

Kvinnohöjden

– Feministisk kurs- och gästgård



2017

Sommarens kurser

SOMMARENS KURSER:

- **V 25:** (17-22 juni)
(18-22 juni)
(18-22 juni)
(23-25 juni)
Försommardagar
Feministiskt självförsvar
Målarläger
Midsommarfirande
- **V 26:** (26 juni-1 juli)
Argentinsk tango
- **V 27:** (2-8 juli)
(2-8 juli)
Naturskola för barn och feminister
Arbetsvecka: Trädgård
- **V 28:** (9-15 juli)
Byggvecka: Rusta med lusta
- **V 29:** (16-22 juli)
(16-22 juli)
Projektvecka
Projektvecka med tema berättande
- **V 30:** (23-29 juli)
Tolvstegsvecka
- **V 31:** (30 juli-5 aug)
Gästvecka eller spännande kurs
- **V 32:** (6-12 aug)
International Tango Week
- **V 33:** (13-19 aug)
Gamla feministdamer på läger
- **V 35:** (1-3 sep)
Höstens arbetshelg

**OBS! Vårens kurser 2017
hittar du på 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.*

FÖRSOMMARDAGAR PÅ KVINNOHÖJDEN

Kom som gäst!

Samordna utflykter till traktens sevärdheter och njut av Dalarnas vackra natur i försommarens skiraste grönska.

Tid: 17-22 juni (lör-tors)

Pris: Gäst medlem 260 kr/dygn, gäst ej medlem 290 kr/dygn, arbetande gäst 150 kr/dygn (inkl kost och logi). Ev kostnad för utflykter tillkommer.

Kontakt: Inflyttarna, kvinnohojden@yahoo.se



Foto: Maria Thiessen

FEMINISTISKT SJÄLVFÖRSVAR

Grunden i feministiskt självförsvar är att alla kvinnor har rätt att leva ett liv utan kränkning och våld. Vi utgår från en feministisk förståelse av samhället där alla kvinnor är värdefulla och värda att försvara. Feministiskt självförsvar handlar om att ta tillbaka rätten till sina egna gränser och sin egen kropp, om att vända rädsla till handling. 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 att försvara sig och en känsla av att känna sig värdefull. Vi kommer även att hinna med att njuta av sol, bad och umgänge.

Tid: 18-22 juni (sön-tors)

Pris: 1 600 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Anija Johansson, anijajohansson@hotmail.com

KREATIVT MÅLARLÄGER

Kom loss och måla både fritt och mera strukturerat. Prova frigörande övningar och varva dem med tekniktips som 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: 18-22 juni (sön-tors)

Pris: 1 400 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Elisabet Rudhe,
elisabet.rudhe@icloud.se

Svava Sigursveinsdottir,
gestaltterapeut.svava@gmail.com



Foto: Maria Thiessen



Foto: Maria Thiessen

MIDSOMMARFIRANDE

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

Tid: 23-25 juni (fre-sön)

Pris: 580 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Inflyttarna,
kvinnohojden@yahoo.se

ARGENTINSK TANGO

Vi utforskar tangon under en intensiv och meditativ vecka. Kursen är för nybörjare och för den som vill repetera grunderna; ingen nivågruppering, alla övar tillsammans. Utöver rena tangoworkshops kommer vi att arbeta med kontakt- och rörelseövningar med fokus på samspel, lyssnande och närvaro. Den argentinska tango handlar mycket om kommunikation, kropp och musik. Vi kommer 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. Kurspråk: Svenska och vid behov engelska.

Tid: 26 juni-1 juli
(mån kl. 11-lör kl. 14)

Pris: 2 000 kr kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Lotta Bohlin, lottabohlin@hotmail.com. Eunice Moon, eunice.tibast.moon@gmail.com
Mette Munk Andresen, mette@shri.dk



NATURSKOLA FÖR BARN OCH FEMINISTER

Barn och vuxna ger sig ut i naturen på gemensamma upptäcktsfärder.

Vi använder alla våra sinnen och utforskar, experimenterar och undersöker tillsammans. Vi är nyfikna och lär oss av varandra.

Efter middagen är det dags för nattning av de mindre barnen, vi sjunger barn- och vaggvisor. På kvällarna har vi vuxna tid för diskussioner och samtal. Under hela veckan samlas vi i basgrupper där vi har möjlighet att ta upp ämnen som till exempel feministiskt föräldraskap.

Vi har plats för max 10 barn. Varje barn behöver ha någon vuxen som tar ansvar för det.

Tid: 2-8 juli (sön-lör)

Pris: 2 400 kr (inkl kost och logi)

Pris barn: 0-3 år gratis, 4-17 år 300 kr, dock max 600 kr/vuxen

Kontakt: Sabina Laurent, sablau1@gmail.com.
Josephine Vesterlind, vesterlind@yahoo.se



ARBETSVECKA: TRÄDGÅRD

Den här veckan har vi fokus på hela vår stora trädgård.

