

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Uge 27

30. juni - 6. juli 2025



NYE FAG!
Klatring
&
Skydning

Fotograf: Jan Virt

Udviklet i
samarbejde
med:



Danmarks mest rummelige højskole

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Kære kursist

Glæd dig til idræt for alle i uge 27, hvor Egmont Højskolen sammen med Parasport Danmark byder velkommen til en aktiv og intens uge med en masse forskellige hovedfag inspireret af parasporten – se fagoversigten på de næste sider. I år vil der være klatring og skydning som hovedfag for første gang – læs fagbeskrivelserne og se om det er noget for dig!

Uge 27 er en uge, hvor du kan fordybe dig i et hovedfag, men ugen er også spækket med fællesundervisning, som alle kursister skal deltage i.

I år får vi besøg af **Emma Østergaard**, der er den yngste danske kvinde, der har besteget Mount Everest og fortæller om sin bedrift.

Det er så gigantisk et bjerg. At stå oppe i 8.848 meter er fuldstændig vanvittigt. Man er høj på lykke, hiver efter vejret og har en fantastisk udsigt. Ej, det er så sindssygt. Den bestigning havde det hele, siger Emma Østergaard.

Efter flere ugers vandring fik Emma Østergaard 42 minutter på bjergets top til at nyde, hvad hun lige havde formået.



Sammen finder vi tirsdag eftermiddag et dejligt sted, sætter os godt tilrette og hører, hvordan lystløgneren **Lena Bjørn** kan fortælle og vende op og ned på sandheden, så vi tror det er løgn og det er det!



I skal også møde **Victor Greve**, der er feltpræst og har haft udsendelser i nogle af verdens farligste brændpunkter. Ud fra personlige oplevelser fra krigens dilemmaer, fortæller han levende om sine udfordringer fra kampzoner samt den vanskelige hjemkomst, hvor han kom i orkanens øje, da medierne opsnappede en historie om, at han skulle have deltaget aktivt i krig og stod til livstid fængsel.

Mark Peters, der spiller kørestolsrugby, kommer fredag aften og fortæller sin historie. Han mistede begge ben under en udsendelse til Afghanistan i 2009, og sidenhen har han dedikeret sig til kørestolsrugby, hvor han har været en del af det danske landshold siden 2014.



Idræt for alle er en uge på Egmont Højskolen, hvor vi sætter bevægelse, konkurrence, nye oplevelser, dialog og fællesskab i centrum.

Kurset er for alle med og uden handicap. Tag din kæreste, ven eller andre med, som har lyst til at opleve højskolen og parasportens verden. Der er også plads til dine børn, se praktiske oplysninger bagerst.

Kurset udbydes også via vores elevforening i Japan, så vi håber, der også kommer en gruppe kursister derfra.

Hovedfag

I år udbyder vi følgende fag.

Du skal vælge ét hovedfag og følge dette hele ugen. Læs om fagene på de følgende sider:

- Cykling
- En krop i bevægelse
- Idræt på kryds og tværs
- Kørestolsrugby
- Powerchair Football
- Sejlads og vandsport
- Paraklatring og klatring (nyt fag)
- Skydning (nyt fag)
- Svømning

Fællesundervisning

Fællesundervisningen er de timer, som alle følger (udover hovedfaget). Det er de almenne og bredt oplysende fag – i form af foredrag, debatter eller andre input.

Hver morgen efter morgenmaden er der en morgensamling, hvor dagen startes med sang og et kort indslag. Derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftener.



HOVEDFAGENE



Cykling

Cykelfaget er for alle, trænedes som utrænede, som kan lide at cykle; håndcykler, tandemcykler (svagtseende og/eller blinde) og andre, som gerne vil på et højskolekursus med indhold, godt kammeratskab og cykling. Undervisningen differentieres for at udfordre alle niveauer bedst muligt.

Der vil traditionen tro være mulighed for at få nogle kilometer i arme og ben, og der vil være mulighed for ture med samvær og fællesskab i højsædet.

På cykelholdet har vi en tradition for, at alle hjælper hinanden, og det er derfor et godt sted at lære fra dem, som har cyklet i mange år. Vi cykler dagsture på mellem 20 og 80 kilometer i Østjyllands smukke natur med hovedvægt på området omkring Hov. De daglige ture planlægges med respekt for traditionerne og deltagere, som har været på faget før vil opleve et glædeligt gensyn med flere af klassikerne.

