

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

UGE 30 SOMMERKURSUS

Uge 30

26. juli – 1. august 2010



- udviklet i samarbejde med

Rygmarvsskadede i Danmark

Danmarks mest rummelige højskole

VELKOMMEN TIL SOMMERKURSUS PÅ EGMONT HØJSKOLEN

For mange af os er det svært at forestille sig en sommer uden en uge 30 på Egmont Højskolen. Vi, der har prøvet det før, ved, at når ugen er omme, er kroppen og sindet fyldt med dejlige indtryk, der varer langt ind i fremtiden. Det er derfor med stor glæde, at vi igen i år kan invitere til en indholdsrig uge, fyldt med gode tilbud fra morgen til aften.

Også i år er der nye fag, så læs folderen og vælg de fag, der passer til dig. Alle, uanset handicap, kan vælge alle fag. Undervisningen er tilrettelagt således, at halvdel er almindennende.

På enkelte hold er det nødvendigt at opkræve egenbetaling til materialer etc, se fagbeskrivelserne.

Børn og unge har deres eget program, så forældrene har ro til at deltage i undervisningen, hvor børn og unge ikke kan deltage. Programmet laves, så der tages hensyn til de forskellige aldersgrupper, og alle får mulighed for at komme med forslag til ugens program.

Hver dag starter med morgensang i spisesalen, og som det fremgår af programmet, er der aftenarrangementer i form af undervisning, underholdning og socialt samvær. Traditionen tro slutter vi ugen af med en fest lørdag aften.

Sommerkurset er et højskoleophold, og derfor er der mødepligt for alle til undervisningen.

Bekræftelse: Tilbage melding, om man er optaget på kurset vil ske sidst i maj. Med bekræftelsen vil der efter behov komme oplysninger vedr. særlige forhold omkring de enkelte hold.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer!

På kursusudvalgets vegne

Vibeke Sørensen, Kasper Rander og Karin Busk Sørensen



FAGTILBUD

IDRÆT OG PERSONLIG MÅLSÆTNING – COACHING

v/Tanja Christensen, Cand.Scient. Idræt

Vi skal have en udfordrende uge med en bred vifte af forskellige aktiviteter. Hvis vejret tillader det, skal vi på hel-dags-kajakstur. Vi skal afprøve nyere aktiviteter som kinball, mørkehochey, alternativ femkamp og mange andre spil og aktiviteter.

Udover at beskæftige os med fysiske aktiviteter skal vi også stifte bekendtskab med begrebet coaching. Vi vil arbejde med coaching i en form, hvor du som kursist sætter dig nogle målsætninger, som

du gerne vil forsøge at opfylde i løbet af ugen. Det kan være på det personlige plan såvel som på det idrætslige.

Hovedformålet er at alle – uanset hvilket niveau du er på – bliver udfordret både fysisk og mentalt.

Har du lyst til at udvikle dig idrætsligt, såvel som mentalt, svede, mærke kroppen, føle glæden og fællesskabet ved idræt, så er »Idræt og personlig målsætning - coaching« et fag for dig.

SEJLADS

v/Poul Erik Fink, højskolelærer

– for den erfarne søulk eller den ægte landkrabbe.

De første par dage afprøver vi vores 3 bådtyper: 2,4 meteren, hvor du sejler alene, Olsen Twin, hvor der er plads til to, og den 3-5 personers racer Sonar. Herefter beslutter vi, hvilken bådtype der skal være dit sats.

Vi vil studere vigeregler, sejltrim og sømandsskab – på vandet og på broen. Når

trygheden, teknikken og den nødvendige viden er på plads, vil vi gå fra øvelsessejladser til små kapsejladser. Som en del af undervisningen kommer vi også ind på konkurrence, team-samarbejde og personlig forberedelse. Vi låner dig en båd og en redningsvest, men du må selv medbringe godt tøj til hav og vind.

