

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

EN PLADS I SOLEN

Mød mennesket, mød dig selv

Uge 26

22. - 28. juni 2026



– udviklet i samarbejde med:

Specialister i børnelammelse

POLIOFORENINGEN

Hjælp til liv, krop og sjæl

ULYKKE**PATIENT**
FORENINGEN



MUSKELSVINDFONDEN
plads til forskelle!

Danmarks mest rummelige højskole

EN PLADS I SOLEN

Mød mennesket, mød dig selv

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

Oftentimes er det i mødet med et andet menneske, at vi for alvor lærer os selv at kende. Når vi opdager, at der findes mange livshistorier, perspektiver og måder at være i verden på, kastes der et nyt og indsigtfuldt lys over vores egen virkelighed. Vi bevæger os sammen – i spændingsfeltet mellem det, vi allerede ved og kender og det, vi endnu ikke aner noget om. Her opstår resonans. En tredje klang, født i mødet mellem to forskellige toner, som sociologen Hartmut Rosa beskriver det.

Det er netop denne erfaring, vi år efter år gør os i uge 26 på Egmont Højskolen. At vi sammen får nye oplevelser og erfaringer. At spejlingen i hinanden udvider vores livshorisont og skaber en fælles forståelse, som kun kan opstå, fordi vi er sammen – i fællesskab og i samtaler, der ikke forstummer.

Fællesskabet mærkes også i fagene, hvor vi udfordrer både hænder, krop og hoved.

Livshorisonten udvides gennem foredrag, hvor fortællinger om det levede liv – som lyttende havemand på DR, som kærlighedssøgende deltager i Hotel Romantik eller som modig FN-soldat på Balkan – giver os nye perspektiver på den verden, vi er en del af.

Det bliver en uge fyldt med nærvær, fællesskab og forståelse. Også i de små øjeblikke, når vi bare er sammen over en kop kaffe, et glas vin eller et befriende grin i højskolens fantastiske rammer.

En stor del af ugen bruger vi på fag. Udbuddet er bredt og rummer både kreative, aktive, reflekterende, producerende, velsmagende og vellydende fag.

Du vælger ét fag for hele ugen og angiver både 1. og 2. prioritet – de skal være forskellige. Vi kan ikke garantere, at alle får deres førstevalg, så vær åben for nye udfordringer og oplevelser i et fag, du måske ikke selv havde valgt først. Vi bestræber os på at imødekomme dine ønsker men må også tage hensyn til holdenes størrelse – derfor er din 2. prioritet lige så vigtig som din 1.

For de morgenfriske begynder dagen med en dukkert i bølgen blå, efterfulgt af flaghejsning og morgenmad. Herefter samles vi til fælles morgensamling i Lillesal.

Aftenerne byder på sankthansbål og fællessang ved badebroen, karaoke hvor de modige går på scenen som Frank Sinatra eller Birthe Kjær, wellness i svømmehallen med sauna og varmtvandsbassin – og måske en koncert på torvet.

Ugen rundes af med et brag af en fest, hvor der spilles op til dans.

Vi glæder os til at byde både nye og gamle kursister hjerteligt velkommen til uge 26 på Egmont Højskolen.

De bedste hilsner

Michael Kirch, Mette Lager og Nina Numan (Egmont Højskolen)
Muskelsvindfonden, PolioForeningen og UlykkesPatientForeningen

FOREDRAG & FÆLLESUNDERVISNING

TIRSDAG KL. 10:15 – FOREDRAG

SØREN RYGES BEDSTE HISTORIER

v. Søren Ryge

Næsten alle kender Søren Ryge Petersen. Sådan går det, når man har lavet TV uafbrudt i over 40 år. Mange hundrede programmer, der har været sendt og genudsendt igen og igen.

En del af dem har handlet om haver. Men endnu flere har været portrætter af mennesker, af helt almindelige mennesker med en ualmindelig historie. Anders og

Julius, Bette Anna, Den røde smed, Gudrun og Valborg, Evald med hvidkålssuppen og mange andre. Disse portrætter har været højt elskede, og ved sit foredrag vil Søren Ryge genopfriske nogle af de bedste. Det vil blive både rørende, tankevækkende og morsomt, for han har altid været god til at fortælle historier.



ONSDAG KL. 10:15 – FOREDRAG

MED HJERTET FORREST

v. Kirsten Møldrup

Om at overleve det værste og stadig turde elske

I 2025 lærte hele Danmark Kirsten Møldrup at kende, da hun – som den ældste af 20 kvinder og mænd i alderen 60–78 år – deltog i DR's datingprogram Hotel Romantik. Serien blev en kæmpe succes og gav et kærligt indblik i, at vi aldrig bliver for gamle til kærlighed.

