

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

EN PLADS I SOLEN

Analog i en DIGITAL TIDÆLDER

Uge 26

23. - 29. juni 2025



– udviklet i samarbejde med:

Specialister i børnelammelse

POLIOFORENINGEN

Hjælp til liv, krop og sjæl

ULYKKEPATIENT
FORENINGEN



MUSKELSVINDFONDEN
plads til forskelle!

Danmarks mest rummelige højskole

EN PLADS I SOLEN

Analog i en DIGITAL TIDSALDER

... er titlen på årets sommerkursus i uge 26 på Egmont Højskolen.

Kender du det? *Tast 3 og afslut med # ... Åben MITid og godkend ... Du melder dig til begivenheden ved at klikke »deltager« ... Log ind på MinLæge for at bestille en videokonsultation ...*

Og der sidder du, føler dig som det sidste analoge menneske i en hæsblesende digitaliseret verden. Hjælp, tænker du. Jeg vil bare gerne tale med et menneske.

Det er her, du vælger at tilmelde dig årets sommerkursus på Egmont Højskolen i uge 26. For her skal vi være analoge. Sammen. Vi skal være i nuet, mærke hinanden, vinden, der rasler i træerne, stemmerne, der forenes i sang eller i en samtale, der ikke forstummer.

Det bliver en uge med nærvær, empati og bevægelse. Også når vi bare er sammen, over en kop kaffe, et glas vin eller et befriende grin i højskolens fantastiske rammer.

Nærværet vil skinne igennem i fagene, hvor vi sammen udfordrer hænder, krop og hoved.

Empatien vil skinne igennem ved de foredrag, hvor historier om det levede liv - som polioramt bådflygtning fra Vietnam eller som forstander på Mændenes Hjem på Vesterbro, vil røre os og udvide vores viden om andre menneskers livsvilkår.

Bevægelsen vil skinne igennem, når vi får forklaringen på, hvorfor det at synge er sundt. Og når vi synger sammen i praksis.

Vi skal bruge en masse tid på forskellige fag. Udbuddet er bredt, og det rummer både kreative, aktive, reflekterende, producerende, velsmagende og vellydende fag.

Vi håber meget, at I er med på nye spændende udfordringer og vil være med til at give alle fag en chance.

Du har ét fag hele ugen, som du kan fordybe dig i. Du skal vælge en 1. og 2. prioritet. Og de skal være forskellige. Vi kan ikke garantere, at alle får deres 1. prioritet, så vær klar til nye udfordringer på et nyt spændende fag. Vi tager højde for dine fagønsker, men vi er nødt til at tage hensyn til holdenes endelige størrelse, derfor er din 2. prioritet lige så vigtig som din 1.

For de morgenfriske starter dagen med en dukkert i bølgen blå. Derefter er der flaghejsning og morgenmad. Efter morgenmaden er der fælles morgensamling i vores Lillesal.

Aftenerne byder på bål og fællessang ved badebroen. Sange og fortællinger fra højskolesangbogen med Lotte Fink. Karaoke, hvor de modige giver den gas som Frank Sinatra eller Birthe Kjær. Svømmehal med wellness, sauna og varmtvandsbassin i Danmarks mest tilgængelige svømmehal.

Vi slutter ugen med et brag af en fest, hvor Roger and Over spiller op til dans.

Vi glæder os til at byde såvel nye som gamle kursister velkommen i uge 26 på Egmont Højskolen.

De bedste hilsner

Mette Lager og Nina Numan (Egmont Højskolen)

Muskelsvindfonden, PolioForeningen og UlykkesPatientForeningen

FOREDRAG & FÆLLESUNDERVISNING

SANG MED FOREDRAG

Højskolesangbogens stemme

v. Lotte Fink

Sammen skal vi gå på opdagelse i den 19. udgave af højskolesangbogen.

Vi skal synge kendte sange og måske endda lære nogle nye.

Undervejs kommer jeg til, at fortælle om både melodier og sangtekster og også om de mest spændende komponister og tekstforfattere i højskolesangbogen.

