príliš na teóriu. "Podľa môjho názoru bol školiaci materiál relevantný, pretože sme ho mohli aplikovať v záhradníctve, ale nie som si istý, ako to urobiť s používateľmi iným spôsobom... potrebujú praktickú aplikáciu školiaceho

materiálu" (účastník, pilot Španielsko). V skutočnosti účastníci, ktorí sa zúčastnili na online školeniach poskytovaných partnerom z Holandska, zdôraznili, že by uprednostnili školenie "v reálnom živote" a že by im prospelo "vytvoriť niečo v susedstve s ľuďmi a pracovať spolu s permakultúrou a potom sa pokúsiť integrovať niektoré témy osobného rozvoja, aby ste naozaj cítili pôdu" (účastník, pilot NL/online). Aj ďalší účastník sa pripája k tomuto názoru a hovorí: *"Navrhoval by som zahrnúť viac praktických činností, menej teórie"* (účastník, pilot Španielsko). Boli poskytnuté aj návrhy na ďalšie vylepšenie školiaceho materiálu, napríklad *"zaradením prvkov arteterapie alebo zmyslového záhradkárstva"* (účastník, pilot Taliansko).

Účastníci sa tiež vyjadrili, že by sa chceli naučiť, ako zapojiť do projektu ostatných a ako zaviesť monitorovanie a hodnotenie svojich projektov, vďaka čomu by mohli byť prínosy permakultúrnych projektov hmatateľnejšie pre ich kolegov a vyšší manažment v ich organizáciách. Jeden z účastníkov tiež uviedol, že ak chcete myšlienku permakultúrnych projektov propagovať medzi ostatnými, *"mali by ste sa zamerať na terapeutické výhody, ktoré poskytujú, ako napríklad zníženie stresu a zlepšenie pohybových schopností"* (účastník, pilotné Taliansko).



Obrázok 9: Spätná väzba budúceho využitia vzdelávacieho programu Social PEAS

3. Sprievodca programom

V tejto časti príručky sú opatrovatelia, pedagógovia a odborníci oboznámení s učebným materiálom Social PEAS, ktorý je obsiahnutý v 6 moduloch. Každý modul je stručne opísaný z hľadiska obsahu a jeho vzdelávacích cieľov a sú tu odkazy na materiály na čítanie, sprievodné príklady plánov vyučovacích hodín a navrhované aktivity.

3.1 Modul 1 - Úvod do permakultúry a sociálnej permakultúry

Modul 1 sa zaoberá históriou permakultúry, definíciami permakultúry, jej etikou a princípmi, vzťahmi medzi permakultúrou a duševným zdravím a príkladmi záhradných a nezáhradných permakultúrnych postupov.

Ciele vzdelávania sú:

- dozvedieť sa, čo sú to permakultúrne a sociálne permakultúrne koncepty a ako sa dajú aplikovať,
- spoznať etiku a princípy permakultúry,
- precvičiť si myslenie o permakultúrnom dizajne.

Zdroje pre modul 1:

- [Materiál na čítanie - Modul 1](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 1.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 1.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 1.1 Úvod do sociálnej permakultúry](#)
 - [Lekcia 1.2 Permakultúra, etika, princípy a dizajn](#)
- Aktivity:
 - Aktivita 1.1 - Prelomenie ľadov a vzájomné zoznámenie
 - Aktivita 1.2 - Návšteva záhrady
 - [Aktivita 1.3 - Vysnívajte si a navrhňte permakultúrny projekt](#)
 - [Aktivita 1.3 - Pracovný list](#)

3.2 Modul 2 - Prírodné ekosystémy a spoločenstvá

V module 2 sa učí o prírodných ekosystémoch a interakciách medzi druhmi a ich prostredím, ako aj o úlohe komunity v permakultúre a integrálnej ekológii.

