



Folkdansringen  
Övre Norrland

FRAMNÄS  
FOLKHÖGSKOLA

REGION  
NORRBOTTEN

Inbjudan till  
**Trettonhelgskurser**

4-6 januari 2025 på

**Årets tema är Irländskt, så vi dansar, musicerar,  
sjunger och slöjdar irländskt**

**För dans, musik och sång kurserna står**



Plastic Paddy från Falun

De erbjuder utläring av irländsk folkmusik, låtar och sånger, samt "set dancing", social dans i grupper om fyra eller åtta, inte att förväxla med "step-dancing" (typ Riverdance). På lördagen blir det workshops och traditionell irländsk pub-session.

Workshop lördag, söndagen och måndag håller de kurs i flera grupper. De ger en konsert på söndag kväll följt av en s.k. Ceili (traditionell irländsk danstillställning).

### **Mjukslöjd Aranstickning**

Kursledare Jennie Lindström från Brunflo.

Jennie håller workshop med dej som är van att sticka.

Karin håller workshop med dej som är helt nybörjare.

Teoretisk och praktisk undervisning i begreppet

Aranstickning samt teoretiskt material för varje deltagare.

I fördjupning ingår praktiska moment i ämnet där deltagarna får fördjupad kunskap med hjälp av eget material eller lånat material från kursledare.

I kursen ingår praktiskt material i form av garn, specialstickor, stickor, måttstock/mätsticka, måttband, diagram för Aranstickning samt referensmaterial. Kursledare har med sig referensmaterial som deltagarna får ta del av under kurstiden.

Kursdeltagarna får fotografera det kursmaterial de önskar men måste hålla sig inom lagen om Upphovsrätt. Det betyder att inget referensmaterial kommer kopieras upp för att distribueras till deltagarna.





Folkdansringen  
Övre Norrland

## Årets tema är Irländskt, så vi dansar, musicerar och slöjdar Irländskt

### Hårdslöjd Provsticka/smörkniv och huvudkurs Mjölkpall

Kursledare Ola Ling

#### Workshop

Tälj en Provsticka/Smörkniv Max 30 deltagare.  
Vi funderar tillsammans lite runt material och slöjd i  
färsk Björk.

Vi klyver fram material och täljer med säker och  
effektiv täljteknik.



#### Huvudkurs Mjölkpall

Maximalt 10 deltagare, kurs **Tälj din pall**, vi använder  
oss av materialets egenskaper och sammanfogar pallen  
med krympteknik.

Vi täljer med Kniv och Yxa, benen av torr rakvuxen Rönn  
eller Björk, sitsen av fuktigare Björk.



### Barnstuga

De yngre i sällskapet är välkomna på  
barnstuga där vi pysslar och leker. Vad de  
yngre får göra mer, bestämmer ledaren.

Barnstugan är öppen under kurstiden. Vid  
måltider och på kvällarna ansvarar  
vårdnadshavaren för sitt/sina barn.  
Ta med kläder för uteaktivitet och gärna  
inneskor.

Rekommenderad ålder är från 4 år.

Ledare: Sabina Norman m. fl



Folkdansringen  
Övre Norrland

FRAMNÄS  
FOLKHÖGSKOLA



REGION  
NORRBOTTEN

## **Årets tema är Irländskt, så vi dansar, musicerar, sjunger och slöjdar Irländskt**

### **Kostnader kursavgifter**

Avgift inklusive mat, kurs och konsert: 2500 kr  
för hårdslöjden tillkommer 350 kr för mtrl.

Medföljande barn 6-12 år: 500 kr

Barn under 5 år: gratis

Ungdomsrabatt (13-25 år): 500 kr

Icke medlem 2800 kr ungdom 2300kr

### **Anmälan**

#### **Till kurserna senast den 30 nov 2024**

Anmälan görs i första hand i webbformuläret:

<https://forms.gle/uWJWQMeC5MTjv12P9>

Alternativt fyll i bifogad anmälningsblankett och mejla den till  
[norrland@folkdansringen.se](mailto:norrland@folkdansringen.se)

### **Logi**

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

### **Kurstid**

Kurstid från kl 13.00 på lördag 4 jan till ca kl 16.00 måndag 6 jan.

Förlaget och Dräktåtervinningen finns på plats.