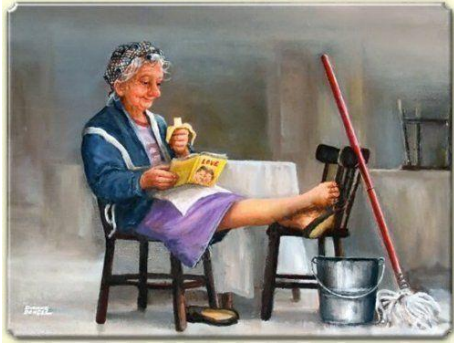


Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se



15-17 september

DE ÄLDSTE - "TEMA: FÖRLÅTELSE"

Många av oss medlemmar har blivit gamla och vi vill också skapa verksamhet som är riktat speciellt till äldre kvinnor.

De Äldste är benämningen på en grupp äldre kvinnor som har träffats under fyra långhelger för att samtala om och dela med oss av våra erfarenheter av åldrandet.

Vi kommer att fortsätta som en sluten eller snarare halvsluten grupp.

Arbetsformen som vi använt oss av är rundan och vi vill därför begränsa deltagarantalet till tolv så att vi inte behöver dela gruppen. Det har varit så gott att få möjlighet att höra allas erfarenheter och reflektioner. Om det blir så att någon inte har möjlighet att komma eller vill gå ur gruppen, så kommer vi att ta in nya medlemmar efterhand. Vill du vara med så anmäl ditt intresse. I slutet av sommaren -17, har vi också ett läger för äldre kvinnor, 60+ som är öppet för alla intresserade och vi kommer också att ha några vinterdagar i mars som är öppna för alla.

Kontakt: Beatrice Johansson,
beamaria.johansson@yahoo.se
Anna Lansing,
annalansing@hotmail.com
Pris: 700 kr (inkl kost o logi)



15-17 september

AMAZONWORKSHOPEN - EN FEMINISTISK UPPTÄCKTSRESA GENOM TID OCH RUM

Obs! Inställd!

Önskar du att du vore starkare, eller undrar vad det egentligen är att vara stark? Den här workshopen använder amazonerna som instrument för att utforska kvinnlig och personlig styrka, kamp och utmaning. Vi varvar improviserande dramaövningar med normkritiska läsningar av historiska källor och moderna amazontolkningar. Workshopens mål är att erbjuda en stödjande gemenskap där vi som deltagare kan utforska förutsättningarna vi behöver för att vara våra egna förkämpar i vardagen. Kontakt: Linnea Åshede
crystal_clown@hotmail.com
Pris: 700 kr (inkl kost o logi)

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se



15-17 september TA TILL VARA MAT

Vi hjälps åt som arbetande gäster att fylla Kvinnohöjdens förråd inför vintern. Vi tar vara på höstens råvaror när de är som bäst och billigast. Vi kan t.ex. göra sylt, saft, marmelad, örtsalt, chutney, ratatouille, prova på att mjölksyra grönsaker. Lämna in äpplen till det lokala musteriets. Kom gärna med recept och idéer. Ta gärna med dig små burkar så att du kan få smakprover med dig. Stanna gärna kvar längre och njut av höstens intåg!

Kontakt: Sabina Laurent,
sablau1@gmail.com
Pris: 300 kr (inkl kost o logi)

18-23/9 DALAPRIDE



Kom upp och bo på Kvinnohöjden och delta i Prideprogrammet i Falun. Vi samordnar med skjuts.

Kontakt: kvinnohojden
[@yahoo.se](mailto:kvinnohojden@yahoo.se) Pris: medlem
260 kr/dygn
ej medlem 290 kr/dygn

30 SEPTEMBER

MEDLEMSMÖTE I
STOCKHOLM



6-8 oktober

IMPROVISATIONSTEATER

Denna helg är det fokus på det lekfulla, spontana och det kreativa. Med improvisationsteater kommer vi lära oss att använda vår fantasi för att utveckla vår spontanitet och våga lita på våra egna idéer. På ett lekfullt och kravlöst sätt går vi igenom grunderna i improvisationsteater. Med skratt och värme övar vi oss att sluta prestera och njuter istället av upplevelsen av ovisshet. Och samtidigt har vi vansinnigt roligt. Med leken och skratt som verktyg skapas möjligheter att på ett tryggt och prestigelöst sätt utveckla sig själv.

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se

Kontakt: Michaela Neumann,
mikkan.neumann@gmail.com
Pris: 700 kr (inkl kost o logi)



6-8/10 VANDRING - GYLLBERGEN I HÖSTSKRUD

Följ med till vildmarksreservatet Gyllbergen några mil sydväst om Borlänge. Här finns vandringsleder av olika längd. Vi hoppas på fint väder, tar med matsäck och njuter av naturen. Obs! Begränsat antal platser i våra bilar. Meddela om du kommer med eller utan bil. Vandrigen sker på lördagen, på söndagen blir det tur i skogarna runt Kvinnohöjden, för den som vill.