Jeg glæder mig til at synge med jer.



FOREDRAG

En dobbeltminoritet i krigens kølvand

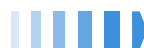
v. Tut Ma

Tut Ma fortæller om optakten til sin families flugt fra Vietnam, og hvordan de kæmpede sig gennem flugten i en overfyldt båd, der kæntrede undervejs.

Hun fortæller også om sin opvækst som dobbeltminoritet (bådflygtning og kørestolsbruger efter polio), hvor sprogbarrierer, kulturforskelle og udearbejdende forældre med eget spisested fik betydning for hendes navn, hendes skolegang, Ja, opvækst.

Foredraget tager dig med ind i en verden, som du måske kun flygtigt har hørt om. Hun fortæller også om at være tolk for sin mor, hvor hun som lille pige måtte oversætte det her spørgsmål til en overlæge: »Kan min datter få børn?«. Hun syntes som barn, det var mærkeligt at spørge om.

I dag forstår hun, at i Vietnam var der ingen til at tage sig af hende, når hun blev voksen, og hendes mor bekymrede sig om, hvad der ville ske, når hun og hendes far ikke længere var her.





FOREDRAG MED SANG

Derfor er det sundt at synge!

v. Lasse Skovgaard

Fællessangen trives i disse år. Vi synger faktisk på livet løs – på tværs af køn, alder og overbevisninger. Vi synger først og fremmest, fordi vi har lyst. Og fordi vi ikke kan lade være!

Men hvad siger videnskaben om det at synge? Er det godt for os? Kan man sige, at det ligefrem er sundt at synge? Ja, det er faktisk videnskabeligt bevist!

Foredraget præsenterer på en underholdende måde forskning om sangens – og fællessangens – sundhedsskabende effekter. Undervejs synger vi i fællesskab en række eksempler. Og går hjem sundere, end da vi kom.



FOREDRAG

Mændenes hjem

v. Ivan Christensen

Mændenes Hjem tilbyder en lang række social- og sundhedsfaglige ydelser til mennesker, som er hjemløse, stofbrugere eller på anden måde udsatte. Alle Mændenes Hjem's tilbud er placeret på Vesterbro i København.

Foredraget vil give et indblik i en del af Danmark, som meget få kender til. Det er et miljø, hvor folk er helt ekstremt hårde ved sig selv og deres omgivelser – samtidig med, at de selvfølgelig også er alt muligt andet.

Vi skal høre om miljøet, og hvad vi tilbyder dem i dagens Danmark (hvilket er ret meget sammenlignet med rigtig mange andre lande) samtidig med, at det måske er interessant at få sat det ind i en historisk sammenhæng, hvor man ser på udviklingen af de socialpolitiske indsatser for den gruppe borgere i det hele taget.

Foredraget vil munde ud i en konklusion i retning af, at vi i dag gør meget mere, end vi gjorde tidligere, og det vi



VALGFAG

Glas

v. Dorthe Mortensen

Alle kan være med her, både nybegyndere og jer som tidligere har arbejdet med glas. Vi puster ikke glas men arbejder med en teknik, der hedder koldformning. I skal arbejde med en glas type som hedder »bull's eye glas«, som kommer fra USA.

I lærer håndteringen af glas, værktøj og forskellige teknikker. Vi skærer alt ud med specialværktøj.

Vi arbejder med to teknikker:

Den ene hedder »fusing« og det går ud på at smelte glasset sammen ved høje temperaturer i en specialovn.

Den anden hedder »slumbing« og det går ud på at smelte glasset ned i en form.

Der er mulighed for at lave ting helt efter din egen smag og fantasi!

Tidligere har vi lavet fade – skåle – sjove dyr – små skulpturer – fyrfads lysestager – op-hæng til vinduet – og meget mere.

