

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

27-29 januari (fre-sön)
BRIDGELÄGER



För oss som spelat bridge tidigare och vill ha en intensiv och rolig spelhelg tillsammans där vi lär av varandra.

Kontakt: Agneta Persson,
aagnetapersson@gmail.com
Pris: 600 kr (inkl. kost o logi)

3-5 februari (fre-sön)
SÅNG- OCH VISHELG



Vi sjunger nya och gamla visor av alla de slag. Ta med dig rösten, texten, noterna, instrumenten och sångarhumöret.

Kontakt: Meta Borgblad,
meta.borgblad@gmail.com
Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com
Cia Adelsköld,
cia_adelskold@hotmail.com
Pris: 600 kr (inkl. kost och logi)

3-5 februari (fre-sön)
VÅRT FÖRHÅLLANDE TILL MAKT



Vad är förtryck? Hur ser kvinnoförtryck ut? Hur gestaltar sig vårt införlivade förtryck och hur kan vi bryta förtryck?

På den här kursen försöker vi besvara dessa frågor. Vi utgår från våra egna liv och lär oss hur vi kan känna igen förtryck i oss själva och från vår omgivning. Vi tränar på hur vi kan stötta varandra, för en bättre beredskap mot maktanspråk i det dagliga livet.

Det blir sannolikt en intensiv och förhoppningsvis känslösam helg med gott samarbete.

Kontakt: Bertra Kullberg,
bertra@spray.se
Pris: 700 kr (inkl. kost och logi)

11 februari
Kvinnohögskolegruppens
årsmöte i Stockholm!

Kvinnohöjdens kurser vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

11-26 februari ”RUNNDAGARNA”

Arrangeras av syskonstäderna Borlänge och Falun varje år vid de många mil skridskobanor som plogas varje år på sjön Runns is. Under dessa dagar (framför allt 18-19 feb) ordnas ett antal skridskolopp för motionärer, barn och elitskinnare och ett antal roliga evenemang för stora och små. Bo på Kvinnohöjden som gäst och delta i de delar av evenemanget som ni tycker verkar roliga. Anmälan till loppet görs på evenemangets hemsida, där finns också ett detaljerat program:

<http://www.runnwinterweek.se/>

Kontakt: Inflyttarna

kvinnohojden@yahoo.se

Pris per dygn: Medlem 260 kr, ej medlem 290 kr, barn 50 kr.

22 februari-1 mars (ons-ons) VINTERLOVSVECKA



Välkommen som gäst under de dagar som passar dig bäst.

Under de här dagarna så organiserar och samordnar vi aktiviteter för alla som vill.

Du kan åka skridsko eller spark på Runns is, åka nedför vid Romme alpin, i uppkörda skidspår av varierande

svårighetsgrad som finns på olika ställen i trakten eller ta sköna vinterpromenader i omgivningarna.

Vi hoppas på mycket snö för både barn och vuxna, så att vi kan vinterleka av hjärtans lust. Vid otjänlig väderlek finns Boyerummet att tillgå som lek- och aktivitetsrum för barnen.

Om kvällarna samlas vi runt brasan i biblioteket och har det trivsamt tillsammans för de som vill.

Kontakt: Inflyttarna,

kvinnohojden@yahoo.se

Pris per dygn: Medlem 260 kr, ej medlem 290 kr, barn 50 kr.

2-5 mars (tor-sön) DE ÄLDSTE - SAMTAL OCH REFLEKTIONER KRING VÅRT ÅLDRADE DEL 3 ”DET SPIRAR”



Våren närmar sig. Vad är det som spirar inuti oss, i mognaden och genom döden? Hur yttrar det sig i ditt liv? Fyra dagar i den ömtåligaste våren... samtal, sinnliga fönimmelser och möten.

OBS! Du behöver ej ha deltagit i del 1 och 2.

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

Kontakt: Catherine Grandin,
grandincat@hotmail.com
Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com
Pris: 1 050 kr (inkl. kost och logi)

24-26 mars (fre-sön)
**FEMINISTISK PEDAGOGIK
MED ROLLSPEL**



Svårigheter och motsättningar mellan olika delar av den feministiska pedagogiken uppstår ibland. Vi ägnar helgen åt att resonera kring ett antal dilemman som har sin motsvarighet i olika situationer som uppstått på Kvinnohöjden under årens lopp. Helgen fungerar också utmärkt som introduktion för blivande häxor, igångsättare och kursledare.
Pris: 700 kr (inkl. kost och logi)
Kontakt: Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com

31 mars-2 april (fre-sön)
ALTERNATIV TILL DAGENS EKONOMI



Det här är en kurs för alla, vare sig du tycker att ekonomiska frågor är tröttsamma och tråkiga eller om du är professor i ämnet. Vi kommer dock inte undan; frågan om hur vi skapar och fördelar resurser är fundamental för varje samhälle.

