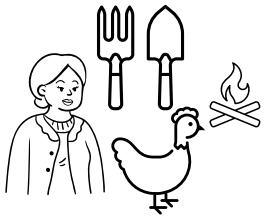
Självhushållning och hemberedskap – en dagskurs för kvinnor

Vreta Gård

Vill du öka din förmåga att ta hand om dig själv vid en längre samhällskris? Den här kursen är för dig som vill komma i gång på ett enkelt och realistiskt sätt.



Du kanske vill odla lite hemma utefter dina förutsättningar, öva på att laga mat utan el, få bättre koll på vad du behöver vid en kris och ta mer kontroll över din mat och hälsa.

Fokus handlar om småskalighet och på att hitta det som fungerar i din vardag, inte på att bli helt självförsörjande.

Vi varvar praktiska moment med samtal och reflektion. Du kommer bland annat få:

- prova att laga mat på stormkök
- lära dig enkla sätt att odla för husbehov
- lära dig mer om småskalig djurhållning (höns och kanin)
- få introduktion till ätliga växter
- förstå grunderna i hemberedskap och våra viktigaste behov
- konkreta tips kring vatten, matlagning och enkla lösningar i vardagen

Vi lagar en enklare lunch tillsammans utomhus på stormkök

Målgrupp: Kursen riktar sig främst till kvinnor som vill stärka sin kunskap, sin trygghet och sin förmåga att ta hand om sig själva och sin omgivning

Fysik: Du behöver kunna röra dig i skog och mark i lugnt tempo

Genomförande: Kursen hålls främst utomhus och anpassas utefter väder. I skogen finns utedass och ett vindskydd. Vid riktigt ruskväder använder vi inomhusmiljö delar av dagen. I vissa fall kan även eldstad användas (beror på brandrisk).

Tid: 10.00- ca 17.00

Datum: Se kalendern, **www.vreta-gard.se**
Pris: 1450 kr/person
Du har med egen förmiddagsfika samt eftermiddagsfika. Lunch lagar vi tillsammans utomhus.

Antal deltagare: Max 6 personer

Anmälan: Direkt till oss via mejl info@vreta-gard.se
Betalning sker i samband med kurs (ej i förväg). Breds Vreta Gård, Breds-Vreta 2, Enköping
www.vreta-gard.se, Annette Westerberg, 070-683 36 03