

## **Voorstel aanpak De Proeftuin Academie**

Beste deelnemer aan De Proeftuin Academie,

Oktober 2015 ben ik met mijn gezin in Hoogland gaan wonen. Wij hebben een ruime voortuin. Deze willen we in 2016 omvormen naar een Proeftuin. Via Agentschap NL hebben we in het kader van het project Groen Doen een opstart subsidie gekregen voor De Proeftuin Academie.

### **Wat**

**In de praktijk samen met je netwerk een proeftuin maken vanuit de visie(s) van permacultuur en voedselbossen en proefondervindelijk vaststellen hoe zelfvoorzienend jijzelf kunt worden.** De deelnemers leren in huiselijke kring (het is tenslotte je eigen voortuin) wat er komt kijken bij de aanleg van een proeftuin in je eigen (voor)tuin. Van ideevorming, samen ontwerpen naar samen aanleggen en onderhouden naar uiteindelijk samen de vruchten plukken. We leren tevens wat ons eigen netwerk is, en hoe we deze kunnen versterken, betrekken en kunnen laten aansluiten op landelijke netwerken. Het is dus een groen doen én sociaal project.

### **Wie**

Ben je nieuwsgierig naar hoe je in de huidige samenleving en je dagelijkse leven zoveel mogelijk zelfvoorzienend en samenredzaam kan zijn? Ben je tevens benieuwd of je dit kan combineren met een meer natuurlijke manier van leven en werken? Wil je ontdekken wat jouw eigen natuurlijke ritme en kracht is? En heb je bovendien ook het één en ander te bieden in de vorm van kennis en (levens/werk)ervaringen op het gebied van natuurlijk tuinieren, voeding en gezondheid, duurzaamheid en (stads)ecologie? Dan is deze cursus wat voor jou!

Mijn eigen streven is om later als de proeftuin gerealiseerd is, de mensen die wonen in en om Amersfoort uit te nodigen om van deze tuin te komen genieten. Met name de mensen die 'het werken in de buitenlucht' nodig hebben om te herstellen van te veel stress, spanningen en/of een burn-out zijn welkom in de proeftuin en kunnen op deze manier een betaalbare vorm van 'therapie' ontvangen.

### **Hoe – plan van aanpak**

Er kunnen maximaal 6 deelnemers mee doen.

We komen in de vier blokken bij elkaar op een vrijdag, zaterdag of zondag in de periode van 29 januari tot en met 28 oktober 2016. We volgen daarbij de vier seizoenen.

Wij zorgen samen voor koffie, thee, lunch, frisdrank en snacks gedurende de dag. Wij, Magda Bannink en Dico Kuiper bieden onze keukentafel aan met de voortuin als locatie om te leren en te experimenteren. Mijn man werkt op vrijdag en is er verder niet bij. Ik zelf doe mee als deelnemer, gastvrouw en projectbegeleider.

Een trainingsdag duurt ongeveer 5-6 uur. De geschatte kosten voor lunch en hand-outs zijn 4 euro pp x 6 deelnemers x 29 dagen = 696 euro. In de maand maart is ecologisch zaaigoed nodig van o.a. groenbemesters van een streek eigen producent, schatting 300 euro. Verder zullen er transportkosten zijn voor het vervoer van boomstammetjes voor in de verhoogde bedden die aangelegd kunnen worden. schatting 100 euro.

Het bij elkaar brengen van kennis, ervaring en netwerk kost in principe geen geld. Wel 'kost' het ons onze positieve inzet, fysieke energie en een bepaalde mate van betrokkenheid met verantwoordelijkheidsgevoel naar elkaar toe. **Dat de cursus gratis gevolgd kan worden**, komt door de toekenning van 1000 euro van het project Groen en Doen van Agentschap NL. Dus het meedoen in deze cursus is niet vrijblijvend. Heb je eenmaal ja gezegd, dan verwachten we een toegevoegde waarde / een waardevolle bijdrage en inbreng. We gaan samen aan de slag met de ideevorming, het ontwerpen, feitelijk inrichten en aanleggen, kennis opdoen van de permacultuur-principes en kennis opdoen over de mogelijkheden van o.a. ecologisch zaaigoed uit de streek. Daarnaast kunnen we onze eigen netwerken inzetten en met elkaar verbinden. Er wordt dus een beroep gedaan op een ieders eigen kracht, talent en enthousiasme.