FART OG TEKNIK

v/John M. Hinrup samt gæstelærere

Vil du bryde fartgrænser, så er det her, det foregår!

Vi skal gå hinanden baghjul i GoCarts på Løvelbanen. Vi skal lære at køre orienteringsløb i egne biler, samt køre stærkt som passagerer i Zulu Djævlæræs-biler på Nysumbanen ved Hobro. Vi skal dyste i mindre skala med at bygge og programmere Lego Mindstorms robotter til kon-

kurrencer i både styrke, fart og funktioner.

NB. Justeringer i programmet kan forekomme – og det endelige program bliver sendt ud sammen med bekræftelsen på tilmeldingen. Påregnet udgift til brændstof til egne biler samt et deltagergebyr på max. 300 kr. udover kursusafgiften.





»MAD Á LA ANNE« – KAN SUND MAD SMAGE SÅ GODT?

v/Ulla Rasmussen

Det bliver en spændende uge, hvor vi prøver mange forskellige retter. Lige fra slow food, som står og simrer på komfuret i flere timer, så den intense smag træder frem, til de hurtige retter, som du laver på dage, hvor du ikke har tid til at være i køkkenet i flere timer.

Alle vore sanser skal stimuleres, og vi skal se, dufte og smage os gennem de mange sunde retter, vi i fællesskab får skabt. Der bliver mange farver på maden, både fordi det ser indbydende ud, og for-

di farvede madvarer indeholder mange sunde næringsstoffer.

Vi går i dybden med råvarer, krydderurter og krydderier, som kan få enhver ret til at dufte og smage fantastisk.

En af dagene tager vi på tur til nogle spændende butikker, hvor vi finder både danske og udenlandske råvarer. Vi vurderer kvaliteten og forsyner os til de næste par dages madlavning.

Mad og liv hører sammen, og du vil tage herfra med skærpet livsappetit.

TONER I LIVET

v/Iben Lautrop, højskolelærer

Med en god blanding af moderne og traditionel kormusik vil vi synge os igennem uge 30.

Mange tror, at man ikke har en tone i livet, hvis ikke man kan synge som dem i x-faktor og pop-stars. Vi tror på, at alle kan synge, og at sang handler om

meget andet, end at stå på en scene i spotlight.

Med hovedvægt på sangens smittende glæde og energi skal vi synge i kor, hvor der er plads til alle. Vi skal synge rytmisk kormusik inden for genrer som; pop, rock, gospel, folkesang og lækre soul ballader. Kom og syng med!

STREET ART

v/Michael Bredtved, billedkunstner

Vi vil undersøge og stifte bekendskab med kunstbegreberne Street Art / Land Art = oplevelser, overraskelser og provokationer i det offentlige rum, by, skov og strand. Vi vil sammen skabe objekter og lignende, store som små, som vi vil bygge og udføre i ydmyge og let anskaffeli-

ge materialer, såsom vitawrap, tape, modellervoks og aviser m.m, som vi vil placere på strategiske rigtige steder i det offentlige rum og derefter dokumentere via foto og video. Kurset kræver ingen forudsætninger andet end lysten til at undersøge og kommunikere.





GLAS

v/*Sine Bøndergaard, glaskunstner*

Her kan du udfordre dine kunstneriske evner og designe dine egne fade, vaser, figurer, smykker og meget andet. Vi skal arbejde med vinduesglas, som kombineret med diverse metaller kan få et rustikt udtryk og med »bull's eye« glas, som giver mulighed for mange spændende far-

vekombinationer. Vi vil se på, hvordan andre kunstnere arbejder med glasset og se på teknikken og historien bag.

Der vil også være mulighed for at besøge Ebeltoft Glasmuseum.

Egenbetaling af materialer afhængig af materialevalg og produktivitet.

