

# Kvinnohöjden



foto: Carine Koleilat

## Sommarens kurser 2021

|       |                                |                                                                                          |
|-------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| v. 24 | 14 juni - 19 juni (mån - lör)  | Livselixir och de goda samtalen – Speglingar i försommarljus (främst för dig som är 60+) |
| v. 25 | 20 juni - 24 juni (sön-tors)   | Omhändertänksamhet                                                                       |
|       | 24 juni - 27 juni (tors - sön) | Midsommarhelg                                                                            |
| v. 26 | 27 juni - 3 juli (sön - lör)   | Jubileumsboksgruppen + plats för gäster                                                  |
| v. 27 | 4 juli - 10 juli (sön - lör)   | Bygg och trädgårdsvecka                                                                  |
| v. 28 | 11 juli - 17 juli (sön - lör)  | Projekt Berättarvecka                                                                    |
|       | 11 juli - 17 juli (sön - lör)  | Tråd, råd och textila dåd                                                                |
| v. 29 | 18 juli - 24 juli (sön - lör)  | Projektvecka                                                                             |
| v. 30 | 25 juli - 31 juli (sön - lör)  | Samskapande semestervecka i naturen för feminister och barn                              |
| v. 31 | 1 aug - 7 aug (sön - lör)      | Tolvstegsvecka                                                                           |
| v. 32 | 8 aug - 14 aug (sön - lör)     | International Tango                                                                      |
| v. 33 | 15 aug - 21 aug (sön - lör)    | Äldre feminister på höjden                                                               |
| v. 35 | 27 aug - 29 aug (fre - sön)    | Höstens arbetshelg                                                                       |

## Kort information om Corona

Vi hoppas att vi ska kunna genomföra alla sommarens kurser som planerat men vi följer noga smittspridningläget, folkhälsomyndighetens och regeringens rekommendationer. Det är i nuläget svårt att bedöma hur många kvinnor som kommer att kunna vistas på kvinnohöjden samtidigt.

## Livselixir och de goda samtalen – Speglingar i försommarljus

En introduktion till ”PRANA VIDYA” (kunskapen om Livskraften). En tantrisk meditation där du lär dig att samla och rikta din energi för att hela dig själv. Övas i sittande eller liggande ställning. Det praktiserar vi på förmiddagen. Eftermiddagarna är fria med plats för gemensamma aktiviteter och Skymningstimmen bjuder på samtal och delad eftertanke.. Vi väljer tema...



Kursen välkomnar alldeles särskild kvinnor över 60.....

**När: 14 juni – 19 juni (måndag - lördag)**

Pris: 2000 kr (inkl. kost & logi)

Kontakt: Catherine Grandin, [grandincat@hotmail.com](mailto:grandincat@hotmail.com)

## Omhändertänksamhet

Våra liv består till stor del av tankar och känslor. En del är jobbiga och kräver sin energi. Konsten är att göra det som känns meningsfullt, handla utifrån vad som är viktigt för dig i livet och hitta en bra väg framåt, samtidigt som det jobbiga får finnas. Sinnesupplevelser och närvaro som naturen ger oss utgör grunden för upplevelsebaserade övningar, och egna och gemensamma reflektioner. Du får egen tid på egen naturplats, men också tid tillsammans och runt elden. Naturen blir vår kurslokal.

**Tid: 20 juni - 24 juni (söndag - torsdag)**

Pris: 1800 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Agneta Billby, [agnetabillby@hotmail.com](mailto:agnetabillby@hotmail.com), Ruth Fenge, [hanneruhu@gmail.com](mailto:hanneruhu@gmail.com)



## Midsommarfirande

Fira midsommar i kvinnors sällskap. Vi välkomnar sommaren genom att smycka med blommor och blad. Vi sjunger, dansar, leker och äter god mat tillsammans. Under lördagen planerar vi, utifrån allas önskemål, utflykter per cykel, kanot, roddbåt, bil eller promenad. Naturligtvis kan vi även ha aktiviteter på Kvinnohöjdens hemmaplan.

Ni som har möjlighet är välkomna från torsdag kväll för att hinna landa och få en lugnare start innan midsommarfirandet börjar. Ange ankomstdag i din anmälan. Tag gärna med dig sångtexter, musikinstrument och roliga idéer.

**Tid: 24 juni - 27 juni (torsdag - söndag)**

Pris: 330 kr/dygn för medlemmar, 360 kr/dygn för icke medlemmar

Kontakt: Annika Lindqvist, [annikalinkan@live.se](mailto:annikalinkan@live.se)

## Jubileumsboksgruppen på Kvinnohöjden

Plats för gäster

**Tid: 27 juni - 3 juli (söndag - lördag)**

Pris: 300 kr/dygn för medlemmar, 330 kr/dygn för icke medlemmar

Kontakt: [kvinnohojden@yahoo.se](mailto:kvinnohojden@yahoo.se)

## Bygg – och trädgårdsvecka

Kvinnohöjdens sidofasad (mot biblioteket) ska stråla i ny färg efter den här veckan – vi jobbar från en mycket stabil och säker byggnadsställning med att borsta, skrapa och måla och renoverar dessutom fönstren.