Tanken med kursen är att analysera det rådande ekonomiska systemet, vad som kännetecknar det, vad som är bra, vad som skulle kunna bli så mycket bättre och hur det optimala systemet skulle kunna se ut.

Vi skaffar oss nödvändig information, resonerar oss fram, kanske hittar vi den perfekta lösningen. Vi har säkerligen olika ståndpunkter och kommer att lära oss ofantligt mycket av varandra. Det visar sig i slutet av helgen vad just den här kursen har gett.

Pris: 700 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Bertra Kullberg,
bertra@spray.se

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

14-17 april (fre-mån)
PÅSKFIRANDE



Vi firar påsk tillsammans! Vi lagar god mat och det kommer att finnas material till pyssel för de som vill.
Kontakt: Cia Adelsköld, Ruth Huber
kvinnohojden@yahoo.se
Pris: medlem 780 kr, ej medlem 870 kr (inkl. kost och logi)
Ev. tillkommer kostnad för material.

14-17 april (fre-mån)
BETONGGJUTNING



Vi provar på att gjuta allt från ljusstakar, mindre och större fat till blomkrukor. Vi hämtar inspiration från naturen, testar olika tekniker och lär av varandra. Bara vår fantasi sätter gränser. Obs! Ingen kurs, vi hjälps åt och lär av och med varandra.

Pris: 900 kr (inkl.kost och logi) ev. tillkommer kostnad för material.
Kontakt: Nina Bigosinska,
katabigo@yahoo.se, Ruth Huber,
kvinnohojden@yahoo.se

21-23 april (fre-sön)
DANSA LOSS - FOXTROT & BUGG



Danshelg med igångsättare som har kortare genomgångar vid flera tillfällen under helgen. Vi går igenom grunderna som hållning och balans och danserna bugg och foxtrot. Finns det önskemål så kan vi också prova på schottis, vals mm. Vi dansar av hjärtans lust hela helgen, övar tillsammans och lär av varandra! Vi kommer att dansa i flera rum och till olika sorters musik och turas om att föra och följa.

Pris: 700 kr (inkl. kost och logi)
Kontakt: Annika Wedin,
annika.wedin@hotmail.com
Ulrika Gomm, ulrikagomm@gmail.com

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

28 APRIL-1 MAJ (fre-mån)
FINN DITT INRE LUGN -



med hjälp av meditation-naturenstickning.

En helg där du får möjlighet att koppla ur autopiloten och få lite distans till vardagstillvaron.

Vi provar på meditation enligt Zen, med teori och praktik.

Naturen som hälsopiller - ”vitamin N”.

Tips på hur du själv kan skapa din gröna friskvård.

Sticka dig till ro. På kvällarna samlas vi runt brasan och stickar, ingen vana krävs.

Helgen kommer att bestå både av tystnad och gemensamma reflektioner.

Pris: 1050 kr

Kontakt: Agneta Billby,
agnetabillby@hotmail.com

Moa Sundström,
moa.sundstrom@moa-health.se

12-14 maj (fre-sön)
PROVA PÅ BRIDGE



Är du nyfiken på bridge och vill lära dig grunderna för budgivning och spelteknik?

Välkommen till en helg fylld av bridge i en lekfull och avspänd miljö.

Kostnad: 700 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Agneta Persson

aagnetapersson@gmail.com

25-28 maj (tor-sön)
UPPSTARTSHELG HUS & TRÄDGÅRD



Snart är det sommar och veckokurserna drar igång! Vi hjälps åt att göra fint i husen och trädgården. Vi småfixar med allt det som inte hunnits med under inflyttåret.

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

Tid för vila i solen eller i stolen framför elden och att laga gott att äta hinns med.

Pris: 450 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Inflyttarna,
kvinnohojden@yahoo.se

1-4 juni (tor-sön)

**DE ÄLDSTE - SAMTAL OCH
REFLEKTIONER KRING VÅRT
ÅLDRADE**

DEL 4 "RIKTA ENGAGEMANGET"



Denna del skall/kan/bör resultera i handling t ex ett nätverksbygge, ett projekt, en aktionsgrupp eller?

Kontakt: Catherine Grandin,
grandincat@hotmail.com

Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com

Pris: 1 050 kr (inkl. kost o logi)

9-11 juni (fre-sön)

UTENATT MED FULLMÅNE



Har du någon gång tänkt att du skulle vilja tillbringa en natt under bar himmel? Laga middag över öppen eld? Vila under fullmånen? Äta frukost tidig morgon i sällskap med fågelkören? Här får du möjlighet till allt detta! Lördagsnatten blir utenatt.