»RUSTFRIE ORD« – SKRIVEVÆRKSTED

v/*Majken Graver Blohm og Kasper Rander, højskolelærere*

Mange af os skriver rigtig meget i hverdagen – mails, facebook, twitter, enkelte har måske deres egen blog.

I disse hverdagsagtige griflerier kan der hentes meget stof. Vi skal samle ind og støve ordene af, og binde dem sammen på ny.

I løbet af denne uge skal vi have åbnet op for sluserne og samlet sammen til små

tekster. Vi skal benytte forskellige metoder til at løsne op for kreativiteten. Vi skal zoome ind og ud.

Jeg opretter en »uge 30 blog«, hvor tekster og tanker kommer til liv. Bloggen vil forhåbentlig leve videre, båret frem af jeres indledende ord og tanker.

Det hele fremstillet af 100 % rustfrit materiale.

KULTURBUSSEN

v/*Nina Numan, højskolelærer*

Kultur & bus = Oplevelse. Det er et regnestykke, der hurtigt går op.

Vi skal ud og opleve forskellige kulturelle tilbud og former, der kan udfordre eller bekræfte vore forestillinger om, hvordan verden er – eller kan være. Vi skal besøge mennesker, der har valgt en atypisk måde at leve på, vi skal se på kunst og vi skal ud at gå i det danske sommervejr.

Vi skal diskutere kultur og kultur-begrebet, for hvad er kultur egentlig? Engang var kultur alt, der vedrørte kunstens verden. I dag taler vi om kø-kultur, skole-kultur, prog-kultur, ungdoms-kultur,

mad-kultur og samlivs-kultur. Dét vi kan afgrænse til en form for gentagen sædvane, betragtes som en kultur. Er kultur blevet et udvandet begreb, som vi bare kan forklare hele verden med? Eller er det blevet et aktivt og dynamisk mulighedsfelt, der demonstrerer det moderne menneskes enorme potentiale? Det er bare et par af de spørgsmål, vi vil diskutere – sideløbende med de dejlige oplevelser, det østjyske byder på.

Så spænd sikkerhedsselen og tag med ud og find kulturen.





HVERDAGSPSYKOLOGI – EN VÆRKTØJSKASSE

v/Lisbeth Sørensen, psykoterapeut

- Kommer du til kort overfor autoriteter, offentlige instanser, sagsbehandlere, læger m.v.?
- Søger du redskaber til bedre at kunne forstå dine medmennesker og dig selv?
- Eller er du bare smadder nysgerrig på psykologi?

På kurset beskæftiger vi os med teorier indenfor grundlæggende/almen psy-

kologi, assertionstræning og kommunikation.

Vi fylder en værktøjskasse af hverdagspsykologi, med simple virkemidler, forståelse og indsigt.

Værktøjer vi arbejder med gennem hele kurset suppleret med teori.

- og værktøjskassen den må du få med hjem.

DEN INNOVATIVE BRUGER

v/Bertil Sidenius, højskolelærer

Drømmer du om at få større indflydelse på, hvordan hjælpemidler til mennesker med handicap skal se ud og fungere? Har du lyst til at forandre og tænke nyt og synes du, at design og funktionalitet godt må gå op i en højere enhed?

Gennem aktiv og skabende beskæftigelse med innovation skal undervisningen være med til at udvikle dig kreativt, logisk og intellektuelt. Den skal fremme dine evner til nytænkning, skærpe din iværksætterånd og sætte dig i stand til at tænke skævt og anderledes.

Producenterne af hjælpemidler mangler tit og ofte viden om brugernes behov. De har derfor brug for den ekspertviden, du som bruger af hjælpemidlerne sidder inde med, for at blive bedre til at udvikle deres produkter.

Drømmer du om at udnytte din ekspertise gennem deltagelse i de såkaldte User

Communities omkring brugerdreven udvikling af hjælpemidler? Så er dette fag et godt sted at starte!

