

egmont  
højskolen

SOMMERKURSUS

# SOMMERSJØV I HOU

SOMMERSJØV I HOU

**28**  
UGE  
egmont højskolen

Uge 28

10. – 16. juli 2023



– udviklet i samarbejde med:

Dansk Handicap Forbund – Ungdomskredsen  
Egmont Højskolens Elevforening

**Danmarks mest rummelige højskole**

## SOMMERSJØV I HOU

# KRAFTVÆRK

Hvem skaber energien i dit liv? Og hvem har ansvaret?

Til foredrag, i TV og på de sociale medier møder vi ofte folk der gør en forskel, de står ud og viser med deres styrke at de er fyrtårne, kraftværker der viser os andre vejen. De viser os hvordan vi gør en forskel og hvordan vores verden burde se ud.

Vi får besøg af Mulle Skouboe - som er et kraftværk inden for sit felt, hun er fast besluttet på at knuse fordomme og gøre folk klogere på mennesker med handicap.

Men hvad med os andre, hvad driver dit indre kraftværk? Hvad drømmer du om at ændre? Hvad nu hvis man slet ikke føler sig som et kraftværk? Skal vi alle sammen være superhelte der redder verden? Eller er det faktisk okay bare at være til, så der er nogen der kan reddes af de andre?

Er det okay bare at være et lille bitte kraftværk.

Alle fag har fællesskabet som omdrejningspunkt - det er det der gør UGE 28 til en helt speciel uge, som man har lyst til at besøge igen og igen.

I løbet af ugen vil du have mulighed for at deltage i forskellige arrangementer såsom Smagens Aften, hvor du kan udfordre dine smagsløg med alt muligt spændende. Der vil være Baggårdssang, debatter, foredrag, musik og morgensang.

Efter undervisningen kan du besøge vores hyggelige bar og mødes med dem du kender og dem du ikke kender endnu. Har du lyst til at møde en masse glade mennesker, forventningsfulde undervisere og spændende foredragsholdere, så glæder vi os til at byde dig velkommen på Sommersjov i Hou 2023.

Kurset er udviklet i samarbejde med Dansk Handicap Forbunds Ungdomskreds og Egmont Højskolens Elevforening.

Med venlig hilsen – Kim & Jesper

# FAGBESKRIVELSER

## Abstrakt maleri

v. Benno Tango

Det handler kort sagt om at opdage det, man ikke vidste man kunne. Og lære at udnytte det, man allerede kan. I abstrakt kunst er der nødt til at være nogle begrænsninger. Dem har vi alle masser af. Det handler om at udnytte dem! Alle kan male et maleri, det handler

som så meget andet om teknik, og om hvordan man griber processen an. I det her fag får du øjnene op for muligheder for at skabe dine egne værker, og vi arbejder med, hvordan præcis du kan udnytte dine ressourcer til at skabe.

## Friluft

v. Ane Overby Fink og Thea Rom Andersen

Glæd jer til en uge med naturen og fællesskabet fokus!

I denne uge sætter vi vores sanser i spil, når vi skal mærke, se, dufte og smage på naturen.

Vi skal prøve kræfter med de mere rolige og afslappende sider af friluftslivet, men der vil også være aktiviteter, hvor vi får pulsen op. Der skal snakkes og diskuteres omkring bålet,

vi skal lære hinanden bedre at kende og fordybe os i de forskellige aktiviteter.

Alle kan være med på friluftsliv, og hvem ved, om du har (gen)fundet kærligheden til naturen og friluftslivet, når ugen er omme.

Vi glæder os til en skøn uge i naturen sammen med jer!





## Glas

v. Dorthe Mortensen

Kunstværket glas er vild verden, her kan man lave fantastiske fade til frugt, fyrfadslys, en lille slikskål, abstrakte billeder, små og store kunstværker, som kan stå i haven, sjove dyr og ikke mindst jule- eller påskepynt. Du vil lære alt det basale ved fremstilling af glas.