Kontakt: Marie Gustafsson
kvinnohojden@yahoo.se
Pris: 600 kr (inkl kost o logi)



13-15 oktober DANSA LOSS - FOXTROT & BUGG

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

Kontakt: Annika Wedin,
annika.wedin@hotmail.com
Cia Adelsköld,
cia_adelskold@hotmail.com
Pris: 600 kr (inkl. kost och logi)

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se



2-5 november (start torsdag middag)
DIN LIVSBERÄTTELSE

Kom och dela din livsberättelse som lesbisk/bisexuell kvinna. Vi kommer att sätta oss tillrätta och tända våra ljus i höstmörkret och lyssna på varandra. Under trygga former kommer vi också att mötas i samtal, lek och övningar. Att dela din berättelse och att lyssna in andras, kan vara en hjälp till förståelse av din egen livsresa. De här dagarna kan ge möjlighet till samvaro oavsett ålder. Tid för egen reflektion och vila kommer också att ges. Ta med papper och penna. **Kontakt: Gunilla Nodelijk, guni_no@hotmail.com**
Pris: 1 050 kr (inkl kost o logi)



**10-12 november BLI (lite mer)
KOMPIS MED DIN DATOR**

Tycker du att din dator inte riktigt gör det du vill, utan går sin egen väg ibland? Har du svårt att hitta igen dina bilder eller dokument och skulle vilja ha lite bättre ordning på dem? Blir du orolig när du läser om datavirus eller funderar på hur du ska komma ihåg alla dina lösenord? Eller har du kanske något annat du gått och funderat på?

Varför inte ägna en helg bara åt din kära dator när kvällarna börjat bli mörka och ruggiga. Kursen avser endast PC (ej Mac) och kommer att utgå från att du har Windows 10. Om du har tidigare versioner av Windows bör du kunna hänga med på det mesta, men en del skärmsidor kan se lite annorlunda ut. Kursen bygger också på att du har med dig en bärbar PC till Kvinnohöjden.

Kontakt: Bea Johansson,
beamaria.johansson@yahoo.se
Pris: 700 kr (inkl kost o logi)

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se



10-12 november LEK MED BETONG

Cement är ett mer spännande material än vad en kan tro när en ser det i broar, trappor och husgrunder. Det kan formas, färgas och blandas på alla upptänkliga vis. Bara fantasin och kreativiteten sätter egentligen gränser. Vi går igenom grunderna i betonggjutning och sätter igång den kreativa leken. Ta med oömma kläder.
Kontakt: Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com
Pris: 700 kr (inkl kost o logi)

**25 NOVEMBER
MEDLEMSMÖTE I UPPSALA**



8-10 DECEMBER EN HELG I ADVENT

Pepparkaksbak, julpyssel, kransmakeri och ljusstöpning hör julhelgerna till. Vill du göra något speciellt så kan du ta med dig det du behöver för det. Välkommen att vara med. En viss kostnad för material kan tillkomma.
Kontakt: Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com
Pris: 600 kr (inkl kost o logi)



30 december - 1 januari
NYÅRSFIRANDE Kontakt:
Inflyttarna,
kvinnohojden@yahoo.com
Pris: 580 kr (30/12-1/1)

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se

4-7 januari TRETTONDAGSTANGO (fortsnivå)

Vi bjuder upp till en skön långhelg med Trettondagstango. Varje dag blir det ett par tango-workshops, men också tid för utevistelse eller egen träning (praktika). På kvällarna socialdans och/eller mys framför brasan.

Förkunskaper: Ha gått minst en nybörjarkurs. Alla både för och följer, och alla dansar med alla. Ingen danspartner behövs. Max 20 deltagare.

Kontakt: Malin Backström,
malin.backstrom@gmail.com

Kristin Bjarnadottir,
kb.lyng@gmail.com

Henny Stridsberg,
henny.stridsberg@gmail.com

Pris: 1 050 kr (inkl kost o logi)

Kvinnohöjdens kurser hösten 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

Kvinnohöjdens kurser hösten 2017

www.kvinnohojden.se

deltagare på läger, arbetsvecka eller projektvecka.

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 man betalar kan avgöra om man 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 kontanthantering och önskar därför att du betalar in resterande kursavgift senast en vecka före kursens start. Om du betalar från utlandet behöver du följande nummer:

IBANSE1195000099603400295238

BICNDEASESS.

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.*