Vi skal:

- se os om i verdenen af hjælpemidler og tage på inspirationstur,
- beskæftige os med alt fra badestole over mobiltelefoner og lænestole til fremtidens robot-teknologi,
- arbejde i kreative fremtids- og idéværksteder, hvor vi brainstormer, opfinder, tegner, designer og produktudvikler næste generation af hjælpemidler,
- afprøve forskellige metoder til at fremme den kreative og innovative tænkning,
- video-dokumentere manglende eller utilstrækkelig tilgængelighed og anvendelighed,
- arbejde med design af hjælpemidler.

Tilmelding til Sommerkursus Uge 30

fra den 26. juli til den 1. august 2010

NAVN.....: _____

ADRESSE.....: _____

POSTNR/BY..: _____

TLF.NR.....: _____ Må tlf.-nr vises på deltagerlisten: Ja Nej

EMAIL.....: _____

CPR.NR. (tilmelding er kun gyldig med cpr.nr.): _____

Tilmelding til Børnegruppen:

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

HAR DU ET HANDICAP: Ja Nej

HVIS JA, HVILKET: _____

INDKVARTERING

- Jeg ønsker enkeltværelse
- Jeg ønsker enkeltværelse med eget bad/toilet (tillæg: kr. 300,- kr)
- Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____
- Særlige behov i forb. med værelsesindretning: _____

HJÆLPEMIDLER

- Jeg har brug for elseng (leje kr. 300 pr. uge)
- Jeg har brug for loftlift. **Eget sejl medbringes.**
- Jeg har brug for en forhøjet seng
- Jeg har brug for badebåre
- Jeg har brug for badesæde

KOST

- Jeg er vegetar
- Jeg skal have særlig lægeordineret kost. Hvilken: _____
- Andet: _____

FAGVALG: (angiv 1., 2. og 3. prioritet - du har det samme fag hele ugen)

1. prioritet

- Idræt
- Sejlads
- Fart og Teknik
- Mad
- Toner i livet
- Street Art
- Glas
- Rustfrie ord
- Kulturbussen
- Hverdagspsykologi
- Den innovative bruger

2. prioritet

- Idræt
- Sejlads
- Fart og Teknik
- Mad
- Toner i livet
- Street Art
- Glas
- Rustfrie ord
- Kulturbussen
- Hverdagspsykologi
- Den innovative bruger

3. prioritet

- Idræt
- Sejlads
- Fart og Teknik
- Mad
- Toner i livet
- Street Art
- Glas
- Rustfrie ord
- Kulturbussen
- Hverdagspsykologi
- Den innovative bruger

Tilmeldingsblanketten skal være Egmont Højskolen i hænde senest d. 7. maj

Send blanketten til:

Egmont Højskolen
Villavej 25 - Hou
8300 Odder

UGE 30

SOMMERKURSUS

Uge 30 26. juli - 1. august 2010

BRUGER DU: Elstol Manuel stol Rollator Andet:

ER DU BEHANDLER / PÅRØRENDE: Ja Nej

HVIS DU HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

BPA / hjælperordning \$96 / \$ 95,2 - skriv hjælperens navn: _____
 Ingen hjælperordning.

HVIS DU IKKE HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

Hjemme får jeg hjælp til (angiv hvad): _____

- af (angiv af hvem): _____

- i (angiv antal timer om dagen): _____

Angiv også om du i forbindelse med undervisning skal have praktisk hjælp til fx at komme ned og op fra båd/gulv, ud og ind af bus eller andet:

DATO **UNDERSKRIFT**

VEND -->

FÆLLESARRANGEMENTER

Udover den daglige morgensamling og undervisningen i fagene byder ugen på masser af fællesarrangementer og aktiviteter:

MANDAG KL. 20:00

Velkomstarrangement

Årets velkomstarrangement, der sørger for at nye som gamle kursister får en god start på kurset.