Hvis du kunne tænke dig at prøve glasholdet men ikke lige har en god idé, så hjælper vi gerne med det også. Alle kan være med, nye som gamle, og du vil blive introduceret til brugen af værktøjerne.

Vi arbejder mest med en type glas, som hedder »bull's eye« og bruger en teknik, som hed-

der »koldformning«. Det betyder, at man skærer glasplader i facon og former det i ovnen. Vi dekorerer glasset ved at bruge pulverfarver, forskellige farver glas, som skæres og lægges i mønstre. Der kan også lægges forskellige ting såsom penge, sand, ståltråd og andet metal ind mellem to lag glas.

Medbring gerne gamle glasting, og vi finder en måde at genbruge den på – evt. ved at sandblæse det eller smelte det om.

Der er en egenbetaling, som er efter vægt på de færdige ting, man har lavet.





## Idræt

Har du mod på at prøve et hav af forskellige aktiviteter, samtidig med at du får sved på panden og har det sjovt? Så skal du hoppe med på faget Idræt!

Højt humør og den gode stemning vil være det bærende element for ugen, vi skal have sammen!

Ugen vil være fyldt med lege, konkurrencer, stafetter, boldspil, bevægelse til musik og

## Underviser endnu ikke på plads

vandaktiviteter. Vi skal både være indendørs og udendørs og både på og i vandet. Fælles for aktiviteterne er, at de alle har et lille twist, og at alle kan være med.

Du vil blive udfordret og samtidig opleve at være en del af et større fællesskab, hvor samarbejde og den gode holdånd vil være i højsædet.

## Keramik

v. Simon Apadana

Er der noget bedre end at drikke te og kaffe af en kop, man selv har lavet? Eller spise havregrød eller slik af din helt egen hjemmelavede skål? Nej vel. Så vælg keramik i uge 28.

På keramik skal vi forsøge at gøre dine idéer til virkelighed. Vi starter med en stor pakke ler og skal ved hjælp af forskellige teknikker og en meget varm ovn forsøge at kreedet, du tænker. I vil få en introduktion til

at lave pladeteknik, pølseteknik, og for dem, der har mod på det, har vi også drejeskiver. I slutningen af ugen skal vi forsøge os med en såkaldt raku-brænding, hvor vi brænder vores ting udenfor i en stor tønde. Vi slutter ugen af med en lille fernisering, hvor vi viser alle vores højskolekammerater, hvad vi har formået at skabe i en uge. Jeg glæder mig til at se jer.





## Madklubben

v. Marc Elgaard

Så slår vi dørene op til endnu en omgang skøn madlavning i skolekøkkenet!

Traditionen tro skal vi udfordre vores evner og vores madmod til at afprøve nye og anderledes opskrifter og madlavningsteknikker og lade os inspirere af andre måder at tænke mad på.

Så luk lige øjnene og forestil dig et veldækket bord, hvor der ikke mangler noget, og så tilføj et ualmindeligt godt hold af gode folk fra nær og fjern, som alle er kommet for at lave mad på sommerkursus i uge 28...

Det bliver en kraftpræstation og et kraftværk af velsmag. Velkommen på madholdet anno 2023.

## Medie

Underviser endnu ikke på plads

Mediefaget er stedet, hvor vi har mulighed for at lave de vildeste ting. Her kan vi rigtig folde os ud og lade kreativiteten få ben at gå på - fordi i medieverdenen er alt muligt!

Der vil traditionen tro være plads til fri leg under faste rammer, og kun fantasien sætter grænser, når vi under temaet "Kraftværk" skal udfolde os i medieverdenen.

Du vil i løbet af ugen stifte bekendtskab med idéudvikling og få værktøjer til at gå fra idé

til medieprodukt, om det så er en kort film, podcast eller noget helt tredje er op til dig.

