



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA

REGION
NORRBOTTEN

Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till

Trettonhelgskurser

4–6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Innehåll:

Lördagen startar med olika **workshops** och avslutas med herrskapsbal. På söndagen och måndagen fördjupar vi oss i huvudkurserna. **Dansarna** lär sig finnskogspols med Petter Johansson och Åshild Riiber. **Musikerna** spelar låtar från Södra Lappland och Västerbotten med familjen Burman/Berggren. **Trallkursen** trallar och sjunger med Ann-Sofi Nilsson. **Mjukslöjdarna** färgar och broderar enligt japansk tradition med Ulrika Bos Kerttu. **Hårdslöjdarna** tar sig an grenar och klykor med Antero Koskitalo. Mea Nordenfelt lär **balkandansarna** smått och gott från sin repertoar. **Barnstuga** med Jon Falk. På söndagskvällen bjuder Burman/Berggren på konsert och sedan blir det dans till spellista.

Workshops (du kan delta på två, mer info i bekräftelsebrevet)

- Herrskapsdanser
- Folklig menuett
- Kadrilj från Nysätra
- Visstuga
- Sy Sashikogrytlapp
- Mikrofärgning av ullgarn till liten sjal eller muddar
- Buskspel

Herrskapsbalen sker under guidning av Elisabet och Bengt Martinsson till musik av Burman/Berggren. Ta med dig kvällsfikepicknick, dansa och socialisera. Andra ytor för buskspel finns att tillgå. Mer info i bekräftelsebrevet.

Kostnad:

Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan:

Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till
norrland@folkdansringen.se

Logi:

Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi (enkelrum, dubbelrum eller masslogi med tältsäng) på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt:

Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag. På lördagskvällen bjuder vi upp till herrskapsbal och på söndagskvällen spelar Burman & Berggren konsert!

Förlaget och Dräktåtervinningen finns på plats.

Mer info om varje kursdel finns här nedan.

Frågor? Hör av dig till norrland@folkdansringen.se



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA

REGION
NORRBOTTEN

Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till

Trettonhelgskurser

4-6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Danskursen: polsdans från Finnskogen

Petter Johansson och Åshild Riiber tar med oss till norska Finnskogen där vi övar pols. Det blir även inslag av tröndersk turdans.



Både Petter och Åshild har dansat sedan barnsben och har lång erfarenhet av att leda kurser. De bor nu i Trondheim där de är aktiva dansare.

Kostnad: Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500 kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt: Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA

REGION
NORRBOTTEN

Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till Trettonhelgskurser

4–6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Spelkursen: Burman/Berggren

Familjen Burman/Berggren har i 15 år turnerat runt om i Västerbotten och Norrbotten med låtar från Södra Lappland och Västerbotten. 2015 släppte de sin första skiva Återbruk. De äldsta låtarna är hittade i två notböcker från 1800-talet. Notboken efter Gimbergsson, Umeå, hittad på en vinda i Grundsunda och Fredrik Lindgrens notbok, Lidsträsk, Burträsk.



Under kursen lär vi oss låtar ur Burman/Berggrens digra repertoar. Musikkursen börjar tillsammans, därefter delar vi upp oss i tre olika grupper. En grupp för de som vill fokusera på ackompanjemang, samt två olika nivåer för melodispelarna. I kursen ingår noter på låtarna och arrangemangen. Noterna finns tillgängliga från kursstart.

Melodifokus: Siw Burman - fiol, Lovisa Berggren – viola, fiol, Sandra Berggren – fiol

Kompfokuset: Olle Berggren - piano, tramporgel, Johan Berggren - gitarr

Alla instrument är välkomna!

Kostnad: Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20> Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt:

Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till

Trettonhelgskurser

4-6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Trallkurs

Under den här kursen dyker vi ner i trall, alltså att sjunga dansmusik! Det blir uppvärmning, teknikträning och repertoar. Vi sjunger bland annat schottis, polska, vals och försöker hitta svänger med rösten! Några låtar med text blir det också.



Ann-Sofie Nilsson utbildade sig till sånglärare vid Musikhögskolan i Ingesund 1999-2003 och har sedan 2009 undervisat där i folklig sång. Nu är hennes huvudsakliga arbetsplats Malungs folkhögskola.



Denna kursdel sker i samverkan med Malungs folkhögskola.