Vi vil efter behov og interesse komme omkring emner som træningslære, ernæring samt cyklens vedligeholdelse og indstilling. Hvis man har en funktionsnedsættelse og gerne vil i gang med at cykle eller bare gerne vil i bedre fysisk form, er cykelholdet i uge 27 et rigtigt godt sted at starte, komme i god cykelform og møde en masse dejlige cykelmennesker.

Underviser: Peter Scharling, højskolelærer, Egmont Højskolen



En krop i bevægelse

Dette kursus er for dig, som holder af og ønsker at prøve kræfter med forskellige, måske nye, former for fysisk aktivitet. Du motiveres af at være i et socialt træningsfællesskab, hvor vi hepper på hinanden samt har lyst til at udfordre forståelsen af, hvad træning er.

Fagets fokus er sved på panden, smil på læben, ideer til at være aktiv og opbygning af et idrætsfællesskab hvor vi løfter hinanden op. Uanset hvilket niveau du befinder dig på, kan du være med og få masser af læring og bevægelse.

Vi benytter Egmont Højskolens dejlige faciliteter – både inde og ude. I disse rammer vil du stifte bekendtskab med forskellige træningsformer (blandt andet styrke- og konditionstræning, dans, mindfulness, orientering, stafetter samt meget andet), og vi vil have fokus på, hvordan træning påvirker kroppen, både fysisk og psykisk.

Vi vil dele erfaringer omkring, hvordan man fastholder motivationen til bevægelse i hverdagen. Der vil også være inspiration at hente i de andre deltageres historier og erfaring, hvorfor der selvfølgelig også vil være tid til det.

Kort sagt bliver du udfordret både fysisk og psykisk samt kommer uden for din komfortzone, men det sker i trygge rammer hvor du altid bliver grebet med faglig og personlig professionalitet. Vi glæder os til at se dig til en uge med høj puls og højt humør!

Undervisere: Mette Rosenstrøm og Sara Niefeldt, fysioterapeuter





Ildræt på kryds og tværs

Drømmer du om en uge fyldt med sjove, udfordrende og alternative idrætsaktiviteter? Ildræt på kryds og tværs er for dig, der elsker at lege, bevæge dig og prøve kræfter med en bred vifte af idrætter – uanset erfaring og forudsætninger.

Vi kaster os ud i bl.a. boldspil, holdsport, stafetter, vandaktiviteter og sansebaserede bevægelseslege. Her får du mulighed for at opleve idræt på nye og kreative måder, hvor vi leger, griner, konkurrerer og samarbejder – alt sammen med høj puls, masser af smil og sved på panden!

På faget er den gode idrætsoplevelse og det sociale samvær i fokus - uanset om vi dyrker holdsport eller individuel idræt. Vi skal både bruge hallen og alt det udstyr, vi har til rådighed, samt udnytte skolens fantastiske udearealer til fulde.

Kom og vær med til en uge fyldt med bevægelsesglæde, fællesskab og masser af sjove idrætsoplevelser!

Undervisere: Lisbeth Laustsen, hjælpelærer på uge 27 i 21 år, samt Rikke Bloch, timelærer, Egmont Højskolen



Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en enestående holdidræt, hvor samspillet på banen, og det sociale udenfor banen vægtes højt.

På faget er der plads til spillere på alle niveauer både nye spillere og spillere, der har spillet længe men gerne vil have ny inspiration og nye færdigheder.

Vi kommer til at arbejde med at udvikle forskellige færdigheder indenfor kørestolsrugby. Vi berører både fysiske, tekniske, taktiske og mentale aspekter af sporten med udgangspunkt i den enkelte deltagers erfaring, færdigheder og ønsker til udvikling.

Faget er designet til at skabe en basis for alle fundamentale færdigheder i kørestolsrugby samt give motivation og konkret inspiration til, hvordan man efter fagets afslutning kan arbejde videre hjemme i klubberne eller på det personlige plan.

Der vil i løbet af ugen blive arbejdet med taktiske systemer, kørestolsteknik, boldøvelser, fysisk træning m.m.

Udstyr: Medbring handsker, tape og meget gerne egen rugbystol.

Hvis du ikke har en rugbystol, så kontakt os inden, og vi finder en stol til dig.