Ved at arbejde med sine hænder og fordybe sig i sit projekt, kan man opnå Flow . En tilstand af meningsfuld selvforømmelse. Når mennesker fokuserer fuldt og helt på en opgave, og når kompetencer og udfordringer går op i en højere enhed, opstår muligheden for at opleve flow.

Et perfekt fag til egen tid og ideer i en til tider travl højskolehverdag!

Man betaler de glasting man laver efter vægt.

Sommerkoret

v. Inge Johnsen

Vi skal løfte vores stemmer, så det synger! Vi bevæger os rundt i højskolesangbogen, synger klassikere, lærer nogle af de nye at kende. Synger nye melodier til nogle af de kendte tekster.

Vi skal også syngede lidt pophits, lidt jazz, måske en enkelt rockklassiker, der kan folde sig

ud som fællessang. Undervejs får vi gennem stemmeøvelser og sangerkropræning bedre fat i vores stemmer.

Vi skal også lytte til og forholde os til andre måder at bruge stemmen på, andre sangkulturer rundt om i verden og højskolesangbogen som koncert.





Crepepapir Blomster

v. Anna Ebdrup

På dette fag skal vi fordybe os i blomsternes smukke verden. Vi byder naturen indenfor og lader os inspirere af former, farver og udtryk og skal derigennem skabe smukke blomster og kreative udtryk.

Med crepepapir kan man lave blomster som til forveksling ligner ægte blomster – og man kan skabe blomster, som varer for evigt.

På faget vil I blive introduceret til de grundlæggende teknikker til, hvordan man skaber papirblomster; materialevalg, klippe og fol-

de-teknikker, indfarvning af papir og meget mere vil blive gennemgået grundigt.

Vi skal lave blomster, der ligner det, man kan plukke i haven, vi skal lave blomster ud af fri fantasi, og vi skal nyde, at hjernen og tankerne får ro, når man fordyber sig i håndens arbejde.

Alle kan være med på faget – for selvom det kan lyde svært, er crepepapir et gavmildt materiale, hvor man hurtigt vil kunne skabe smukke resultater.

Læder Lounge

v. Ditte Winther

Man skal ikke gå ned på udstyr – og slet ikke lækkert udstyr i læder.

Vi kommer i løbet af kurset omkring de grundlæggende teknikker i læderarbejde, udskæring, forberedelse til syning, syning, farvning og efterbehandling.

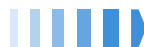
Jeg medbringer mønstre og guider dig sikkert igennem alle arbejdsgangene, lige fra udskæring til efterbehandling af dit færdige produkt.

Der vil være mulighed for selv at designe udstyr til dine strikkepinde, nøgler, telefon eller noget helt fjerde. Men der vil også være mulighed for at bruge de færdige mønstre, jeg medbringer.

Hvis du selv har en idé til et projekt, så tag endelig en tegning eller et billede med.

Alt syarbejde foregår i hånden.

Der vil være en egenbetaling på materialer.





Sejlads

v. Karin Steen Steffensen

På faget får du en unik mulighed for at komme på havet i trygge rammer og få oplevelser for livet. Sejlads er for alle, der har mod på at komme på vandet i skolens forskellige både. Her er plads til dig, som har nogen eller meget sejlererfaring og dig, som er helt ny og nysgerrig på, hvordan det er at sejle. Vi sejler i skolens både, som er mini-12'er, hvor du er alene, Olsen-twin, hvor I sejler sammen to og to samt skolens andre både, der er egnede til 4-5 personer ad gangen. Gode oplevelser

på havet er udgangspunktet, og det kan være små tursejladser samt kapsejladser. Trim, sømandskab, vigeregler, vejret og sikkerhed vil blive en del af undervisningen, der hvor det er naturligt. Skolen har alt det nødvendige sikkerhedsudstyr og grej, men du skal selv sørge for at medbringe tøj, der passer til den aktuelle vejsituation. Hvis vejret ikke egner sig til at komme på havet, laver vi noget sejladsrelateret på land.

Vand og bevægelse

v. Jason Pennington

Når vi er fysisk aktive frigives endorfiner, som gør os i godt humør.