Samtidigt längtar rabatterna, ogräset och jungeln runt Kvinnohöjden efter gröna fingrar och klippare.

Som sidoprojekt ska vi bygga en gunga och/eller uteträningsredskap. Vi arbetar tillsammans sex timmar varje dag, med en siesta mitt på dagen, så det finns gott om tid för till exempel sol och bad vid sagolika sjön Runn. På kvällarna finns det tid för musik, dans och annat spektakel som vi kan bjuda varandra på. Ta gärna med instrument, musik och dikter!

**Tid: 4 juli - 10 juli (söndag - lördag)**

Pris: 900 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Barbara Otto, [barbara.otto28@gmail.com](mailto:barbara.otto28@gmail.com), Annika Wedin, [annika.wedin@hotmail.com](mailto:annika.wedin@hotmail.com), Jenny Hällerråd, [hallerad@telia.com](mailto:hallerad@telia.com)

## Projekt Berättarvecka

En vecka för författare, poeter, serietecknare, konstnärer och filmskapare eller helt enkelt alla som tampas med en manusprocess eller en berättelse. Vi samlas varje förmiddag för runda och textsamtal, där vi hjälper varandra att komma vidare i våra konstnärliga processer. På eftermiddagarna finns utrymme för eget arbete.

**Tid: 11 juli - 17 juli (söndag - lördag)**

Pris: 2400 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Mikaela Zetterberg,  
mikaelazetterberg@gmail.com



## Tråd, råd och textila dåd

Alla har en relation till textil, hur ser din ut? Vi utrotar trista "rätt och fel", istället har vi roligt!

Det finns plats och tid för allt textilmässigt! Nybörjarvirkning till exempel mormorsrutor, ta hand om symaskinen, sy en necessär eller kasse av återanvända tyger, virka med ståltråd, pärlor eller annat avancerat för de som vill, brodera budskap till Kvinnohöjdens matsalstextiltavla, sy och laga med enkla stygn...

Vi jobbar mot slit och släng och lär oss istället hur vi kan laga, sy om och återbruka. Vi hittar nya funktioner för gamla textilier, och tar tillvara dessa på fantasifulla sätt. Vi berör textila miljöfrågor i ett internationellt perspektiv: reduce- reuse- recycle. Råd och tips! Vi lär av och inspirerar varandra.

Kom med dina idéer och önskemål, tillsammans skapar vi veckans upplägg!  
Kursen passar såväl nybörjare som erfarna och både vuxna, ungdomar och intresserade barn.

**Tid: 11 juli - 17 juli (söndag - lördag)**

Pris: 2700 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Åsa Öckerman, 0708-247237, asa.ockerman@gmail.com, Ylva Öckerman



## Projektvecka

Din egen vecka då du ägnar dig åt det du sällan hinner med i vardagen. Ta med dig den oskrivna texten, det tomma skissblocket, den olästa boken, det halvfärdiga broderiet, de osorterade bilderna, dragspelet eller klarinetten. Du gör det du vill och har lust med. Större delen av tiden arbetar vi med vårt eget och i slutet av veckan ges tillfälle att, för den som vill, presentera sitt projekt.

**Tid: 18 juli - 24 juli (söndag - lördag)**

Pris: 2400 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Elsa Modin, [elsa.modin@gmail.com](mailto:elsa.modin@gmail.com), Birgitta Andreasson, [bea.andreasson@gmail.com](mailto:bea.andreasson@gmail.com)

## Samskapande semestervecka i naturen för feminister och barn



Längtar du efter en inspirerande, avkopplande och rolig vecka i naturen tillsammans med feministiska systrar, mödrar, mormödrar, barn, bonusföräldrar och andra viktiga vuxna? Då är denna vecka för dig. Tanken med veckan, där barn och vuxna umgås tillsammans på Kvinnohöjden, är att skapa rum för oss vuxna att mötas och stärkas av varandras livsberättelser och erfarenheter och samtidigt låta våra barn leka, busa, finna nya vänner och utvecklas i ett sommarparadis.

Veckan kommer att innehålla workshops, matlagning, aktiviteter tillsammans med barnen, vila och fritid. Varje dag hålls en workshop där vuxna och barn deltar tillsammans. Aktiviteten hålls utomhus om vädret tillåter. Kursledaren sätter ramarna för veckan men målet är att alla deltagare tillsammans skapar innehållet i veckan efter egna förutsättningar och önskemål. Vi delar på ansvaret för all matlagning (frukost, lunch, middag, fika), barnpassning och workshops. Vi har plats för mellan 10-15 barn och varje barn ska ha med sig minst en vuxen. Ta med kläder för alla väder, bad, lek och vila.

