Kvinnohöjden

– Feministisk kurs- och gästgård

2018

Sommarens kurser

Medlemsblad för Kvinnohögskolegruppen mars 2018

SOMMARENS KURSER:

V 25	(15-21 juni)	**Försommardagar**
	(17-21 juni)	**Feministiskt självförsvar**
	(17-21 juni)	**Målarläger**
	(22-24 juni)	**Midsommarfirande**
V 26	(24-30 juni)	**International TangoWeek**
V 27	(1-7 juli)	**Naturskola för barn och feminister**
	(1-7 juli)	**Arbetsvecka: Trädgård**
V 28	(8-14 juli)	**Arbetsvecka: Byggvecka**
	(8-14 juli)	**Från magdans till kulstötning – vi utvidgar kvinnorollen**
V 29	(15-21 juli)	**Tango för alla**
V 30	(22-28 juli)	**Projekt: Berättande**
	(22-28 juli)	**Fotokurs**
V 31	(29 juli-4 aug)	**Tolvstegsvecka**
V 32	(5-11 aug)	**Betonggjutning**
	(5-11 aug)	**Projektvecka**
V 33	(12-18 aug)	**Inanna – hon med det största hjärtat. Rituell dans som feministisk kroppspolitik**
	(17-19 aug)	**Vedic art grundkurs del 2**
V 34	(19-25 aug)	**Gamla feministdamer på läger**
V 35	(31 aug-2 sep)	**Höstens arbetshelg**

OBS! Vårens kurser 2018
hittar du på www.kvinnohojden.se

Omslagsfoto: Malin Backström

Grafisk form: Lena Adamsson

Kvinnohöjden - feministisk kurs- och gästgård • Storsund 90, 784 78 Borlänge • Tel: 0243-22 37 07
Plusgiro: 2 95 23-8 • kvinnohojden@yahoo.se • www.kvinnohojden.se

Foto: Maria Thiessen

KVINNOHÖJDEN är en feministisk kurs-och gästgård som ligger i byn Storsund strax utanför Borlänge i Dalarna. Den ägs och drivs av Kvinnohögskolegruppen, som har haft kursverksamhet sedan 1981. Alla kvinnor är välkomna att gå kurser eller komma som gäst. All verksamhet är ideell och bedrivs utifrån feministisk pedagogik.

LIVET PÅ KVINNOHÖJDEN

En fristad där kvinnor i alla åldrar och med olika bakgrunder, identiteter och erfarenheter möts. Vi är homo-, bi- och heterosexuella, med eller utan barn, från Sverige, Norden och övriga världen. Vi blir alla konfronterade med vårt sätt att förhålla oss till andra kvinnor, vilket kan vara utvecklande, provocerande, irriterande och befriande...
Kvinnohöjden strävar efter kvinnors personliga och samhälleliga frigörelse.
Gården ligger vid sjön Runn. Här finns frisk luft och vacker natur att bada, paddla, ro, promenera och springa i.
Vi har flera kursrum, bibliotek, bastu och båtar. I husen finns plats för cirka 40 kvinnor.
Verksamheten blir den vi skapar tillsammans. Alla tar gemensamt ansvar och deltar i praktiska sysslor som matlagning och städning.
Kvinnohöjdens verksamhet är ideell, och drivs utan avlönade kursledare eller personal. Därför kan priserna hållas låga.
Kvinnor som har gått kurs kan bli medlemmar och hålla kurser och/eller delta i verksamheten genom att ingå i någon av våra arbetsgrupper, t ex hus-, trädgårds-, ekonomi- eller kursprogramsgruppen.
Den löpande verksamheten under respektive vecka sköts av våra "häxor"*, kursledare, igångsättare och alla andra som bor på Kvinnohöjden den veckan.

** Häxor kallar vi de kvinnor som ansvarar för matinköp, ekonomi och administration.*

15 - 21 juni

FÖRSOMMARDAGAR PÅ KVINNOHÖJDEN

Vi öppnar husen för sommarens alla aktiviteter. Vill du fixa, trixa och feja så det står härliga till – kom som arbetande gäst! Vill du hellre arbeta med ett eget projekt eller bara njuta av sommarens skiraste flor är du självklart också välkommen som gäst under dessa dagar.