TIRSDAG KL. 20:00 • FOREDRAG

Guldhornene

v/Hans Ole Matthiesen

»Et spændende og blodigt foredrag«
Hans Ole Matthiesen er museumsleder ved Kongernes Jelling og er en fremragende og engageret formidler, så der venter jer en både morsom og interessant aften.



ONSDAG KL. 14:00 • FOREDRAG

Hjerneforskning

v/Milena Penkowa

Milena Penkowa er en komet i dansk sundhedsforskning, og hun fokuserer i sin forskning på alvorlige hjerneskader og sygdomme så som sclerose, Alzheimers og epilepsi.

Hun er internationalt anerkendt og besidder et enestående talent for forskningsformidling, undervisning og vidensspredning, hvormed hun bidrager væsentligt til oplysning og debat i det danske samfund.



ONSDAG AFTEN

Midtvejs-temafest: Julefrokost

Årets julefrokost i Egmondo I/S vil blive afholdt onsdag den 28/7 i kantinen på firmaets hovedsæde, Villavej, Hou.

Vi har inviteret hele staben, dvs.:

- Direktion
- sekretærer
- IT- afdeling
- Servicepersonale
- Kantinepersonale
- Sælgere/ key account managere
- Alle ansatte i produktionen

Vi vil, som vi gjorde sidste år parre to hold, f.eks. idræt og glas, som bliver til en personalegruppe, der deltager i julefrokosten. Grupperne vil få tid til at koordinere udklædning, stil og underholdning inden festen, og vil få gruppens personalebetegnelse tilsendt sammen med holdlisten inden kurset.

Vi glæder os til at se jer.

Venlig hilsen

Ledelsen

Egmondo I/S - fordi du fortjener det bedste!



TORSDAG KL. 10:00

Workshops der rykker

Igen forsøger vi os med et antal workshops, hvor du får lejlighed til at høre om og diskutere et aktuelt emne. Der vil være både politiske, etiske og mere konkrete emner at vælge imellem.



FREDAG KL. 14:00

Vanddag

Den traditionsrige vanddag, hvor du kan prøve kræfter med fx kajak, sejlads, badering/banan efter speedbåd eller aktiviteter



på land som tennis eller petanque. Det hele foregår ved højskolens nye badebro, hvor der også vil være telte med kaffe, kage og andet godt.

FREDAG KL. 20:00

Sang og bål-aften

Fredagen slutter af med en sang- og bål-aften, hvor vi - med udsigt over havet - synger fællessange akkompagneret af guitar og måske DIT instrument

LØRDAG KL. 14:00

Ugens overraskelse

Et kunstnerisk/kulturelt/helt-andet indslag, som vi ikke fortæller mere om her...

LØRDAG AFTEN

Afslutningsfest

Som altid - med god mad, for høj musik og dans til den lyse morgen!



ANKOMST

Mandag den 26. juli mellem kl. 14:00 og 17:00

AFREJSE

Søndag den 1. august kl. 12:00. Værelser forlades senest kl. 10:00.

HJÆLPERE

RYK har samlet sin dygtige stab af hjælpere, der yder praktisk hjælp; dog ikke sygepleje. **Har du BPA / hjælperordning, skal du selv medbringe hjælper.**

SYGEPLEJE

Har du brug for sygepleje, skal du snakke med hjemmeplejen i din kommune med henblik på aftale med Odder Kommunes hjemmesygepleje.

HJÆLPEMIDLER

Skolen har 18 værelser med loftlift, som fordeles efter behov. Sejl skal medbringes.

Højskolen har ikke særlige hjælpemidler, derfor skal man selv medbringe lift, badestol, spiseredskaber etc.

El-seng kan lejes for 300 kr pr uge.

Husk at krydse af på tilmeldingsblanketten om du har brug for loftlift og/eller el-seng.

KONTOR

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her findes bl.a. dankortterminal, busplaner, togplaner, frimærker mv.

MØNTTELEFON

Der findes én mønttelefon ved spisesalen. Tlf.nr. 86 55 67 10.