Erfaring og kunnen er på ingen måde påkrævet, så længe man har lyst til at få afprøvet noget nyt og er klar til at få rykket sine grænser en smule.

Det er jer kursister, der skaber indholdet i denne uge i fællesskab, så pak din kuffert med gode idéer og en masse fantasi, så vi sammen kan skabe fede produktioner.





## Musik

Musik er for dig, som godt kan lide sammen-spil og fællesskab. For dig, der kan lide at give den gas og tage imod gas.

I løbet af uge 28 øver vi frem mod et brag af en koncert, hvor vi fyrer op under de andre kursister. I øvelokalet skal der synges og spil-

v. Anne Mai Kolby og Martin Welling

les, trommes og dances, lyttes og tygges fed musik, gode historier og sjove mennesker. Vi skal møde verdensmusikken og få varme rytmer i blodet.

Så sæt kryds i kalenderen. Vi glæder os til at se dig til Sommersjov og musik i uge 28!

## Sejlads

Sommersejlads i højskolens sejlbåde er for alle – erfarne som uerfarne, unge som ældre, kvinder som mænd. Egmont Højskolen har nogle af landets bedste muligheder for mennesker med et handicap, der gerne vil prøve kræfter med sejladsen.

Du kan komme til at sejle sammen med andre i Olsen-twin, i Sonar Både, eller du kan prøve at sejle alene i en af skolens mini-12'ere. Højskolen har redningsveste til alle.

v. Nikolai Thrane Evans

Vil du gerne vide mere om navigation, sejladsens basisprincipper, planlægning, ansvarlighed og reglerne for godt sømandskab? Ja, så let anker og sæt sejl mod sejlads holdet. Det bliver både sjovt og humoristisk, spændende og lærerigt.

Hvem ved, måske vil du tage skridtet, pakke madpakken og begive dig ud på de syv verdenshave – eller i hvert fald farvandet omkring Hou.





## Systuen

I systuen får du muligheden for at udfolde din kreative side og skabe dine egne designs. Du vil blive Introduceret til grundlæggende syteknikker og udfordret i alternative designmetoder. Vi skal også arbejde med redesign og undersøge, hvordan man kan give vores brugte tøj nyt liv. Tag derfor gerne din udtjente skjorte eller mormors gamle dug med.

Hver dag vil vi starte med et oplæg og en opgave til en ny kreativ teknik, som du kan væl-

## v. Christina Maria Tassi di Luigi

ge at fordybe dig i - eller arbejde videre på opgaven fra dagen før.

I systuen kan alle være med, hvad enten du er erfaren eller nybegynder.

Bemærk at højskolen har en del specialsymaskiner, som kan hjælpe dig, hvis du har en funktionsnedsættelse.

Det bliver en inspirerende uge, hvor du får mulighed for at skabe dine helt egne unikating.

## Teater

Der er intet der er mejslet i sten endnu. Så hvordan vores Kraftværk af en forestilling ender er ikke besluttet endnu, men jeg kan garantere, at det bliver skævt, mærkeligt, morsomt og måske endda grotesk.

Vi skal bruge improvisation til at skabe fællesskab og gruppedynamik som kan føles helt ned på første tilskuerrække.

## v. Christian Eiming

En ting er sikkert - jeg glæder mig - så er du bidt af en gal teatermoskito, der fortæller dårlige vittigheder i tide og utide, så skal du melde dig her.







## Lystfiskeri

v. Kenneth Krøjholt

Det er sommer, der er godt vejr - og vi skal ud og nyde det - med en fiskestang i hånden!!!, for hornfisken kom allerede i maj, silden og makrellen kom i juni og vi skal lære at fange dem!!!

Dette fag henvender sig til alle, som kunne tænke sig at blive lystfisker for en sommer.

Du vil få en masse viden om forskellige fisk, havmiljø, fiskegrej, fangstmetoder, samt en masse tips og tricks til hvordan du får større succes med fiskeri.