Tid: 15-21 juni (fre-tors)
Pris: Arbetande gäst 150 kr/dygn, gäst medlem 260 kr/dygn, gäst ej medlem 290 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Inflyttarna, kvinnohojden@yahoo.se

Foto: Maria Thiessen

17 - 21 juni

FEMINISTISKT SJÄLVFÖRSVAR

Grunden i feministiskt självförsvar är att alla kvinnor är värda att försvara. Feministiskt självförsvar handlar bland annat om att ta tillbaka rätten till sin egen kropp, att bli medveten om sina rättigheter, att vända rädsla till handling, att bemöta olika härskartekniker, att stötta sina medsystrar. Vi kommer tillsammans att träna på att sätta gränser och försvara oss med hjälp av tanke, röst och kropp. Vi jobbar med samtal, övningar, rollspel, lekar och slagserier. Alla övningar är utformade så att det ska passa alla kvinnor och det handlar inte om styrka och teknik utan om en vilja och en känsla av att känna sig värdefull. Vi kommer även att hinna med att cykla, bada, baka, vila, läsa och umgås.

Tid: 17-21 juni (sön-tors)
Pris: 1600 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Anija Johansson, anijajohansson@hotmail.com

KREATIVT MÅLARLÄGER

Kom loss och måla både fritt och mera strukturerat, varva med tekniktips, vi lär av varandra. Måla bilder du hittar i ditt inre eller måla av det du ser omkring dig.
Ta med ditt eget material.

Tid: 17-21 juni (sön-tors)
Pris: 1400 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Elisabeth Rudhe,
elisabet.rudhe@icloud.se,
Marie Klarström,
marie.klarstrom@sunne.se

Foto: Maria Thiessen

MIDSOMMARFIRANDE

Välkommen till en skön midsommarhelg!
God mat, dans, visor, skogspromenader och kanske sommarens första dopp i sjön.

Tid: 22-24 juni (fre-sön)
Pris: 580 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Inflyttarna, kvinnohojden@yahoo.se

Foto: Maria Thiessen

17 – 21 juni

22 – 24 juni

24 – 30 juni

INTERNATIONAL TANGOWEEK

For the third year we invite tangowomen from all around the world to an international tangoweek! We are offering a buffet with several workshops to choose from. There will be practicas with instructors ready to help, relaxed and inclusive milongas, talks in large and smaller groups. We will be focusing on communication and presence, musicality, technique and body awareness. Together we will explore what tango at Kvinnohöjden can be about. Everyone takes turns in leading and following and everyone dances with one another.

Foto: Malin Backström

Previous knowledge: Medium/advanced level. You should have at least two years tango experience with weekly social dancing – preferably, but not mandatory, both roles.
Language: English
Teachers: Malin Backström (Stockholm), Kristin Bjarnadottir (Göteborg), Henny Stridsberg (Paris), Susanna Grob (Switzerland)

Date: 24-30 June (Sun-Sat)
Price: 2400 Skr (including accommodation and all meals)
Registration: will open 1 st of March 2017. You then register by sending an e-mail to kvinnohojden@yahoo.se. You don't have to pay anything before you get a confirmation.
Contact: Malin Backström, malin.backstrom@gmail.com

1 – 7 juli

NATURSKOLA FÖR BARN OCH VUXNA

Foto: Lena Einhorn

Barn och vuxna kommer att upptäcka, experimentera och undersöka naturen tillsammans. Vi använder oss av våra sinnen och möjligheterna som gruppen ger. Strukturen vilar på ett grundschema med 2 naturskoleworkshops/dag. Det finns gott om tid för egna aktiviteter som att bada, laga mat och leka med varandra. Kläder för sol och regn och ev övernattning ute behövs. Vi har plats för ca 12 barn. Barnen som deltar i workshop ska ha fyllt 3 år. Varje barn behöver ha någon vuxen som tar ansvar för det. Varmt välkomna!