Underviser: Thor Rønn Johansson, Parasport Danmark, landstræner





Powerchair football

En uges intensivt eksperimentarium i kørestolsfodbold (Powerchair Football). Vi vil skabe et læringsrum, hvor alle bliver udfordret på det sportslige, sociale og personlige plan. Der bliver afprøvet nye sjove og udfordrende øvelser, der får smilet og lysten til at spille frem hos alle. Øvelserne fokuserer både på det tekniske, taktiske og samarbejde.

Der bliver under hele forløbet arbejdet med småspil og mindre øvelser relateret til kamp-situationer. Målet for ugen er at skabe udfordrende træning, der kan tilpasses de forskellige niveauer, og hvor alle spillers facetter bliver udfordret og trænet. Med inddragelse af bl.a. hjælpere og video samt udfordrende træninger vil alle have mulighed for at løfte deres niveau til næste stadie.

Undervisere: Benjamin Rosenstrøm og Simon Wie, Landstrænere og trænere for Aarhus Rolling Devils



Sejlads og vandsport

Sejlads og vandsport er for dig, der ønsker at bruge en uge på at få oplevelser med og på havet.

Vores udgangspunkt er værftet på Hou Havn eller Egmonts badebro. Herfra gennemgår vi dagens program, som kan indeholde en sejltur til et af de smukke områder omkring Hou, kajak, eller en tur i havet med våddragt, finner, snorkel og maske på udkig efter fladfisk, krabber og tangarter. Vi bruger også tid på at tale om, hvad naturen, sporten og fællesskabet omkring havet gør ved os som mennesker.

På holdet er der plads til alle, og undervisningen vil blive tilrettelagt med udgangspunkt i kursisternes egne færdigheder og erfaringer. Der vil således blive mulighed for at blive udfordret, hvad enten du er vant til at være på og i vandet eller er helt ny i elementet.

Sejlads og vandsport i uge 27 er en uge, hvor det sociale, naturoplevelser, latter og nye oplevelser er i højsædet.

Undervisere: Dan Ellegaard, højskolelærer, Egmont Højskolen og Anders Yde, elitesejler





FOTO: EMIL BRØBECH JØRGENSEN

Paraklatring og klatring

Paraklatring og klatring er noget for dig, hvis du gerne vil klatre, uanset funktionsniveau.

På faget paraklatring klatrer vi på tværs af forudsætninger, og faget handler om fællesskab, om at hjælpe hinanden og om at afsøge, hvad der er muligt for den enkelte. Vi vil bestræbe os på at udfordre alle mest muligt, uanset hvilket niveau de klatrer på.

Faget er en mulighed for at komme i gang med at klatre uanset forudsætninger og udgangspunkt. Vi mødes om klatring som aktivitet og fællesnævner, men derfra kan du selv finde ud af, hvor du vil tage klatring hen, og vi vil prøve at hjælpe dig i din retning. Vil du efter kurset klatre selvstændigt i en klub, træne med andre, konkurrere og måske forsøge at komme på det danske paraklatrelandshold, så kan det være en god start at være med på faget paraklatring på Egmont Højskolens sommerkursus Idræt for alle i uge 27.

Kurset er for alle, og fokus er på, at du skal være så aktiv som muligt. Hvor aktiv du kan være afhænger af, hvor meget kontrol du har over din krop. Det er svært at klatre selv, hvis man ikke har nogen håndfunktion. Hvis du er i tvivl om noget i forhold til faget så ring endelig!

Underviser: Aske Schou Jensen, højskolelærer, Egmont Højskolen



FOTO: PARASPORT DANMARK

Skydning

Skydning er for alle, så er du nybegynder eller allerede skytte, så er her muligheden for en uge med masser af skydning. Der skydes primært med luftriffel og luftpistol, men der vil også blive mulighed for at afprøve andre discipliner i skydning.

En eller flere af Danmarks fem paralympiske skytter fra Paris 2024 vil give dig inspiration og viden. Du vil selvfølgelig få skudt en masse, men også skydestillinger, hjælpemidler, udstyr og det mentale vil blive berørt i løbet af ugen.