Så »Træk en gammel sweater på, og lad bare skægget stå. Det' en go' ide at starte på en frisk. Sæt madding på krogen og tag med ud å fisk«.

## Film om minoriteter

v. Michael Pedersen

Sammen ser vi kvalitetsfilm, som handler om mennesker, der lever som minoriteter i et givent samfund. Vi taler om, hvad filmens hensigt er, hvad filmen gør ved os og hvordan filmen positivt eller negativt er med til at forandre synet i samfundet på netop denne minoritet. Vi ser på film, som har været med til at sætte en dagsorden i samfundet og diskuterer, hvorvidt vi altid kan gennemskue hvad filmens hensigt er. Faget er for dig der gerne vil se film og diskutere filmens betyd-

ning i samfundsdebatten med særligt fokus på, hvordan minoritetsgrupper lever i samfund.

Af valgte film:

- Elefantmanden
- Malcolm X
- Flugt
- American Vagabonds
- Bænken

Altså et fag for dig der elsker en god film og en god debat.



# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## Ankomst

Mandag d. 10. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

## Afrejse

Søndag d. 17. juli kl. 12:00.

*Værelser skal forlades senest kl. 10:00.*

## Kursuspris

Voksne over 17½ år: 4.200 kr.

Tillæg for enkeltværelse: 300 kr.

Borgere og deres assistenter vil blive indkvarteret på dobbeltværelse.

Forudbestilt t-shirt: 150 kr.

Smagens aften: 60 kr.

*Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur, hvis du fremsender lægeerklæring.*

## Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest mandag d. 15. maj** – enten på vedlagte tilmeldingsblanket eller via vores hjemmeside.

Herefter fremsendes faktura på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elseng og loftlift. **Hele beløbet betales på én gang senest d. 1. juni.**

Læs mere om vilkår og betingelser samt tilmeld dig på vores hjemmeside [www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk) under *Sommerkurser*.

## Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden, Bevica Fonden og Bevica Legater puljen »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres handicap og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre. Den bærende tanke er, at alle bliver stærkere og får mere overskud og glæde gennem sociale fællesskaber.

Kursister, som ønsker et ugeophold om sommeren, vil have mulighed for at ansøge om udgiften til eget kursus og udgiften til ledsagers ophold.

Find vejledning og ansøgningskema på vores hjemmeside [www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk) under *Sommerkurser*: »Tilskud«.

## Hjælpere/hjemmehjælp

På Egmont Højskolen findes en lille hjemmehjælpsafdeling, som kan give en hånd med, når du f.eks. skal hente mad ved buffeten, have pakket ud, have gjort rent i begrænset omfang, knapet skjorte, bundet sko osv.

Hvis du skal have mere omfattende personlig pleje eller støtte til f.eks. bad, toilet og påklædning i mere end 10 min. morgen og aften, skal du medbringe den hjælp, som du får hjemme. Det vil sige, at din hjemkommune skal overflytte din hjemmehjælp (som du har fået bevilget efter Servicelovens §83, §85 eller §95) til Egmont Højskolen, så vi har midlerne til at ansætte ekstra hjælpere. Hvis du har hjælperordning efter §96, skal du medbringe egne hjælpere.

## VIGTIGT – VIGTIGT – VIGTIGT

Hvis du **ikke** medbringer timer til hjemmehjælp, og hvis du **ikke** har oplyst skolen om dit behov for hjælp, vil der **ikke** blive stillet hjælp til rådighed.

Det er således **dit ansvar** at sørge for, at bevillingen er på plads, og at skolen er vidende om dit behov for praktisk hjælp.

Husk at afkrydse på tilmeldingsblanketten, at du ønsker et skema omkring hjælpebehov tilsendt. Skemaet kan også hentes på hjemmesiden under *Sommerkurser*.

**Vær opmærksom på**, at du først er sikret plads på kurset, når vi har modtaget det udfyldte skema retur, da vi ellers ikke har mulighed for at skaffe hjælpere!