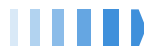
For Kirsten blev programmet en livsforanderende oplevelse. Siden hun var en lille pige, har hun kæmpet for at føle sig god, dygtig og pæn nok – for at føle sig elsket.

Da hendes mand efter 39 års ægteskab i en dyb depression begik selvmord og efterlod Kirsten med stor gæld, blev hun selv ramt af en så voldsom depression, at hun forsøgte at tage sit eget liv. To gange.

I dag er hun dybt taknemmelig for, at det ikke lykkedes. For selv om vejen tilbage til livet har været tung, har den også givet hende en livsvisdom, som hun nu deler ud af. Hun fortæller levende om glæden ved naturen – og om sved på panden fra et træningsprogram, man aldrig



ville forbinde med en snart 80-årig. Åben, varm og fuld af livskraft møder hun verden og minder os om, at det aldrig er for sent at vælge glæden og kærligheden.





FREDAG KL. 14:00 – FOREDRAG

BLIND MED ET BRAG

v. Simon Bendholdt

Simon Bendfeldts udsendelse som soldat og senere mineulykke rejste en række eksistentielle spørgsmål, som han siden har søgt svar på. Under foredraget stiller han skarpt på, hvad der giver livet mening og fylde. Ikke bare for ham som blind men for os alle. En af pointerne er, at vi skal se ud og kæmpe for noget, der er større end os selv.

“Livet er som en dans, hvor vi ikke kender den næste tone i det stykke musik, vi danser til. Derfor er det bedre at blive en god danser end at lære koreografien til et bestemt stykke musik”.

Formen på foredraget er ligefrem med god mulighed for indsigt og refleksion. Der vil ligeledes løbende være mulighed for dialog.



VALGFAG

GLAS

v. Dorthe Mortensen

Alle kan være med her – både nybegyndere og jer, som tidligere har arbejdet med glas. Vi arbejder med en teknik, der hedder koldformning og i en glastype, som hedder "bull's eye glas"

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

Først så "fuser" man glasset, og det går ud på at smelte glasset sammen og bagefter "slumbes" glasset ned i en form, og alt dette foregår i en ovn, som kan opnå meget høje temperaturer.

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

Tidligere har vi lavet: Fade, skåle, sjove dyr, små skulpturer, fyrfadsløstager, ophæng til vinduet og meget mere.

Ved at arbejde med sine hænder og fordybe sig i sit projekt kan man opnå en tilstand af meningsfuld selvforglemmelse. 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.

Der er egenbetaling på faget.

SOMMERKORET

v. Anne Mai

Vi skal løfte vores stemmer, så det synger! Vi bevæger os rundt i højskolesangbogen, synger klassikere, lærer nogle af de nye at kende. Vi skal også synge lidt pophits, lidt jazz, måske en enkelt rockklassiker, der kan folde sig ud som fællessang. Undervejs får vi gennem

stemmeøvelser og sangerkroptræning bedre fat i vores stemmer.

Og så skal vi lytte til og forholde os til andre måder at bruge stemmen på og andre sangkulturer rundt om i verden.





CREPEPAPIR BLOMSTER

v. Anna Ebdrup

Vi skal 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.

I bliver introduceret til de grundlæggende teknikker til, hvordan man skaber papirblomster; materialevalg, klippe og folde-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 – for selvom det kan lyde svært, er crepepapir et gavmildt materiale, hvor man hurtigt vil kunne skabe smukke resultater.

LÆDER LOUNGE

v. Inge Johnsen

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 kan laves etuier til dine strikkepinde, nøgler, kortspillet eller mobilen. Eller lækre, enkle

shoppere eller små håndtasker, skuldertasker, garntasker eller et flot kokkeforklæde eller en smuk papirkurv i læder?

Alt syarbejde foregår i hånden, og vi bruger enkle mønstre, som vi kan nå på en uge. Der vil være en egenbetaling på materialer. Læder er et næsten uopslideligt naturmateriale, så du vil kunne nyde dit produkt i mange år fremover.

SEJLADS

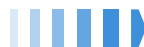
v. Karin Steen Steffensen

Her 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, 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. Lauritz Numan og Emma Svarre

Drømmer du om at bevæge dig frit i vandet, mærke roen sænke sig og samtidig få pulsen op i et stærkt fællesskab? På Vand og bevægelse bevæger vi os både inde og ude, men hovedparten af tiden foregår i svømmehallen.

Her lærer vi at være ét med vandet. Vi arbejder med svømning og tekniktræning, får pulsen op med aquafitness, boldspil, og vi øver os på at være på et board. Hvis vejret tillader det, så går vi også ud i havet og laver aktiviteter og går i sauna.

Når vi ikke er i svømmehallen eller i havet, bruger vi vores fantastiske udendørsfaciliteter eller træningsrummet, og der vil ligeledes være mulighed for at prøve kræfter med specialcykler i området.