Ciele vzdelávania sú:

- spoznať prírodné ekosystémy,
- lepšie pochopiť rovnováhu v prírode a interakciu medzi človekom a životným prostredím,
- spoznať ľudské spoločenstvá a integrálnu ekológiu,

- pochopiť úlohu komunity v permakultúre a to, ako sa riadi prírodnými zákonitosťami.

Zdroje pre modul 2:

- [Materiál na čítanie - Modul 2](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 2.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 2.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 2.1 - Prírodné ekosystémy](#)
 - [Lekcia 2.2 - Komunitné systémy](#)
- Aktivita:
 - [Aktivita 2.1 - Začnite navrhovať svoj vlastný permakultúrny priestor](#)
 - [Aktivita 2.1 - Pracovný list](#)
 - [Aktivita 2.2 - Počítajte a spolupracujte](#)
 - [Aktivita 2.3 - Prezentácia nápadu na permakultúrny projekt](#)
 - [Aktivita 2.3 - Pracovný list](#)

3.3 Modul 3 - Životné cykly

Modul 3 predstavuje životné cykly v prírode, začína životnými cyklami rastlín a potom sa zaoberá životnými cyklami v ľudskom svete vrátane životného cyklu jednotlivcov, ako aj ich miestom v sociálnych skupinách a spoločnostiach.

Ciele vzdelávania sú:

- spoznať životné cykly v prírode,
- pochopiť životný cyklus rastliny od semienka, cez semenáčik až po kvitnúcu rastlinu,
- spoznať životné cykly v osobnom živote,
- pochopiť životný cyklus jednotlivca a to, ako sa jednotlivci zapájajú do sociálnych skupín a komún a ako sa na nich podieľajú.

Zdroje pre modul 3:

- [Materiál na čítanie - Modul 3](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 3.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 3.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 3.1 - Životný cyklus rastliny](#)
 - [Lekcia 3.2 - Životný cyklus jednotlivca a spoločnosti](#)
- Aktivita:
 - [Aktivita 3.1 - Začnime sadiť](#)
 - [Aktivita 3.2 - Tvorba nápadov na permakultúrne projekty](#)
 - [Aktivita 3.3 - Mapovanie nášho osobného ekosystému](#)

3.4 Modul 4 - Požiadavky na rast

Modul 4 sa zaoberá požiadavkami na rast, zdravie a odolnosť rastlín, ako aj jednotlivcov a spoločností.

Ciele vzdelávania sú:

- spoznať požiadavky na život rastlín,
- sa dozvedieť o požiadavkách na zdravý život jednotlivcov,
- pochopiť potrebné podmienky pre individuálny rast a život v spoločnosti s ohľadom na environmentálne a sociálne aspekty.

Zdroje pre modul 4:

- [Materiál na čítanie - Modul 4](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 4.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 4.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 4.1 - Požiadavky na život rastlín](#)
 - [Lekcia 4.2 - Ako sa darí jednotlivcom a komunitám](#)
- Aktivity:
 - [Aktivita 4.1 - Poznávanie kompostovania](#)
 - Aktivita 4.2 - Zdravý životný štýl v praxi: lekcia jogy a meditácie

3.5 Modul 5 - Permakultúrny dizajn

Modul 5 sa hlbšie zaoberá permakultúrnym dizajnom v situáciách s pôdou aj bez nej a požiadavkami na permakultúrne projekty.

Ciele vzdelávania sú:

- sa dozvedieť o požiadavkách na permakultúrny dizajn s pôdou a bez nej,
- pochopiť požadované podmienky pri navrhovaní permakultúrneho priestoru, kroky, ktoré treba dodržať, a úvahy,
- spoznať proces pozorovania novej zelenej plochy a navrhovania permakultúrneho priestoru s mapou,
- získať nápady a poznatky o možných komunitných aktivitách v permakultúrnych priestoroch.