Vi vil i løbet af ugen bevæge os både inde og ude.

Vi skal primært være i svømmehallen, hvor vi skal lære at være et med vandet. Vi skal svømme (teknik træning), få pulsen op (vandaerobic), vi skal lære at slappe af (mindful svømning og wellness), og vi skal dykke med ilt på ryggen. Som Jacques Cousteau siger: »From birth, man carries the weight of gravi-

ty on his shoulders. He is bolted to the earth. But man has only to sink beneath the surface and he is free« – »Fra fødslen bærer mennesket tyngdekraften på sine skuldre. Man er boltet til jorden. Men man skal kun under overfladen for at være fri«.

Der vil også være mulighed for at prøve kræfter med vores brede udvalg af specialcykler og de mange muligheder i træningsrummet.

Medbring tøj du kan være aktiv i og selvfølgelig badetøj. Vi glæder os.





Udeliv

v. Thea Andersen og Ane Fink

På faget Udeliv kan I glæde jer til en spændende uge med naturen og nærværet i fokus. Vi skal prøve kræfter med mange forskellige aktiviteter, men alle kan med garanti være med.

Vi vil komme tæt på naturen og sætte alle kroppens sanser i spil. Aktiviteterne spænder bredt, vi skal både lave aktiviteter, hvor

pulsen kommer op og nogle, hvor vi kommer helt ned i gear. I kan se frem til hjemmelavet mad over bål, natur wellness, bevægelse i naturen... Og en masse mere, som vi ikke kan røbe ... Der vil selvfølgelig også være tid til fordybelse i både naturen og hinanden.

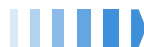
Vi glæder os til en dejlig uge i naturen sammen med jer!

Madfællesskabet - en rejse i krydderier

v. Michael Kirch

Madfællesskabet handler om glæden ved at lave mad og det fællesskab, der opstår omkring maden. På faget vil vi kaste os ud i forskellige retter, der vil udfordre og forny vores kulinariske horisont. Vi skal dykke ned i krydderiernes vidunderlige verden, hvor de kommer fra, hvad vi kan med dem, og hvordan vi bruger dem rigtigt. Hvilke krydderier bruges hvor, og hvilke krydderier kendetegner særlige områder i verden.

På Madfællesskabet arbejder vi sammen om maden, hjælper hinanden og supplerer hinanden med viden og kunnen, energi og praktisk hjælp. Vi spiser sammen, taler sammen om maden, råvarerne, sammensætningen af smage og tilsmagningen. Vi skåler med hinanden og nyder det at lave mad og spise sammen. Det er det bedste fællesskab i verden!





Psykologi

Dette fag er for dig, der har lyst til at blive klogere på psykologiens spændende verden. Hvad har gjort dig til den, du er? Hvad sker der med os, når vi er sammen i grupper? Hvilke psykologiske eksperimenter kan gøre os klogere på, hvordan mennesker fungerer og reagerer?

Det er spørgsmål, som vi sammen vil dykke ned i i løbet af ugen. Vi vil blandt andet:

Tale om, hvad der giver livet mening, og hvorfor vi husker nogle ting tydeligere end andre.

Blive klogere på os selv gennem samtaler og kreative øvelser, såsom en test af din personlighed.

v. Emma Drejer og Freja Styrbech

Komme udenfor og lade nye omgivelser inspirere os.

Sammen skaber vi et trygt og nærværende rum, hvor der er plads til både grin og eftertanke. Vi tager livets store spørgsmål op men altid på en måde, hvor alle kan være med. Det er et snakkefag i ordets bedste forstand – der er ingen lektier, ingen rigtige eller forkerte svar, bare masser af spændende samtaler.

Kort sagt: Et fag for dig, der er nysgerrig på mennesker – både dem du kender, og den vigtigste af dem alle: Dig selv.

Keramik

Fade – Flow og Fordybelse

Kom og vær med til at klemme, ridse og kaste med leret.