## Hjælpe midler

Skolen har 30 værelser med loftlift, som fordeles efter først-til-mølle-princippet. Eget sejl skal medbringes.

Badesæde (væghængt) og badebåre kan lånes, hvis det er forudbestilt.

Elseng kan lejes men skal bestilles senest en måned før kursusstart. Vi råder dog kun over et begrænset antal, så bestil kun, hvis du bruger det til hverdag.

- Leje af loftlift: 200 kr. pr. uge
- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

Alle andre personlige hjælpemidler såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder, sugerør, spiseredskeer mv. skal du selv medbringe.

Medbring evt. også egen crosser – højskolen har ingen mulighed for udleje.

Husk at krydse af på tilmeldingsblanketten om du har brug for loftlift/elseng.

## Værelser

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.

## Påklædning og badeudstyr

Husk badetøj og eget badehåndklæde. Egmont Højskolen har verdens bedste badebro ved stranden.

Husk også at medbringe særlig påklædning ift. de fag du vælger (sejlads, kajak, idræt m.m.)

## Sengetøj, linned mv.

Du skal ikke medbringe dyne, pude, sengelinned og håndklæder. Det er dog en god idé at medbringe et håndklæde til strandbrug, da skolens ikke må medbringes på stranden.

## Materialeudgifter

Vær opmærksom på, at der på visse fag kan forekomme materialeudgifter, som du selv skal betale.

## Kontor

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her kan du bl.a. hæve konstanter, finde postkort, kuverter mv.

## Henvendelse

Kim Asmussen                      ki@egmont-hs.dk  
Jesper Hansen                      je@egmont-hs.dk

## Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou  
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00  
mail@egmont-hs.dk  
www.egmont-hs.dk



Med forbehold for fejl og ændringer

# Ugeprogram



SOMMERSJØV I HOU – KRAFTVÆRK

10. – 16. juli 2023

Tid	Mandag 10/7	Tirsdag 11/7	Onsdag 12/7	Torsdag 13/7	Fredag 14/7	Lørdag 15/7	Søndag 16/7
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8:00-11:30 Mokost
9:15		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	9:30 Morgensaml.	9:30 Morgensaml.	Værelse skal rømmes senest kl. 10:00
10:00 -12:30		Linjefag	Linjefag	Linjefag	Muskalsk overraskelse	Workshop	Afrejse senest kl. 12:00
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -17:00	15:00-17:00 Ankomst & ind- kvartering	Linjefag	Mulle Skoubo	Linjefag	Linjefag	14:30-16:30 Svømmehal	
18:15	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	18:00 Festriddag	
Aften	20:00 Mød dit fag Samtalecafé	19:30-20:30 Baggårdssang	19:30 Monopolet	20:00 Smagens aften	20:00 Fremlæggeiser	Band og dansant	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.

# Tilmelding til

## »Sommersjov i Hou ...«

10. - 16. juli 2023

Skriv tydeligt med BLOKBOGSTAVER - og KUN EN voksen pr. blanket. Rekvirer gerne flere blanketter.

Navn.....: \_\_\_\_\_

Adresse.....: \_\_\_\_\_

Postnr. og by. .: \_\_\_\_\_

Tlf.nr.....: \_\_\_\_\_ Email: \_\_\_\_\_

Cpr.nr.:.....: \_\_\_\_\_ **Tilmeldingen er kun gyldig med cpr.nr.**

**Ønsker du at stå med navn, adresse og tlf.nr. på deltagerlisten, der bliver sendt til alle deltagere?**

Ja  Nej

**Har du et handicap?**  Nej  Ja, hvilket: \_\_\_\_\_

**Bruger du:**  Elstol  Manuel stol  Crosser  Rollator  Andet: \_\_\_\_\_

**Hvis du har egen hjælper med, angiv:**

Kommunal hjælperordning - hjælperens navn: \_\_\_\_\_

Ingen kommunal hjælperordning ( Husk separat tilmeldingsblanket til hjælperen ! )

**Hvis du ikke har egen hjælper med, angiv:**

Jeg har brug for hjælp fra Egmont Højskolens hjælpere/hjemmehjælpsafdeling.