Ik ben ook niet de docent, maar leer even goed mee. Wel heb ik gewerkt aan dit plan van aanpak, de groen en doen aanvraag, de voorbereiding en de structuur/kaders van deze cursus. Hieronder een voorstel voor de inhoud van De Proeftuin Academie.

### Inhoud van de cursus

Weekend van	Inhoud bijeenkomst – wat gaan we leren?	Hoe gaan we dit doen?
<b>Blok 1</b>	<b>De Winter – Stilletjes Genieten - Werken aan het fundament.</b>	
Vrijdag 29 januari	Kennismaking met elkaar  Algemeen wat is permacultuur? Algemeen wat is een bostuin?  Algemeen visie, missie en doelstellingen en de aanleiding van deze cursus.	Dialogo werkvormen voorbereid door Magda  Inbreng van de deelnemers  Presentatie voorbereid door Magda
Vrijdag 5 februari	De basis is de bodem en het bodemleven. Wat kunnen we doen om de bodem levendig en vruchtbaar te krijgen?  Wat is je eigen fundament in je leven?	Literatuur aanwezig: Bodem in Balans, gezonde planten in een gezonde tuin. Auteur Phil Nauta.  Holzer's permacultuur van Sepp Holzer.

Vrijdag 12 februari	Werken aan de bodem; welke voorbereidende werkzaamheden kunnen we bedenken en eventueel oppakken.  De creativiteit aanwakkeren door middel van een natuurbeleving- en coachingswandeling.	Actielijst maken en Even de handen uit de mouwen
Vrijdag 19 februari	Dagje buiten werken: Bodembewerking en bodemverbeteraars inzaaien. Stikstofbindende planten zoals rolklaver, lupines etc.	En verder met de theorie: wat is een bodem in balans? Ook proefjes doen om de bodem te testen, bijvoorbeeld.
<b>20 februari t/m 31 maart</b>	<b>Voorjaarsvakantie en Thuis in lezen/studeren en onderzoek doen in je eigen tijd en tempo Contact houden met elkaar o.a via de FB besloten groep.</b>	Actie van iedereen: zoeken op internet. <a href="http://www.permacultuurnederland.org">www.permacultuurnederland.org</a> en andere websites.
<b>Blok 2</b>	<b>Het Voorjaar – Inspiratie – Ontkiemen en voorzichtige groei</b>	
1 april	Ontwerp principes van Permacultuur 1. Ontwerpen met de natuur: Tijd van luisteren naar het land Tijd van zaaien en planten, hoe om gaan met 'onkruiden' en 'ongedierte' en leren / oefenen met mulchen e.a. technieken.	Input van Serai Bressers vragen – Bedrijf Eet je eigen Tuin! + eventueel Maranke Spoor of een andere deskundige 1x uitnodigen en op de hoogte brengen van onze ideeën/plannen.  Literatuur: Permacultuur in je moestuin door Christopher Shein en Julie Thompson.
8 april	Ontwerp principes van Permacultuur 2. Ontwerpen met de natuur: Tijd van zaaien en planten, hoe om gaan met 'onkruiden' en 'ongedierte' en leren / oefenen met mulchen e.a. technieken.	Eigen kennis van de deelnemers inbrengen en zelf oefenen met schetsen als mogelijke input voor je eigen ontwerp voor je eigen tuin, (waar je later zelf mee aan de slag gaat of tegelijkertijd in een parallel lopend project).