Vi skal opleve leret på flere måder, bruge det til at falde til ro med, til at fordybe os i og til at glæde os ved.

På små modellerede fade skal vi undersøge, hvordan vi kan skabe vores helt egne mønstre.

v. Karoline Illum

Vi skal arbejde med mønsterkomposition og ridse og male egne mønstre på fadene.

Timerne handler både om at skabe og udfolde sig, og om at finde ind til roen og fordybelsen.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 23. juni mellem kl. 15:00 og 17:30.

Afrejse

Søndag d. 29. juni kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.400 kr.

Tillæg for enkeltværelse: 500 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. 5. maj via vores hjemmeside.**

Der fremsendes faktura på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elsenng 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 under *Sommerkurser*.

Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden og Bevica Fondens Legatfond II »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres funktionsnedsættelse og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre.

Kursister, som ønsker et ugeophold om sommeren, vil have mulighed for at ansøge om udgiften til eget kursus eller udgiften til led-sagers ophold.

Find vejledning og ansøgningskema på vores hjemmeside 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, knuppet skjorte, bundet sko osv.

Har du behov for hjælp til udlevering af medicin, skal det være doseret på forhånd. Du skal medbringe kopi af FMK (medicinoversigt) samt navn og cpr.nr. på alle dags dosetter.

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, **inden kurset starter.**

Husk derfor at afkrydse i tilmeldingen, at du har behov for hjælp fra Egmont Højskolens hjælpere, så du kan udfylde skema om hjælpebehov med det samme.

Sygepleje

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

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.

Sengetøj, linned mv.

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

Hjælpemidler

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

Badesæde (væghængt) og badebære 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: 300 kr. pr. uge
- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

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

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

Husk at afkrydse i tilmeldingen om du har brug for loftlift/elseng.

Materialeudgifter

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

Badeudstyr / Vandhalla

Husk badetøj og eget badehåndklæde. Egmont Højskolen har verdens bedste badebro ved stranden samt Vandhalla, Danmarks bedst tilgængelige svømmehal med bl.a. rutsjebane og varmtvandsbassin. Læs mere på www.vandhalla.dk

Hvis du vil i Vandhalla og har topkateter, skal du selv medbringe vandfast plaster, stomipose o.lign. til at dække kateteret. Snak evt. med hjemmeplejen i din kommune. Adgang til Vandhalla er ikke tilladt med åbne sår.

Kæledyr

Kæledyr må ikke medtages, undtaget er servicehunde, som dog ikke må medtages i spisesalen.

Kontor

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her kan du bl.a. hæve kontanter, finde postkort, købe t-shirts mv.

Henvendelse

Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00

mail@egmont-hs.dk

www.egmont-hs.dk



Ugeprogram



EN PLADS I SOLEN – ANALOG I EN DIGITAL TIDSALDER

23. - 29. juni 2025

Tid	Mandag 23/6	Tirsdag 24/6	Onsdag 25/6	Torsdag 26/6	Fredag 27/6	Lørdag 28/6	Søndag 29/6
7:00		Dukkert v/brøen	Dukkert v/brøen	Dukkert v/brøen	Dukkert v/brøen	Dukkert v/brøen	
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8:00-12:00 Mokost & afreise.
9:00		Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Værelserne for- lades senest kl. 10:00
9:15 -9:45		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
10:15 -12:30		FOREDRAG Tut Ma	FOREDRAG Ivan Christensen	Valgfag	Valgfag	Valgfag	
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -16:30	15:00-17:00 Ankomst & indkvartering	Valgfag	Valgfag	SANG M. FOREDRAG Lotte Fink	Valgfag	14:00-15:00 Valgfag	
17:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	15:00 Femisering og musik	
18:30	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Festmiddag	
19:30	Velkomst og fælles- undervisning	FOREDRAG M. SANG Lasse Skovgaard	Karaoke	Svømmehal & Sang på Torvet m. Rita	Bålaften med fællessang	Festmiddag	

Med forbehold for fejl og ændringer