Kostnad: Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500 kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt: Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA

REGION
NORRBOTTEN

Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till Trettonhelgskurser

4-6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Mjukslöjd

Ulrika Bos Kerttu är pensionerad hemslöjdskonsulent för Västernorrland med gedigen erfarenhet. Under kursen får ni prova att både färga och brodera enligt japansk tradition, vilket hon har sett och lärt på plats i Japan.

Shibori och ikat - mönstra ylletyg och ullgarn, färga med indigo.

Mönstra ylletyg genom att vika, sy och blockera med plattor och pinnar eller knyt för ullgarn och färga blått i indigobad. Indigo är en kypfärg där den blå färgen framträder först efter oxidation när den färgade textilen kommer i kontakt med syre.

Ta med: oömma kläder och plast eller gummihandskar, synålar, sax. 100 gram ullgarn och eventuellt tunn sjal.

Materialkostnad: indigo och kemikalier 75 kr. Ylletyg ca 40x40 cm 40 kr.



Sashiko - japanska stygn

Sashiko är en 1000 år gammal broderiteknik från norra Japan. De långa, oftast vita stygnen syddes i vackra geometriska mönster på indigoblått tyg. Kanske du vill sy en slöjdpåse, necessär, påbörja blus eller laga dina favoritjeans.

Ta med: trasiga jeans eller andra kläder, tyger (gärna mjuka använda, även mönstrade från lapplådan), bomulls- och lingarner, nålar med udd och sax.



Kostnad:

Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr, Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan:

Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20> Alternativt fyll i bifogad
anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi:

Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt:

Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA

REGION
NORRBOTTEN

Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till Trettonhelgskurser

4-6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Hårdslöjd: grenar och klykor

Gör en pall, krokar, karottunderlägg, potatissticka eller något annat kul du själv kommer på, och dekorera med färg eller snitt med kniven. Verktyg och slöjdmaterial finns på plats, men du kan naturligtvis ta med dig din favoritkniv eller eget material om du vill. Kom med ett öppet sinne och låt dig inspireras! Både vana och oerfarna slöjdare är välkomna.



Antero Koskitalo är mångsysslare, slöjdare och konsthantverkare.



Kostnad: Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500 kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till
norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt: Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA



Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till Trettonhelgskurser

4-6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Balkandanser

Det blir nya spännande danser från Balkanområdet, och kanske även från andra håll, av varierande svårighetsgrad.

Mea Nordenfelt är utbildad danspedagog och dansterapeut. Utbildad på Dans- och Cirkushögskolan 1984 där hon även vidareutbildade sig till dans- och samtalsterapeut år 2005. Folkdanser från när och fjärran ligger Mea varmt om hjärtat och har följt henne genom livet.



Under större delen av 80-talet reste Mea varje sommar till olika danskurser främst i Östeuropa. Mellan 1986-1987 arbetade hon som professionell dansare på Folkloristisch Danstheater i Amsterdam. Hon har arbetat i över trettio år som danspedagog och frilansdansare.

Kostnad: Avgift inklusive mat, bal och konsert: 1500 kr
Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis
Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt: Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.



FRAMNÄS
FOLKHÖGSKOLA



Folkdansringen Övre Norrland inbjuder till Trettonhelgskurser

4–6 januari 2020 på
Framnäs Folkhögskola

Barnstuga

De yngre i sällskapet är välkomna på barnstuga där vi pysslar, leker och kanske bygger en snögubbe om vädret tillåter. Barnstugan är öppen under kurstiden, vid måltider och på kvällarna ansvarar ni själva för era barn. Ta med kläder för uteaktivitet och gärna inneskor. Rekommenderad ålder är från 4 år.



Ledare: Jon Falk, fritidsledare

Kostnad: Medföljande barn 6-12 år: 300 kr
Barn under 6 år: gratis

Anmälan: Sista anmälningsdag: 8 december 2019.
Anmälan görs i första hand i webbformuläret:
<https://tinyurl.com/trettonhelg20>
Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till norrland@folkdansringen.se

Logi: Logi ingår inte i kursavgiften, du bokar själv logi på Framnäs Folkhögskola via 0911- 23 11 00 eller info@framnas.nu

Övrigt: Kurstid från kl 13.00 på lördag till ca kl 16.00 på måndag.