

Καθημερινά, οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## LEVADORA

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## SA REINA

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## MAJSTORICE

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## ZDRAVILSTVO MODRINI ŽENA

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## PIROTŠKE ČILMARKE

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## ČUVARKE SLAVE

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## ALJANSKA ŽENSKIH POKRETA

## PARTIZANKE

Οι αντάρτισσες μετέτρεψαν την επιβίωση σε τέχνη ζωής. Μέσα στο χάος του πολέμου, επιτόνησαν νέες γλώσσες αλληλεγγύης και φροντίδας. Η αρχή «Χρησιμοποίησε δημιουργικά και ανταποκρισού στην αλλαγή» είναι ο παλμός τους: προσαρμογή, επινοήση, αντίσταση μέσα από τη φαντασία. Η δημιουργικότητά τους δεν διακοσμεί· σώζει. Είναι η δύναμη εκείνων που ξαναχτίζουν ακόμη κι όταν όλα καταρρέουν, εκείνων που τραγουδούν μέσα στα ερείπια ώστε το φως να μη λησμονηθεί.

## ACCABADORA

Η Accabadora συνοδεύει το τέλος ως πράξη αγάπης. Είναι το χέρι που αφήνει, η σιωπηλή παρουσία που τιμά τον κύκλο της ζωής μέχρι την τελευταία ανάσα. Οι τρεις ηθικές αρχές της περιμακουλούς, Φροντίδα της Γης, Φροντίδα των Ανθρώπων, Δίκαιη Μοιρασιά, ζουν μέσα της. Η ενσυναίσθησή της αγκαλιάζει την ευαλωτότητα· η κυκλικότητά της μας θυμίζει ότι κάθε θάνατος είναι μια επιστροφή· η φροντίδα της μεταμορφώνει τα τέλη σε συνέχειες. Είναι η φύλακας της μετάβασης, η γυναίκα που γνωρίζει ότι ακόμη και στον αποχαιρετισμό κρύβεται ο σπόρος της αναγέννησης.

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## THESMORHIA

Οι γυναίκες που συμμετέχουν σε αυτές τις ομάδες ανταλλάσσουν γνώσεις, εμπειρίες και υποστήριξη. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες βοηθάει τις γυναίκες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις προκλήσεις της αγροτικής ζωής, να πάρουν αποφασιστικότερες αποφασίσεις και να ενισχύσουν την αυτονομία τους. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες είναι επίσης ένας τρόπος να κερδηθούν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να μάθουν από άλλες γυναίκες και να ανταλλάξουν εμπειρίες. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων επιχειρηματικών ιδεών και στην ίδρυση νέων επιχειρήσεων. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων κοινωνικών δικτύων και στην ενίσχυση της αλληλεγγύης μεταξύ των μελών. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων ηγετικών δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

## GRAMMATA

## PANATTARE

Οι Panattare αναμειγνύουν διαφορετικά αλεύρια, διαφορετικές γνώσεις, διαφορετικές ζωές. Σε κοινόχρηστους φούρνους γεννιούνται κοινότητες, όχι μόνο ψωμί. Η αρχή «Χρησιμοποίησε και αναγνώρισε την αξία της ποικιλομορφίας» είναι το άρωμα που γεμίζει τον αέρα: κάθε συστατικό συνεισφέρει, κανένα δεν κυριαρχεί. Η ποιότητά τους είναι η οριζόντια ηγεσία: ηγεσία χωρίς επιβολή, ένωση χωρίς εξάλειψη των διαφορών. Σε κάθε καρβέλι κρύβεται το σύμβολο ενός κόσμου όπου η δύναμη είναι συλλογική και όχι ατομική.

## S'ABBREBADORA

Οι S'Abbrebadoras δρουν στα όρια, ανάμεσα στο ορατό και το αόρατο, ανάμεσα στο νερό και τον λόγο, ανάμεσα στη θεραπεία και το μυστήριο. Η αρχή «Χρησιμοποίησε τα όρια και αναγνώρισε την αξία του περιθωρίου» μιλά μέσα από αυτές, η αληθινή δύναμη ρέει εκεί όπου οι άλλοι δεν κοιτούν. Η διάισθησή τους είναι μια λεπτή γνώση, που δεν χρειάζεται απόδειξη αλλά βαθιά ακρόαση. Σε κάθε τελετουργική χειρονομία κρύβεται μια αρχαία αλήθεια: η ίση γεννιέται εκεί όπου δύο κόσμοι συναντιούνται.

## Τι περιέχει κάθε κάρτα

Αρχική ονομασία της γυναικείας πρακτικής

Κατηγορία ρόλου

Πρωτότυπη εικονογράφηση με ακουαρέλα

Μια θηλυκή ποιότητα

Ένα σύντομο ενδυναμωτικό μήνυμα εμπνευσμένο από τη γυναικεία πρακτική

Μια αρχή της περιμακουλούς

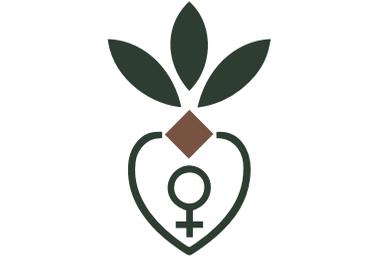


SA REINA  
Leader in rural work

♀ Holistic Thinking  
☞ Lead with vision. The whole picture is already inside you  
☞ Observe & interact

### MORE INFO:

[www.giovaniddocca.it](http://www.giovaniddocca.it) | [www.zelenodoba.org](http://www.zelenodoba.org)  
[www.permakultura.si](http://www.permakultura.si) | [www.cob.gr](http://www.cob.gr)



# EmpowHer

## PERMACULTURE

Nurturing Women's empowerment through Permaculture

### Cards Guidebook

Project Number: 2024-1-IT02-KA210-ADU-000252526  
Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.