Underviser: Jens Frimann, parasport-atlet





Svømning

Svømning er for dig, som kan lide at udfordre dig selv i vandet. Vi skal træne svømmefærdigheder, lave aquafitness, fridykke i bassin, spille boldspil, og så skal vi selvfølgelig have det sjovt med forskellige lege. Hvis vejret tillader det, skal vi padle på SUP(stand up paddling) board og lave forskellige øvelser. Vandet er et fantastisk element, og vi kommer omkring, hvilke muligheder svømning giver én, når man har en funktionsnedsættelse. Når vi ikke lige er i svømmehallen eller i havet, så bruger vi vores fantastiske udendørs faciliteter eller går i træningsrummet.

Fælles for os alle er, at i vandet er vi jævnbyrdige. Det frie element giver os muligheder for at udfolde os på nye måder, og fagets fokus er det sociale samvær, som oplevelserne i vandet giver os. Dette svømmefag vil blive tilpasset dine behov. Du skal blot have gåpå-mod og lyst til at være i vandet.

Underviser: Hanne Mellemkjær, højskolelærer, Egmont Højskolen

TILBUD OM RIDNING

Igen i år vil man kunne prøve at ride på skolens heste.

På Egmont Vestergaard har vi 7 heste, der ikke holder ferie, så de vil gerne være en del af undervisningen i uge 27.

Der vil være mulighed for at tage en formiddag/eftermiddag ud af jeres hovedfag og prøve at ride.

I skal blot krydse af i tilmeldingen, så vil vi koordinere med jeres hovedfag, når vi har alle tilmeldinger i hus.

Alt rideudstyr har vi på Egmont Vestergaard, og der er også lift, så alle kan komme op på hesten.

Underviser: Signe Græsbøll Christensen, Egmont Højskolen



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

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

Afrejse

Søndag d. 6. juli kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.400 kr.

Børn 4-17½ år 1.900 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, 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 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 ledsagers ophold.

Find vejledning og ansøgningsskema 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, knappet 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.

Børn

Har du børn, kan de sagtens være med. Der etableres en selvstændig børnegruppe med eget ugeprogram. Denne mulighed arrangeres og styres af højskolens medarbejdere. Aktiviteter kan fx foregå ved stranden, på plænen eller i huset. Når der er aftenundervisning, vil pasning også være muligt. Børnene kan ikke deltage i undervisningen sammen med forældrene.

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.

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.

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.

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

Lisa Schlage li@egmont-hs.dk
Tine Schmidt ts@egmont-hs.dk

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

Parasport Danmark

Mogens Jensen Tlf. 20 33 50 40
moj@parasport.dk

Ugeprogram



IDRÆT FOR ALLE
– OGSÅ FOR DIG

30. juni - 6. juli 2025

| Tid | Mandag 30/6 | Tirsdag 1/7 | Onsdag 2/7 | Torsdag 3/7 | Fredag 4/7 | Lørdag 5/7 | Søndag 6/7 |
|--|---------------------------------|---|-----------------------|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|
| 7:50 -8:05 | | | Frivillig morgengym. | Frivillig morgengym. | Frivillig morgengym. | Frivillig morgengym. | |
| 8:00 | Aftensmad | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | Morgenmad | 8:00-12:00 Mokost & afrejse |
| 8:30 -9:00 | | Morgen-samling | Morgen-samling | Morgen-samling | Morgen-samling | Morgen-samling | Værelser forlades senest kl. 10:00 |
| 9:45 -12:30 (inkl. ½ times pause) | | Undervisning hovedfag | Undervisning hovedfag | Undervisning hovedfag | Undervisning hovedfag | Undervisning hovedfag | Afrejse senest kl. 12:00 |
| 12:30 -14:00 | | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost | Frokost | |
| 14:00 -16:30 (inkl. ½ times pause) | 15:00-17:00 Ankomst | FOREDRAG Lena Bjørn: »Lyststøjnære« | Undervisning hovedfag | FOREDRAG Victor Greve: »Krigens dilemmaer« | Undervisning hovedfag | Undervisning hovedfag | Evaluering Borddækning |
| 18:00 | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | Aftensmad | |
| 19:30 -21:30 | Velkomst og fælles-undervisning | FOREDRAG Emma Østergaard: »Everest« | | Fri-aften – evt. bål Svømmehallen er åben | FOREDRAG Mark Peters »Fra Afghanistan til Paris« | 19:00 Afslutningsmid-dag med fest | |

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.