Gräsmattorna ska klippas och rabatterna rensas. Vi fortsätter att tukta syrenhäckar och röja bort sly.

6 timmars arbete per dag enligt "lustprincipen" och sen kan man ägna sig åt att sola och (förhoppningsvis) bada, cykelturer, kajak/kanotpaddling eller annan aktivitet efter eget initiativ.

Tid: 2-8 juli (sön-lör)

Pris: 900:-

Kontakt: Kjerstin Larsson,
kjerstin.kat.larsson@gmail.com

Cia Adelsköld, cia_adelskold@hotmail.com



Foto: Maria Thiessen

BYGGVECKA: RUSTA MED LUSTA

Kvinnohöjden blir äldre och behöver omvårdnad och kärlek. Denna vecka fokuserar vi på att underhålla och att göra det praktiskt och vackert, främst i annexet. Vi delar in oss i mindre grupper enligt "lustprincipen" där du själv väljer vad du vill jobba med. Vi lagar och njuter av god mat. På kvällarna finns det tid för basgrupper, musik, dans och annat som vi kan bjuda varandra på.

Detta är en arbetsvecka med ett lägre pris vilket förutsätter att vi ger 6 timmars arbete till Kvinnohöjden per dag. Gäster är välkomna denna vecka men av säkerhetsskäl är det inte lämpligt med yngre barn.

Tid: 9-15 juli (sön-lör)

Pris: 900 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Monica Högling,
monica.hogling@gmail.com

Brita Christiansen, brita.chr@hotmail.com, 0706-304 904



Foto: Malin Backström

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: 16-22 juli (sön-lör)

Pris: 2 100 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Catharina Calleman, catharina.calleman@icloud.com
Gull Törnegrén, gto@du.se



Foto: Maria Thiessen

PROJEKTVECKA MED TEMA 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: 16-22 juli (sön-lör)

Pris: 2 100 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Ingebjørg Jensen,
ingis.jensen@gmail.com



Foto: Maria Thiessen

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: 23-29 juli (sön-lör)

Pris: 2 400 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Olena Wisotski, olenaw@hotmail.com

Elisabeth Nordqvist, elisabeth.nordqvist@bredband2.com



Foto: Maria Adelsköld

GÄSTVECKA ELLER EN SPÄNNANDE KURS SOM DYKER UPP

Här är möjligheternas vecka! Lustfyllt, allvarsamt, intellektuellt eller praktiskt – veckan är öppen för alla feministiska initiativ. Håll utkik på hemsidan för ev uppdatering av innehåll.

Tid: 30 juli-5 augusti (sön-lör)

Pris: Gäst medlem 260 kr/dygn,

gäst ej medlem 290 kr/dygn,

arbetande gäst 150 kr/dygn

(inkl kost och logi)

Kontakt: kvinnohojden@yahoo.se



Foto: Maria Thiessen

INTERNATIONAL TANGO WEEK

We invite tango women from all around the world to an international tango week!

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.

Previous knowledge: Medium/advanced level. You should have at least two years tango experience, also from social dancing.

Language: English

Teachers: Malin Backström (Stockholm), Kristin Bjarnadottir (Göteborg), Henny Stridsberg (Paris), Sabine Rohde (Denmark), Susanna Grob (Switzerland)

**Dates: 6th-12th Aug 2017
(Sun-Sat)**

Price: 2 400 Skr

(including accommodation and all meals)

NOTE! Registration for this week will open 1st of March 2017.

You then register by sending an e-mail to kvinnohojden@yahoo.se.

(Since there is only room for 30 women, you have to be quick!) You don't have to pay anything before you get a confirmation.

Contact: Malin Backström,
malin.backstrom@gmail.com,
Sabine Rohde, 0045-22306519



Foto: Lotta Bohlin

GAMLA 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 skamlöst frivola.

60+ rekommenderas.

Tid: 13-19 augusti (sön-lör)

Pris: 2 100 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: Monica Högling, monica.hogling@gmail.com



Foto: Maria Thiessen



Foto: Maria Adelsköld

HÖSTENS ARBETSELG

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, äta gott och samtala.

Tid: 1-3 sept (fre-sön)

Pris: 300 kr (inkl kost och logi)

Kontakt: kvinnohojden@yahoo.se



Foto: Maria Thiessen



Foto: Maria Thiessen

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 Thiesen



Foto: Eva Tilby

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 kontaktkvinnna 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.



B Föreningsbrev

Avs:

KVINNOHÖJDEN Feministisk kurs- och gästgård

Storsund 90, 784 78 Borlänge

Tel: 0243-22 37 07

kvinnohojden@yahoo.se