Vi sender spørgeskema hurtigst muligt, men du kan også hente det på hjemmesiden under *sommerkurser*. Vær opmærksom på, at du først er sikret plads på kurset, når vi har modtaget det udfyldte skema retur! Læs mere under "Praktiske oplysninger" i brochuren under afsnittet om "hjælpere/hjemmehjælp")

**Indkvartering:** (se brochuren)

Jeg ønsker enkeltværelse (tillæg kr. 300 pr. uge)

Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: \_\_\_\_\_

**Hjælpemidler:** (se brochuren)

Jeg har brug for elseng (leje kr. 300 pr. uge)

Jeg har brug for loftlift (leje kr. 200 pr. uge). **Eget sejl skal medbringes.**

Jeg har brug for en forhøjet seng

Jeg har brug for badebåre

Jeg har brug for badesæde

**Alle andre hjælpemidler, såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder, sugerør, spiseredskaber mv. skal du selv medbringe.**

**Kost:**

Vegetarisk  Vegansk  Glutenfri  Laktosefri

Andet: \_\_\_\_\_

**Fagvalg:** (Angiv et 1. og 2. prioritet. Du har det samme fag hele ugen, men angiv 2. prioritet i tilfælde af at din 1. prioritet er overtegnet)

**1. prioritet**

- Abstrakt maleri
- Friluft
- Glas
- Idræt
- Keramik
- Madklubben
- Medie
- Musik
- Sejlads
- Systuen
- Teater
- Lystfiskeri
- Film om minoriteter

**2. prioritet**

- Abstrakt maleri
- Friluft
- Glas
- Idræt
- Keramik
- Madklubben
- Medie
- Musik
- Sejlads
- Systuen
- Teater
- Lystfiskeri
- Film om minoriteter

**T-shirts**

Hvis du vil have årets Sommersjov T-shirt, så sæt X ved din størrelse. Pris kr. 150.

- XS    S    M    L    XL    XXL

**Smagens aften**

Ja, jeg vil gerne deltage i smagens aften. Pris kr. 60.

**Persondata:**

På denne blanket har du opgivet oplysninger om navn, adr., cpr.nr., evt. handicap/funktionsnedsættelse, værelse, fagvalg samt evt. særlige kostbehov.

Oplysninger om handicap/funktionsnedsættelse bruger højskolen til at ansøge om praktisk medhjælp i undervisningen og/eller samværsdelen hos Slots- og Kulturstyrelsen via §27.1 i højskoleloven.

Af regnskabstekniske årsager opbevares blanketten forsvarligt med de angivne oplysninger i 5 år efter endt kursusophold.

Med din underskrift bekræfter du at være indforstået med ovenstående.

Dato:

Underskrift:

**Samtykkeerklæring:**

Jeg giver hermed mit samtykke til, at videoer og fotos, der bliver produceret under kurset, enten som situationsbilleder eller portrætbilleder, må bruges i fremtidig markedsføring for Egmont Højskolen. Det er fx højskolens hjemmeside, sociale medier/kanaler eller lignende. Derudover tryksager som fx nyhedsbreve, brochurer eller andet eksternt målrettet informativt materiale. Tilladelsen gives med den forudsætning, at billederne bliver brugt i en sammenhæng, der ikke er krænkende for undertegnede som person.

Jeg kan til enhver tid tilbagekalde mit samtykke skriftligt.

Dato:

Underskrift:

Bemærk: Situationsbilleder, hvis hovedformål er at gengive en aktivitet og som er harmløse ud fra en normal betragtning kræver ikke samtykke.