Tid: 1-7 juli (sön-lör)
Pris: 2400 kr (inkl kost och logi), barn: 0-3 år gratis, 4-17 år 300 kr, dock max 600 kr/vuxen
Kontakt: Sabina Laurent, sablau1@gmail.com,
Barbara Otto, barbara.otto@home.se

ARBETSVECKA: TRÄDGÅRD

Foto: Maria Thiessen

Som de senaste åren ägnar vi oss åt hela vår stora trädgård. Förberedelser, som sådd av vissa grönsaker och rotfrukter, har förhoppningsvis kunnat göras av intresserade under försommaren. Gallring och ogräsrensning och en andra sådd av tex sallad, dill och rädisor i trädgårdslanden är därför aktuella arbetsuppgifter. Vi rensar också i rabatter, vid bärbuskar, trädspeglar, murar och trappor. Tuktningen av syrener fortsätter liksom en del slyröjning. Gräsklippning med klippare, trimmer och lie. I Linnés efterföljd lägger vi in kortare blomstervandringar och med floran i hand examinerar vi sedan de växter vi hittar. För morgon- alternativt kvällspigga kan vi också lägga in lite fågelskådning så att trötta kroppar får lite omväxling. Ta därför med flora och kikare om du har. Vi jobbar 6 timmar/dag. Det finns möjlighet att jobba mindre och kombinera det med att vara gäst, kontakta då igångsättarna innan.

Tid: 1-7 juli (sön-lör)
Pris: 900 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Kjerstin Larsson, kjerstin.kat.larsson@gmail.com,
Annika Wedin, annika.wedin@hotmail.com

Foto: Anne Nauhaus

ARBETSVECKA: BYGG

Vi tar tag i olika projekt, målar, fixar och snyggar till det som behövs.
Kvinnohöjdstraditionen med 6 timmars arbetsdag gäller och vi arbetar enligt
”lustprincipen” där du själv väljer vad du vill jobba med. Det går även bra att delta med en mindre arbetsinsats än 6 timmar per dag men då får du betala en högre avgift. Kontakta igångsättare för mer information. Vi lagar och njuter av god mat. På kvällarna finns det tid för basgrupper, musik, dans och annat som vi kan bjuda varandra på.

Tid: 8-14 juli (sön-lör)
Pris: 900 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Brita Christiansen,
brita.chr@hotmail.com,
Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com

Foto: Agneta Billby

FRÅN MAGDANS TILL KULSTÖTNING – VI UTVIDGAR KVINNOROLLEN

Många kvinnor möter motstånd om de gör saker som uppfattas som antingen för maskulina eller för sensuella. Oavsett om du har sådana erfarenheter eller inte, kan det vara frigörande att testa mer ovanliga sätt att vara kvinna – från det så kallade «ultrafeminina» till det «könsöverskridande». Vi dansar magdans, stöter kula och experimenterar med kläder och annat vi känner för. Sedan pratar vi om vad som stärker och begränsar oss som kvinnor. Lugna samtal växlat med lekfulla träningspass som vi hjälper till att anpassa efter din förmåga.

Tid: 8-14 juli (sön-lör)
Pris: 2400 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Guri Fjeldberg, guri.fjeldberg@gmail.com, och Humaira Sæbø.
Kursen hålls på svorska.

Foto: Malin Backström

Foto: Maria Thiessen

TANGO FÖR ALLA

Vi utforskar tangon under en intensiv och meditativ vecka. Kursen är för nybörjare och fortsättare på alla nivåer. Utöver rena tangoworkshops kommer vi att arbeta med kontakt- och rörelseövningar med fokus på samspel, lyssnande och närvaro. Den argentinska tangon handlar mycket om kommunikation, kropp och musik. Vi kommer att dansa i både tät och öppen fattning. På kvällarna övar vi det vi har lärt under dagen och socialdansar. Alla får både föra och följa. Ingen danspartner behövs – vi roterar. Kursspråk: Svenska och vid behov engelska.