**Tid: 25 juli - 31 juli (söndag - lördag)**

Pris: 2700 kr (inkl. kost och logi). Barn 0-3 år gratis, 4-12 år 300 kronor. Flickor 13-19 år 1350 kronor.

Kontakt: Sophie Gunnarsson, [sophie\\_gunnarsson@hotmail.com](mailto:sophie_gunnarsson@hotmail.com)

## Tolvstegsvecka

Under en vecka fyller vi Kvinnohöjden med steg och temamöten, samtal, närvaro, god vegetarisk mat och framför allt ett 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. Observera att det inte finns plats för gäster denna vecka.

**Tid: 1 augusti - 7 augusti**

Pris: 2700 kr (inkl. kost och logi)  
Kontakt: Anna Lansing [annalansing@hotmail.com](mailto:annalansing@hotmail.com),  
Lotta Stensö 0733322022



## Both role Tango Retreat / Tangovecka för dubbelrollsdansare

Welcome to this summers' tango week at Kvinnohöjden – in one form or another! There will be several workshops every day. 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, and we will use feminist methods to create a safe and non-hierarchical atmosphere.

We will of course also have to adapt to the prevailing covid-situation and -restrictions. That means we do not yet know how many participants and teachers we can be, and in what forms we can dance together. (Last summer we were only 13 participants and 4 teachers...)

Previous knowledge: Medium/advanced level. You should have some years of tango experience – also social dancing – in both roles.

Language: Swedish / English

Teachers and contact persons: Malin Backström, [malin.backstrom@gmail.com](mailto:malin.backstrom@gmail.com), Henny Stridsberg, [henny.stridsberg@gmail.com](mailto:henny.stridsberg@gmail.com) (more teachers will be added later)

**Dates: 8 -14 August (Sun afternoon-Sat lunch)**

Price: 2700 SEK (including accommodation and all meals)



foto: Maria Thiessen

## Äldre feminister på höjden

Du är bjuden på en vecka med gemenskap, tema-pass förberedda av kursledarna, workshops ledda av kursdeltagarna och fria aktiviteter. Det kommer att finnas gott om tid också för promenader, bad, utflykter och vila. Efter ett och ett halvt år i pandemins skruvstäd behöver vi närhet, samtal och beröring, en kärleksfull återhämtning!

Vi följer och stödjer varandra i basgrupper tre gånger under veckan och har en morgonrunda varje dag efter frukost. För processens skull förväntas du vara med under hela veckan, även om du inte måste vara med i alla workshops som bjuds.

60+ rekommenderas.

**Tid: 15 augusti - 21 augusti (söndag - lördag)**

Pris: 2700 kr (inkl. kost och logi)

Kontakt: Catherine Grandin, [grandincat@hotmail.com](mailto:grandincat@hotmail.com), Monica Modigh, [modighmonica@gmail.com](mailto:modighmonica@gmail.com)



## Höstens arbetshelg

Kvinnohöjden förbereds för vintern. Vi hjälps åt att göra i ordning trädgården, sätta i innanfönster, ta in trädgårdsmöblerna och rusta husen inför vintern.

Vi hinner också med att samtala, äta gott och mysa vid brasan.

**Tid: 27 augusti – 29 augusti (fredag - söndag)**

Pris: 300 kr

Kontakt: Annika Wedin, [annika.wedin@hotmail.com](mailto:annika.wedin@hotmail.com)



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.

Kvinnohöjden 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.

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 kanoter och en båt. 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 kursprogramsggruppen. Den löpande verksamheten under respektive helg sköts av våra ”häxor”\*, kursledare, igångsättare och alla andra som bor på Kvinnohöjden den helgen.

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

### **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 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**

Alla priser (även kurspriser) inkluderar kost och logi. Gäst: 330 kr/dygn, medlemmar i Kvinnohöjden betalar 300 kr/dygn. Barn: 0-3 år gratis, 4-12 år 50 kr/dygn (dock högst 100 kr/dygn oavsett antal barn). Flickor 13-19 år får 50% rabatt på pris för kurser, läger och gäst. Reservation för eventuella prisändringar.

Du anmäler dig genom att sätta in 300 kr i anmälningsavgift på plusgirokonto 29523-8. Skriv ditt namn och vilken kurs det gäller. Skicka också ett mejl till kvinnohojden@yahoo.se och meddela dina kontaktuppgifter, vilken kurs det gäller samt eventuella allergier eller önskemål om djurum. Anmälningsavgiften dras sedan ifrån kursavgiften. Anmälan gäller från det datum som anmälningsavgiften har bokförts på Kvinnohöjdens plusgirokonto. Anmälan är personlig, gäller angiven kurs och betalas tillbaka endast om kursen blir inställd eller om du inte får plats.

Kvinnohöjden ersätter inte bokade tågresor om kursen inte blir av, eller om du inte får plats på kursen. Gäster är välkomna till Kvinnohöjden i mån av plats. Kontakta Kvinnohöjden i förväg 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.