



Lamningen är igång, men 8 tackor är kvar. Idag har vi lämnat in träckprov och hoppas nu att de inte behöver avmaskas innan betessläpp som sker i helgen. 6 av 10 tackor som vi seminerat har fått lamm, det är vi glada för!

Viruset Corona har ju så klart "ställt" till det lite för oss också, några kurser innan lamningen har skjutits upp. Främst för att vi måste vara friska under lamningen då det är svårt att ta in någon hjälp utifrån, även om min syster "praktiserar" hos oss ibland. Däremot kommer vi att erbjuda rätt många kurser och aktiviteter under sommaren 😊, med anpassning till Covid-19.

Under sommaren kommer **gårdsbutiken** vara öppen då vi är hemma, ring gärna innan. Vi planerar även att ha officiellt öppet lördagar 13.00-15.00 under sommaren (från 13 juni). Kolla för säkerhets skull på vår hemsida innan du åker.

Vi kommer att erbjuda **besök på gården** under sommaren, dock enbart förbokning och i små grupper (t.ex. familj). Vi kollar hur höns, kaniner, katter och fåren bor. Så tar vi en tur upp till hagen för att hälsa på fåren (kan dock inte lova att de vill gosa just då). Viktigt att besökare har rena skor och kläder (inte har får, eller kobajs på skorna). Ni får inte heller ha besökt djur utomlands en tid innan.

Vi kommer att fortsätta köra **kurser** nu under våren, och siktar även på kurser under sommaren. Vår plan är att köra kurser i ännu mindre

grupper, max 5 med mig (Annette) och att vi är ute. Vi har slogboden (vindskydd) som kan användas och kommer vid behov förlänga den med en presenning. Är man inte så många och håller sig ute så är det lättare att hålla distans. Vi följer de riktlinjer som ges och försöker göra det vi kan för att minska smittspridning.

Våra kurser genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, men du anmäler dig precis som vanligt direkt till mig (Annette).

Följande kurser planeras:

Hönskurs 8/5 10.00-16.00 Full

Hönskurs 17/6 10.00-16.00

Fårkurs 29/5 10.00-16.00 (en plats kvar)

Fårkurs 24/6 10-16 (en plats kvar)

Fårkurs 10/7 10-16 (en plats kvar)

Fårkurs diskussion kring datum kring ytterligare en pågår

Vilda växter 28/5, 4/6, 11/6 (tre träffar) Full

Vilda växter 8/7, 11-16.00 (tre platser kvar)

Kost och hälsa 15/6, 22/6, 6/7, 13/7 (fyra träffar) (ny)

Kost-och hälsa 15/7 10-16 (ny)

Nyfiken på får 31/5 11-15 (lantgårdsbesök/aktivitet) (ny)

Starta med gård 26/6 10-16 (inspirationsdag) (ny)

OBS! Fler kurstillfällen kommer, hör av dig för intresse. Vi kan ofta även målgruppsanpassa en kurs.

Vilda växter

Ätliga, livsviktiga för insekter och vad säger folktron?

Är du nyfiken på att lära dig mer kring vanliga och ovanliga växter i naturen? Vad går att äta och hur kan man på enkla sätt gynna insekter, fåglar och ett rikt artliv?

Innehåll:

- Ätliga och oätliga växter
- Växter och insekter
- Olika sätt att gynna en biologisk mångfald, smått och stort
- Lär dig ett antal vanliga arter (träd, gräs, örter)
- Växter i folktron

Vi är ute under alla träffarna, du har med egen fika.





Kost-och hälsa (kurs) Ny

Vill du lära dig mer om människors hälsa, få inspiration och samtidigt lära dig mer om dig själv?

Välkommen till en grundläggande kurs där målet är att du ska få med dig lite ”redskap” för att kunna leva ett hälsosammare liv. Vi kommer att gå igenom grunder kring näringslära och fysiologi, hur man kan tänka kring det man lägger på tallriken och hur olika val kan påverka hälsan. Vi kommer också att prata motion, sömn, öva stresshantering, andning och prova olika övningar i naturen.

Innehåll:

- Grundläggande näringslära
 - Måltider och portionsrekommendationer
 - Livsmedel och näringsinnehåll
- Stresshantering, andningsövningar, mindfulness
- Motion och rörelse
- Människan som art



Finns som dagskurs eller kurs med fyra träffar. Kursen kan även målgruppsanpassas.

När vädret tillåter är vi ute. Du har med eget fika.

Kursledaren: Annette har under 2019/2020 utbildat sig till kost- och hälsocoach.



Starta med gård - en inspirationsdag (Ny)

Har du en dröm om en egen gård?

- En inspirationsdag kan få dig närmare din dröm och hjälpa dig att förstå vad du vill.

Har du nyligen skaffat en gård?

- En inspirationsdag kan få dig att se din gård med andra ögon och underlätta bra beslut kring hur du ska använda dina byggnader och hur det fungerar med olika regelverk och EU-stöd.

Vad krävs för att hålla de djur som jag drömmer om, hur börjar jag?

Det är en inspirationskurs där vi delar med oss av vår kunskap och erfarenhet av både djurskötsel och allt vi lärt oss genom åren med egen gård, skog, djur, familjeliv och alla kurser vi gått.

Läs mer på vår hemsida. *Fortlöpande kurstillfällen, anmäl intresse!*

Nyfiken på får – endast vuxna (Ny)

En halvdag då du får chansen att träffa får, ställa frågor kring fåruppfödning och lära dig mer om allt möjligt som hör till att ha gård och naturen kring den.