15 april	<p>Inspiratie Permacultuur 1. Voorbeelden in Nederland en Europa.</p> <p>Waar haal jij je inspiratie uit?</p>	<p>Literatuur deels aanwezig: Holzer's permacultuur. Auteur Sepp Holzer.</p> <p>Breng je eigen boeken en informatie mee!</p>
22 april	<p>Inspiratie permacultuur 2. Op excursie/workshop naar (permacultuur) voorbeelden in Amersfoort (en omgeving).</p> <p><b>Magda organiseert deze dag een mini-symposium natuur en gezondheid</b> in park Schothorst tijdens de feestweek opening van het Groene Huis. Wellicht willen enkele deelnemers hier aan deelnemen en kiezen de andere deelnemers voor een bezoek aan een (permacultuur)tuin in de buurt!</p>	<p>Via eigen netwerken van de deelnemers</p> <p>033 Groen – Edgar van Groningen Serai Bressers Jos Timmermans De Kas van Daphne De War Transitieschool IVN Groene Huis ....</p>
<b>29 april t/m 31 mei</b>	<p><b>Thuis verder inlezen en onderzoek doen en zelfstudie m.b.t het ontwerpen en praktische vragen als: waar haal je de benodigde grondstoffen vandaan?</b></p> <p><b>Netwerk inschakelen in de stad voor de grondstoffen. Bijvoorbeeld de vrouw van Jan Huijgen op de Eemlandhoeve geeft wilde planten wandelingen.</b></p>	<p><b>Thuis aan de slag met je eigen ontwerpproces voor je eigen tuin.</b></p> <p><b>Kennis en vragen uitwisselen via de FB groep.</b></p> <p>Andere literatuur, niet persé permacultuur maar wel inspirerend zoals Groeten uit Transitie, duurzame ideeën voor het dagelijkse leven.</p>
<b>Blok 3</b>	<b>Zomer – Groot groeien en Bloeien</b>	
3 juni	Welke groenten en fruitbomen groeien goed naast elkaar en welke juist niet? Met welke combinaties voorkomen we plagen en ziektes? Met welke combinaties maken we de tuin zo	Verschillende tuinier- en landbouwmethoden naast elkaar leggen. Iedere deelnemer neemt zijn eigen kennis mee en/of zoekt informatie op over een bepaalde stroming.

	<p>sterk dat het in de buurt komt van een echt ecosysteem?</p> <p>Leren over samenwerking van planten in een ecosysteem; welke planten en struiken gaan er in met welk doel? Welke planten zijn hulplanten etc.</p>	
10 juni	<p>Welke blijvende structurele input blijft er nodig om het 'tuinsysteem' zo natuurlijk mogelijk te laten werken? De oppervlakte van de tuin in de stad is te klein om het helemaal aan de natuur over te kunnen laten. Hoe is de relatie met de stad als ecosysteem?</p>	<p>Kennis en ervaring opvragen bij ervaren initiatiefnemers in de permacultuur en voedselbos initiatieven in NL die er al zijn.</p>
17 juni	<p>Welke kruiden en groenten zijn goed voor onze gezondheid? Welke klachten kunnen ermee voorkomen of verminderd worden?</p> <p>NB. Voorzichtigheid is hier geboden. Planten en kruiden kunnen ook giftig zijn. Wil je juist hier (veel) meer van weten dan is een andere opleiding aan te bevelen.</p>	<p>Literatuur en internet onderzoek. De verschillende kennis en info met elkaar delen.</p>
24 juni	<p>Het uitzetten van het ontwerp in de tuin zelf. Meten en ervaren waar we de verschillende onderdelen willen realiseren en ervaren of dit in de praktijk ook zo werkt of dat we aanpassingen moeten maken.</p> <p>Ruimte maximaal benutten o.a. door stacking (stapelen) en zonerings.</p>	<p>De input van Serai met het ontwerp in de praktijk in de tuin bekijken, op meten en ter plekke zien/ervaren hoe het werkt.</p>
Juli/Aug	<p>Water geven en onderhoud doen.</p> <p><b>Vrijdag 1 juli klein feestje! Met elkaar.</b></p>	<p>Magda doet dit zelf met gezin. Als we op vakantie gaan, regelen we hulp en bijv een watergeefrooster. De deelnemers hebben vakantie. Het staat je vrij betrokken te blijven als je niet op vakantie gaat.</p>