Zdroje pre modul 5:

- [Materiál na čítanie - modul 5](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 5.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 5.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 5.1 - Permakultúrny dizajn s pôdou](#)

- [Lekcia 5.2 - Permakultúrny dizajn bez pôdy](#)
- Aktivita:
 - [Aktivita 5.1 - Permakultúrny dizajn v praxi](#)
 - [Aktivita 5.1 - Pracovný list](#)
 - Aktivita 5.2 - Zdieľanie pokroku v permakultúrnych projektoch

3.6 Modul 6 - Zber, zdieľanie a učenie

Modul 6 uzatvára vzdelávací program lekciami o zbere zdrojov, plodinách a výsledkoch permakultúrnych projektov a poskytuje priestor na zamyslenie sa nad kurzom a jeho výsledkami.

Ciele vzdelávania sú:

- dozvedieť sa o požiadavkách na zber z našich permakultúrnych záhrad s ohľadom na prírodu,
- pochopiť podmienky potrebné na zabezpečenie udržateľnej výroby a kompostovacích postupov,
- zoznámiť sa so systémami zberu vody a s tým, ako ich možno použiť na pracoviskách účastníkov,
- zamyslieť sa nad výsledkami kurzu a poskytnúť spätnú väzbu na zlepšenie.

Zdroje pre modul 6:

- [Materiál na čítanie - Modul 6](#)
- Plány vyučovacích hodín:
 - [Plán vyučovacej hodiny 6.1](#)
 - [Plán vyučovacej hodiny 6.2](#)
- Lekcie:
 - [Lekcia 6.1 - Úroda s ohľadom na prírodu](#)
 - [Lekcia 6.2 - Úroda v sociálnom kontexte](#)
- Aktivita:
 - [Aktivita 6.1 - Zber vody a jej udržateľné využívanie](#)
 - [Aktivita 6.2 - Zber výsledkov kurzu](#)

4. Tešíme sa na budúcnosť

Prostredníctvom projektu Social PEAS sa našim organizáciám podarilo vyvinúť, otestovať a implementovať permakultúrne školenia pre odborníkov pracujúcich so zraniteľnými dospelými. Dúfame, že sme vám prostredníctvom tejto príručky osvedčených postupov a programovej príručky poskytli usmernenia, nástroje a metodiky na využívanie konceptov sociálnej permakultúry a jej aplikácií v sociálnej, opatrovateľskej a terapeutickej práci.

Počas tohto učenia sme zistili, že permakultúra znamená oveľa viac ako len vytvorenie záhrady; je to spôsob myslenia a vízia komplexnejšieho spôsobu života vo všetkých oblastiach života - od pôdy a prírody cez organizáciu komunity a finančné systémy, od budov, nástrojov a technológií až po vzdelávanie a duchovno. Keď sa pozrieme späť na etiku permakultúry - starostlivosť o Zem, starostlivosť o ľudí, spravodlivé zdieľanie - vidíme uplatniteľnosť týchto hodnôt v širšej sociálnej a komunitnej práci. Práve to bolo cieľom tohto školenia o sociálnej permakultúre: ako môžeme využiť myslenie, nástroje a metodiky z permakultúrnej praxe pri práci so zraniteľnými dospelými. Tento učebný materiál bol postavený na práci existujúcich projektov a iniciatív, aby umožnil ľuďom pracujúcim so zraniteľnými dospelými, ako aj samotným zraniteľným dospelým zvýšiť svoje vedomosti a kompetencie, aby mohli využívať nástroje zo sociálnej permakultúry a prírodnej terapie na zlepšenie pohody a sociálnej odolnosti.

Odporúčame vám, aby ste tieto materiály používali pri svojej práci a zdieľali ich s ostatnými odborníkmi, pedagógmi a študentmi, ktorí sa zaujímajú o túto oblasť. Ďalšie informácie

o projekte a prístup k online vzdelávacím materiálom a certifikačnej skúške sú k dispozícii na stránke www.socialpeas.eu.