Foto: Malin Backström

Tid: 15-21 juli (sön-lör)
Pris: 2400kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Lotta Bohlin, lottabohlin@hotmail.com,
Eunice Moon, eunice.tibast.moon@gmail.com

PROJEKT BERÄTTANDE

Här kan författare, serietecknare, konstnärer, filmare, fotografer och vem som helst som tampas med en manusprocess eller berättelse i någon form samlas för feedback och diskussioner om gemensamma problem och lösningar. Kanske kan framtida samarbeten komma igång?

Tid: 22-28 juli (sön-lör)
Pris: 2100 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Ingebjørg Jensen, ingis.jensen@gmail.com

Foto: Maria Thiessen

FOTOVECKA

Gillar du att fotografera? I så fall, kom med på en inspirerande fotovecka! Du är välkommen oavsett om du har värsta systemkameran eller en kameramobil. Vi går ut tillsammans och fotograferar Kvinnohöjdens vackra omgivningar eller åker iväg till något spännande utflyktsmål och om tillfälle ges kan vi även besöka en bildutställning.

Vi diskuterar motiv, komposition, uppsåt med fotograferandet och ger varandra mjuk och uppmuntrande bildkritik. Vi kommer även att diskutera hur man för över bilder från kamera till dator, bildbehandling och hur man kan dela bilder på webben, till exempel Facebook eller Instagram. För den som är intresserad kan vi prata om hur en kamera fungerar rent tekniskt och vilka inställningar man kan göra för att få de bilder man önskar.

Tid: 22-28 juli (sön-lör)

Pris: 2400 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Maria Thiessen,
thiessen.maria@gmail.com

Foto: Malin Backström

22 – 28 juli

TOLVSTEGSVECKA

Under en vecka fyller vi gården med AA-möten, samtal, samvaro, god vegetarisk mat och framför allt tillfrisknande. Vi vänder oss till kvinnor som har problem med alkohol, både de som lever ett nyktert liv och de som har en önskan om att sluta dricka. Vi träffas för att ge oss själva och varandra kraft och tillförsikt med fokus framåt.

Tid: 29 juli - 4 augusti (sön-lör)
Pris: 2400 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Elisabeth Nordqvist,
elisabeth.nordqvist@bredband2.com

Foto: Maria Thiessen

BETONGGJUTNING

Cement är ett mer spännande material än vad en kan tro när en ser det i broar, trappor och husgrunder. Den kan formas, förstärkas, färgas och blandas på alla upptänkliga vis – lite fantasi, kreativitet, problemlösning och kunskap så är leken med materialet igång. Vi har en hel vecka, så vi hinner gå igenom grunderna och skapa en hel del föremål att ta med hem, men också att göra en utsmyckning till Kvinnohöjden. Ta med oömma kläder. En extra kostnad för material på 100–200 kr tillkommer.

Tid: 5-11 aug (sön-lör)
Pris: 2100kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com

Foto: Maria Thiessen

Foto: Marie Gustafsson

PROJEKTVECKA

Din egen vecka! Du gör det du vill, har lust till eller behov av. Större delen av tiden arbetar vi med vårt eget, vad det nu kan vara; penna, pensel, instrument, nål och tråd, den tjocka boken eller kanske studier i något som ligger dig varmt om hjärtat. Något som det inte finns tid och utrymme för i vardagen. I slutet av veckan ges tillfälle, för den som vill, att presentera sitt projekt.

Tid: 5-11 augusti (sön-lör)
Pris: 2100 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Eva Törnegren, eva.tornegren@ownit.nu,
Marie Wenander, marie@wenander.net

Foto: Maria Thiessen

INANNA – HON MED DET STÖRSTA HJÄRTAT. RITUELL DANS SOM FEMINISTISK KROPPSPOLITIK

Utifrån myterna om den sumeriska gudinnan Innana ska vi utöva MYTERI: Vi ska spräcka de uppblåsta patriarkala myter som begränsar våra liv och vår lust. Vi utgår från texter av historiens första namngivna poet, Inannas prästinna Enheduana (2285–2250 f.kr.). Den rituella dansen är en form av cirkeldans och förbereds genom berättande, bildskapande och rörelseövningar. Sen dansar vi myten som rit. Då dansar alla utifrån sin lustimpuls, sin improvisation, inte enligt någon koreografi. Dansen ger var och en möjlighet att, med fötterna i det gemensamma, komma i kontakt med och ge sitt unika uttryck av det tema MYTERIET lyft fram.