<b>26 augustus</b>	<b>Minifestival in de tuin – Het leven vieren</b>	<b>Bekendheid geven aan wat we gedaan hebben. Persbericht regelen en breed in de stad mensen uit nodigen voor dit festivalletje!</b>
<b>Blok 4</b>	<b>Herfts – oogsten – de vruchten plukken</b>	
2 september	Excursie naar mooi voorbeeld van Permacultuur tuin en/of Bostuin	Bijvoorbeeld het voedselbos Ketelbos in de Randstad, maar ondertussen zijn er al vele voorbeelden voorbijgekomen en/of aangeprezen ;- ) dus...
9 september	Evaluëren; hoe ging het proces? <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het natuurlijke proces?</li> <li>- Het sociale proces?</li> <li>- Het individuele proces?</li> </ul> Wat zijn onze ervaringen, wat zouden we een volgende keer of in de eigen tuin anders doen? Wat neem je mee? Hoe en wat wil / kan je veranderen in je eigen leefstijl?	Werkvormen: dialoog en natuurcoaching in de tuin.
16 september	Stapelmurtjes bouwen Winterwikke, winterrogge, boekweit e.d. inzaaien voor verbetering bodem.	Input van Daniel Roos van de Groene Loods vragen.
23 september	Verhoogde beddingen aanleggen	Tijdens het aanleggen ervaren en leren van Daniel Roos hoe tuintherapie werkt.
30 september	Fruitboompjes planten	Idem.
<b>7 t/m 28 oktober</b>	<b>Zelfstudie: Verder leren over onderhoud en beheer van de tuin. Tussentijds bijsturen is het hele jaar door nodig.</b>  <b>Verder leren over Planologie en Ruimtelijke Ordening en</b>	<b>Contact houden met elkaar via de besloten FB groep.</b>  <b>En elke vrijdag/weekend in overleg welkom in onze tuin om daar waar nodig te</b>

	<b>gemeentelijk/provinciaal beleid daer waar deze kennis van belang is m.b.t. de eigen permacultuur/bostuin.</b>	<b>oogsten en/of te experimenteren met het tuinieren.</b>
<b>Vrijdag 28 oktober</b>	<b>Gezellige en gezamenlijke afsluiting van de cursus die we met elkaar gemaakt hebben en waarin we van elkaar geleerd hebben.</b>	<b>Geïnteresseerde familie, vrienden en kennissen worden hier ook uitgenodigd.</b>

### **Aanleiding**

De laatste jaren ontwikkeld zich bij mij, mijn man, onze kinderen en veel mensen in mijn omgeving het verlangen meer in harmonie met de natuur en de omgeving te leven. De vernietiging en vervuiling van de natuur op aarde zal uiteindelijk vooral ons mensen zelf schaden. De aarde draait wel door. Natuurlijk sterven er ook veel dier-en plantensoorten uit door onze manier van leven. Het bewustwordingsproces bij velen dat we in feite één holistisch levend systeem zijn (Gaia) en dat het schaden van ander leven ook het schaden van jezelf is, zorgt er voor dat ik en anderen meer bewust willen leven met meer aandacht voor de eigen gezondheid en de gezondheid van Gaia; de aarde waarop en waarin we leven. Andersom: Goed zorgen voor de aarde is eerst goed zorgen voor jezelf. Verbeter de wereld, begin bij jezelf.

Het aanleggen van een eigen permacultuurtuin draagt bij aan gezond voedsel en aan het verrijken van je dagelijkse maaltijd zonder dat dit veel geld kost. Dat is ook goed zorgen voor jezelf. Het buiten werken in een tuin zorgt ervoor dat je dagelijks in contact komt met natuur en met de aarde/de grond onder onze voeten. Voor veel mensen werkt dit helend.

Zo zie je dat het zorgdragen voor jezelf en voor je omgeving hier hand in hand gaan.

### **Doelstelling en Missie & Visie**

Met de Proeftuin Academie vormen we samen een groen-doen netwerk. De Proeftuin Academie is met name gericht op het leren over tuinieren met permacultuurprincipes. Permacultuur is echter veel breder dan dat. Permacultuur is ook het circulair denken en handelen met geld, water, energie, hergebruik, compost etc. etc. De tuin en deze academie vallen dus binnen een bredere wens van ons gezin waarin we ook werken aan een meer duurzame en energiezuinige woning en een meer verantwoordelijke leefstijl.

Je eigen leefstijl veranderen en in verbinding blijven in in onze huidige samenleving is best ingewikkeld. Een ieder maakt daar zijn of haar eigen keuzes in. Dat wat haalbaar voelt, is een persoonlijk proces. Het belangrijkste van De Proeftuin Academie is dan ook het bezig zijn met de materie, de bewustwording en de kennis van de (je eigen) mogelijkheden en onmogelijkheden. Daar vervolgens ervaring mee opdoen, en 'fouten' mogen maken.

**In de bijeenkomsten is er voldoende tijd om ook je eigen doelstellingen, missie en visie te ontdekken. We kunnen onze verschillende invalshoeken naast elkaar leggen en zo ons perspectief verbreden. Wij hebben er zin in, en jullie?**