SENGETØJ, LINNED, HÅNDKLÆDER

Du skal ikke medbringe dyne, pude, sengelinned og håndklæder. Da skolens håndklæder ikke må medbringes til stranden, kan du eventuelt tage dit eget med.

VÆRELSE

Skolens værelser er af meget forskellig standard. Det skyldes, at værelserne er bygget i løbet af en årrække, og at krav og behov har ændret sig. Vi håber, at I vil have forståelse for, at værelsesfordelingen sker efter kriterierne: behov og først-til-mølle.

Indkvarteringen vil almindeligvis ske på dobbeltværelser (hvis du vil bo på værelse med en bestemt, angives det på tilmeldingsblanketten under "Indkvartering").

Der rådes endvidere over **få enkeltværelser** (nogle med bad/toilet på gangen). På tilmeldingsblanketten kan angives, hvis man ønsker enkeltværelse med eget bad (merpris: 300 kr), og vi vil, så vidt det er muligt forsøge at imødekomme dette. **Det kan ved henvendelse til Egmont Højskolen 3 uger før kursusstart, oplyses om man har fået enkeltværelse.**

GÆSTER

Gæster er velkomne torsdag eftermiddag og aften. Der kan ikke arrangeres overnatning.

KÆLEDYR

Kæledyr må ikke medtages, undtaget er dog servicehunde.

KURSUSPRIS

Voksne over 18 år	3.700 kr.
§96/95.2 hjælpere	3.700 kr.
Kursister under 18 år	3.800 kr.
Børn mellem 7 og 18 år	1.500 kr.
Børn mellem 0 og 6 år	Gratis

BETALING

Ansøgere som optages på kurset, vil sammen med bekræftelsen modtage et girokort med beløb svarende til kursusafgiften. Girokortet skal være indbetalt senest den 11/6-2010, ellers vil pladsen tilfalde en anden. Betaling for el-seng og enkeltværelse sker ved ankomsten. Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur - vi kan kræve lægeerklæring.

TILSKUD

Der er mulighed for at søge økonomisk tilskud til kursus og kørsel gennem hjemkommunen. Kontakt din sagsbehandler for yderligere oplysninger, eller se på www.ryk.dk under 'Rådgivning'.

Endvidere kan Bevica Fondens ferielegat søges. Yderligere oplysninger på tlf. 39 54 02 00.

TILMELDING

Send vedlagte tilmeldingsblanket til Egmont Højskolen senest den 7. maj. Tilmelding kan også ske via vores hjemmeside: www.egmont-hs.dk

HENVENDELSE

Karin Busk Sørensen 51 29 25 30
kb@egmont-hs.dk

Egmont Højskolen
Villavej 25, Hou tlf. 87 81 79 00
8300 Odder fax 87 81 79 79
mail@egmont-hs.dk
www.egmont-hs.dk

Yderligere spørgsmål vedrørende personlig hjælper og praktisk hjælp:

Vibeke Sørensen 40 55 47 26
viso@ryk.dk



Ugeprogram



Sommerkursus - Uge 30

26. juli – 1. august 2010

Tid	Mandag 26/7	Tirsdag 27/7	Onsdag 28/7	Torsdag 29/7	Fredag 30/7	Lørdag 31/7	Søndag 1/8
8:00 -9:15		Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	8:00-11:00 Mokost & afrejse
9:30 -12:00		Fag	Fag	10:00 Workshops - der rykker!	Fag	Fag	
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -17:00	14:00-17:00 Ankomst & indkvartering	Fag	Foredrag v/Milena Penkowa	Fag	Vanddag	Fælles- arrangement	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20:00	Velkomst- arrangement	Foredrag v/Hans Ole Matthiesen	Midtvejsfest Julefrokost	Fag	Sang- og bålaften	Afslutnings- fest	

Med forbehold for ændringer.