Tid: 12-18 aug (sön-lör)
Pris: 2400kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Irène Stenvatten, 0702380529,
Elisabeth Lind, lindelise2003@yahoo.se

12 – 18 aug

19 – 25 aug

31 aug – 2 sep

VEDIC ART GRUNDKURS DEL 2

Vedic Art är ett sätt att närma sig den skapande varelse som finns inom oss alla genom att erbjuda en handfast metod som steg för steg för oss in i en kreativ process. När vi skapar handlar det till stora delar om att utveckla vårt seende och vad vi ser handlar om vilka vi är. I det avseendet är bildkonst en spegling av delar av oss själva. Du kan välja att gå en eller två delar av grundkursen. Men för att gå del två krävs att du gått del ett.

Foto: Maria Thiessen

Tid: 17-19 augusti (fre-sön)
Pris: 800 kr (inkl kost o logi)
Kontakt: Gunilla Goldman,
gunillagoldman@hotmail.com

FEMINISTDAMER PÅ LÄGER

En öppen vecka för oss som är gamla, riktigt gamla, uråldriga eller bara börjar bli gamla. En stor del av våra liv är redan levda och liv finns kvar att leva. Jaha ja…! Och sen då? Veckan är öppen till sina former och blir helt enkelt det vi gör den till. Vi kan vara allt från dödligt seriösa till helt skamlöst frivola.
60+ rekommenderas.

Tid: 19-25 aug (sön-lör)
Pris: 2100 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Catherine Grandin,
grandincat@hotmail.com,
Monica Högling, monica.hogling@gmail.com

Foto: Brita Christiansen

HÖSTENS ARBETSHELG

Kvinnohöjden förbereds inför vintern. Vi hjälps åt att göra i ordning trädgården, sätta in fönster, ta in möbler och rusta husen inför kylan. Vi hinner också mysa vid elden, samtala och äta gott.

Tid: 31 aug-2 sept (fre-sön)
Pris: 300 kr (inkl kost och logi)
Kontakt: Sonia Johansson,
soniakjohansson@gmail.com,
Mette Handler, mette.handler@gmail.com

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 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.

VEGETARISK MAT OCH DROGFRI MILJÖ

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

Foto: Maria Thiessen

Foto: Eva Tiby

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. 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.

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.

ANMÄLAN

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 dina kontaktuppgifter, vilken kurs det gäller, ev kostallergier etc.
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 blir fulla snabbt. Det datum du betalar kan avgöra om du kommer med på kursen eller inte. (Undantaget International Tango Week, där det är tid och datum för mejlet som gäller som turordning!) 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.

Gäster är välkomna till Kvinnohöjden i mån av plats. Kontakta Kvinnohöjden för att kolla om det finns plats.

Vi försöker minimera kontanthanteringen 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.

STÖD KVINNOHÖJDEN

Du kan stödja Kvinnohöjden på många olika sätt. Att gå på kurs, delta i arbetsveckor eller -helger, dela ut kursprogrammet, delta på medlemsmöten eller vara häxa under någon sommarvecka... Du kan också bli Storsundsväninna, det vill säga stödja Kvinnohöjden ekonomiskt och regelbundet betala in ett valfritt belopp till plusgiro 2 95 23-8.
Vill du bli medlem i föreningen betalar du in 313 kr/kalenderår till samma konto.

Foto: Lotta Westerman

B PP Sverige, Port Payé

Returadress
KVINNOHÖJDEN
Feministisk kurs- och gästgård
Storsund 90, 784 78 Borlänge
Tel: 0243-22 37 07
kvinnohojden@yahoo.se

Foto: Maria Thies