Du gillar djur och natur, vill göra en annorlunda aktivitet. Du tänker i första hand inte skaffa gård eller får utan är nyfiken och vill komma på en utflykt samtidigt som du lär dig massor.

Du får spana in i fårhuset och göra besök i hagen. Samtidigt kommer du säkerligen lära dig saker om både det vilda djurlivet, blommor, forn- och kulturhistoria och annat kring lantbruk och naturvård. Så får du ”hänga” med en äkta bonde 😊

Max 7 deltagare (just nu max 4, Covid-19)

Du har med egen lunch och fika (i ryggsäck). Vi äter troligen uppe i skogen med utsikt utöver fårhagar.

Fortlöpande aktivitet, anmäl intresse! Årstidsanpassad.
Läs mer på hemsidan.



Studiecirkklarna kring skötsel av diken kommer att fortsätta hösten 2020, hör av dig vid intresse. Det är möjligt att det blir tidig kursstart, under sommaren, pga. Covid-19. Prata gärna ihop dig med grannarna! Under vintern/våren körde jag fyra kurser parallellt. Hör av dig redan nu för hösten, studiecirkklarna är kostnadsfria! Målet är att få fler att rensa sina diken, börja samarbeta och kalla till möte i dikesföretagen. Att ha fungerande dränering av våra åkrar är en del i livsmedelsstrategin för Sverige.

Studiecirkeln genomförs via Studieförbundet Vuxenskolan på uppdrag av Jordbruksverket (LRF är också delaktiga).

Kurser genom Civilförsvarsförbundet hålls lite då och då. Boka gärna in en föreläsning eller kurs kring hemberedskap, eller kanske en 4-timmarskurs (HLR, första hjälpen och hemberedskap). När det lugnar sig med Covid-19...

Lite innan jul fick vi uterummet klart, så härligt, används (normalt) som lunch/fikaställe. Den nyrenoverade salen gör sig bra som kurslokal och vi har en gårdsbutik, uterum och en gästtoalett i rummen intill. Allt nås via egen ingång med altan utanför.

Det har varit två lite slitiga år med utbyggnaden där det största jobbet var det nya pannrummet med alla omkopplingar, tekniska lösningar samt uppgrävd tomt och åker. Lagom tills hantverkarna skulle börja så blev Anders i stort sett stationerad i Ludvika och bodde där i veckorna. Men, med bra hantverkare så går det ju.

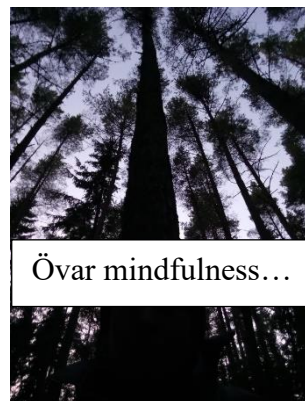


I gårdsbutiken har vi nu också en frys med korv och lite styckdetaljer (just nu slutsålt, mer kommer till hösten). Till hösten säljer vi så klart som vanligt våra populära lammlådor. Vi har också som vanligt härligt garn i flera grå nyanser och kardflor i några kulörer.



Vi planerar att hålla **öppet under sommaren på lördagar mellan 13.00-15.00**. Kolla dock gärna innan du sätter dig i bilen att det inte blivit någon ändring 😊

Annette studerar till Kost-och hälsocoach, det är en utbildning på halvtid, distans under ett år. I maj blir Annette klar med studierna och ser fram emot att börja med kurser!



Vi letar rotorslätter samt strängläggare för att kunna ta egen höskörd, har du något stående så hojta till!

Jag (Annette) har nyligen blivit ordförande i Stockholm-Uppsalas Fåravelsförening. Var aktiv i styrelsen där i 6 år, men har arbetat i valberedningen de senaste åren och det där att hitta en ny ordförande (den "gamla" flyttar) var inte lätt 😊.

Nu har vi en stor riksstämman för ca 200 personer (flera dagar) med boende och annat som ska arrangeras 2022, så det är ju lite mer än vanligt. Vi som skulle kick-starta med att boka konferensanläggning, nu får det vila lite.

Det känns kul att vara mer aktiv i fårnäringen igen 😊

Föreningen Fjärdhundraland, som vi är med i, vann "Stora Turismpriset 2019". Jättekull!

Det firade vi med fest i Altunagården. Till drinken serverades Vretas lammkorv samt Vretas chorizo.



Annars är vi just nu i tonårsperioden med mycket skjutsande till fotboll. Erik har tagit mopedkörkort och ska lära sig traktorn så han kan hjälpa mig när Anders inte är hemma.

Köp ett presentkort på skinn, besök på gården eller till en kurs. Det brukar vara populära presenter 😊

Följ och gilla oss gärna på Facebook och Instagram. Här lägger vi kontinuerligt in vad som händer på gården. Klicka på ikonerna nedan eller via vår hemsida www.vreta-gard.se.

Annette har än så länge en separat Instagram och Facebook mer kopplat till hälsocoach.

Facebook Vreta Gård 

Instagram Vreta Gård 

Facebook VretaNette 

Instagram VretaNette 

Hälsningar!

Annette, Anders, Erik, Albin och alla djuren på Vreta Gård

www.vreta-gard.se

info@vreta-gard.se

Tel 070-683 36 03 (Annette)