Kontakt: Agneta Billby,
agnetabillby@hotmail.com
Pris: 600 kr (inkl. kost o logi)

Lördag den 17 juni börjar
sommarkurserna!

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

Feministisk pedagogik

Vår målsättning är att Kvinnohöjdens verksamhet ska fungera frigörande, både personligt och samhälleligt. Där det finns förtryck vill vi göra det synligt och bryta det.

Tillsammans skapar vi kvinnor en gemenskap som kan fungera som en fristad från det yttre synliga förtrycket i samhället, till exempel diskriminering på arbetsmarknaden, kvinnoförnedrande reklam och våld mot kvinnor.

Detta yttre synliga förtryck skapar ett osynligt inre förtryck i oss själva i form av dåligt självförtroende och fördomar mot oss själva och andra kvinnor. Självförtrycket kan vara svårt att identifiera och sätta ord på. Därför arbetar vi med att utveckla frigörande arbetsformer.

Vi vill bryta ner det traditionella auktoritetsmönstret mellan olika roller och ge utrymme för allas erfarenheter. Viktigt är att varje kvinna får möjlighet att känna sig trygg, välkommen och respekterad i gruppen. En hörnsten i vår verksamhet är rundorna, där var och en får säga sin mening utan att bli avbruten eller ifrågasatt. Vi delar också in oss i basgrupper, små ledarlösa grupper, där vi har möjlighet att fördjupa oss i det som känns viktigt.

Blandad information

MAT OCH DROGFRIHET

Vi äter lakto/ovovegetarisk mat, dvs vi utesluter kött och fisk. Meddela om du är laktosintolerant, vegan el dylikt. Kaffe och te finns. Alla som vistas på skolan deltar i matlagning och städning. Kvinnohöjden är alkohol- och drogfri.

SÄLLSKAPSDJUR

Du kan ta med sällskapsdjur till Kvinnohöjden, kontakta oss för vidare information.

ALLERGIER OCH BOENDE

Vi har försökt sanera vissa rum för kvinnor med allergier. Allergirum bör bokas i förväg. När det är många kvinnor samtidigt på Kvinnohöjden kan du inte räkna med ett eget rum.

TA MED

Sänglinne och handduk!

BARN PÅ KVINNOHÖJDEN

Flickor i alla åldrar och pojkar upp till 10 års ålder är välkomna till Kvinnohöjden. Vill du gå på kurs, och ta med barn, hör av dig till kursens kontaktkvinna för att försäkra dig om att det fungerar med kursens upplägg att ha med barn. Som kursdeltagare har du också möjlighet att ta med en egen barnpassare som kan ta hand om barnet eller barnen under kurstid. Barnpassaren betalar då endast 150 kr/dygn. Observera att detta gäller endast kursdeltagare, alltså inte deltagare på läger, arbetsvecka eller projektvecka.

Kvinnohöjdens kurser

vinter & vår 2017

www.kvinnohojden.se

KURSANMÄLAN

Du anmäler dig genom att sätta in 200 kr i anmälningsavgift på vårt plusgiro 2 95 23-8. Skriv namn och vilken kurs det gäller. Denna avgift dras sedan ifrån den totala avgiften.

Skicka samtidigt ett mejl till kvinnohojden@yahoo.se och meddela vilken kurs det gäller.

Anmälan gäller från det datum du har betalat in avgiften. Denna är personlig, gäller angiven kurs och betalas tillbaka endast om kursen ställs in eller om du inte får plats.

Observera att vissa kurser har ett begränsat antal deltagare. Det datum du betalar kan avgöra om du kommer med på kursen eller inte.

Anmäl dig så snart som möjligt om du vill vara säker på att komma med. Kvinnohöjden ersätter dock inte bokade resor om kursen inte skulle bli av.

I mån av plats är gäster välkomna till Kvinnohöjden. Kontakta Kvinnohöjden för att kolla om det finns plats.

Vi försöker minimera kontant-hanteringen och önskar därför att du betalar in resterande kursavgift senast en vecka före kursens start.

Om du betalar från utlandet behöver du följande nummer: IBAN-SE1195000099603400295238
BIC-NDEASESS.

Om du vill bli hämtad med bil i Borlänge, kontakta Kvinnohöjden i god tid. Priset för hämtning vid Borlänge station är 35 kr enkel resa.

PRISER INKLUSIVE KOST OCH LOGI

Alla priser (även kurspriser) inkluderar kost och logi.

Gäst: 290 kr/dygn, medlemmar i Kvinnohöjden betalar 260 kr/dygn.

Barn: 0-3 år gratis, 4-17 år 50 kr/dygn, dock högst 100 kr/dygn oavsett antal barn.

Flickor som inte har fyllt 18 år får 50% rabatt på kurser.

Reservation för eventuella prisändringar.