Vi bruger også tid på at tale om, hvad naturen, vandet og fællesskabet omkring havet gør ved os som mennesker. Vandet er et

særligt element, hvor vi er jævnbyrdige, og hvor det frie rum giver nye muligheder for at udfolde sig – også når man har en funktionsnedsættelse.

På holdet er der plads til alle, og undervisningen tilpasses den enkeltes færdigheder og behov, så du kan blive udfordret i dit eget tempo – uanset om du er ny i vandet eller erfaren.

I Uge 26 har vi særligt fokus på det gode fællesskab, som kendetegner Vand og bevægelse. Her er bevægelsesglæde, socialt samvær og vandoplevelser i højsædet – med plads til humor, drillerier, latter og nye oplevelser. Uanset om du er ny deltager eller har været med før, står vi klar til at tage imod dig.

Medbring tøj du kan være aktiv i og selvfølgelig badetøj.





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 fornye vores kulinariske horisont.

I år skal vi lave mad med fokus på forskellige teknikker. Gennem forskellige øvelser skal vi hver dag kaste os ud i nye teknikker, lege, fejle og fejre de store gastronomiske sejre

sammen, når souffleen står flot og skarp og hævet.

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

v. Emma Drejer og Freja Styrbech

Dette fag er for dig, der er nysgerrig på mennesker og har lyst til at blive klogere på både dig selv og andre. Hvad har gjort dig til den, du er? Hvad har formet dig gennem livet, og hvad betyder dine erfaringer i dag?

Vi dykker sammen ned i psykologiens spændende verden med udgangspunkt i os selv og hinandens fortællinger som en vigtig del af undervisningen. Gennem samtaler og kreative øvelser bliver vi klogere på os selv og hinanden. Vi tager også undervisningen med

udenfor og lader nye omgivelser inspirere samtalerne.

På psykologi skaber vi et trygt og nærværende rum, hvor der er plads til grin, eftertanke og alles unikke fortællinger. Der er ingen lektier og ingen rigtige eller forkerte svar – bare masser af spændende snakke.

Kort sagt: Et afslappet og inspirerende fag for dig, der har lyst til at forstå mennesker lidt bedre – både dem, du kender og den vigtigste af dem alle: Dig selv.





KERAMIK

v. Zylle (Sebastian Mrzyglod)

Kaffen smager bedre i en kop, man selv har lavet.

Nogle kan lide små kopper, andre kan lide store. Sammen skal vi lave keramik, som passer lige ind i det, du mangler. Her er du selv med til at bestemme, hvad du vil have ud af det. Om du vil sidde og mærke efter og fordybe dig eller bare træne dine færdigheder og

komme hjem med et færdigt produkt, – du kan det her.

Vi kommer i løbet af ugen til at se på forskellige teknikker, og hvad man kan lave ud af ler. Når ugen er omme, skulle du gerne have noget, du kan tage med hjem, så du altid har noget, du kan varme hænderne på, mens du tænker tilbage på en dejlig sommer.

UDELIV

v. Thea Andersen og Ane Fink

HER 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!



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 22. juni mellem kl. 15:00 og 17:30.

Afrejse

Søndag d. 28. juni kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.500 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 onsdag d. 15. april 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 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.

Værelser

Skolens værelser er af meget forskellig standard, da de er bygget over en årrække, og krav og behov har ændret sig. Vi håber derfor på forståelse for, at fordelingen sker ud fra en individuel vurdering 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, spiseredskeer 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 – MØD MENNESKET, MØD DIG SELV

22. - 28. juni 2026

Tid	Mandag 22/6	Tirsdag 23/6	Onsdag 24/6	Torsdag 25/6	Fredag 26/6	Lørdag 27/6	Søndag 28/6
7:00		Dukkert v/broen	Dukkert v/broen	Dukkert v/broen	Dukkert v/broen	Dukkert v/broen	
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8:00-12:00 Mokost & afrejse. Værelserne for- lades senest kl. 10:00
9:00		Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	Flaghejsning og morgensang	
9:15 -9:45		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
10:15 -12:30		FOREDRAG Søren Ryge	FOREDRAG Kirsten Møldrup	Valgfag	Valgfag	Valgfag	
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -16:30	15:00-17:00 Ankomst & indkvartering	Valgfag	Valgfag	Valgfag	FOREDRAG Simon Bendfeldt	14:00-15:00 Valgfag	
17:30	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	18:30 Festmiddag	
18:30		Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned	Flaget synges ned efter tårnet	
19:30	Velkomst og fælles- undervisning	Sankthansaften Bålaften med fællessang	Friåften	Karaoke	19:30-21:00 Svømmehal & Sang på Torvet m. Rita	Festmiddag	

Med forbehold for fejl og ændringer