

egmont  
højskolen

SOMMERKURSUS

# LEG, LATTER OG LIVSGLÆDE

– For børn og voksne

Uge 29

13. - 19. juli 2026



– udviklet i samarbejde med



Dansk Håndicap Forbund

– et liv med lige muligheder

**Danmarks mest rummelige højskole**

# LEG, LATTER OG LIVSGLÆDE

## – For børn og voksne

Ugens fællesnævner og tema er "Nye perspektiver". Ugen inviterer til nysgerrighed, fordybelse og fællesskab – til leg, sommer og inspirerende møder med andre mennesker. På Egmont Højskolen danner omgivelserne den ideelle ramme for nye blikke og oplevelser med få skridt til strand og hav samt adgang til sports- og svømmehal og ikke mindst vores helt nyanlagte bevægelsespark.

**Morgen:** Der er morgensamling med fællessang for alle hver morgen, og for de helt morgenfriske er der mulighed for havdyp eller yoga.

**Formiddagene** byder på fag, hvor børn, unge og voksne arbejder sammen i forskellige valgfag, som dette år er: Træværkstedet; Dukkeværksted; Lege fra gamle dage; Familiesammenspil; Teater; Til lands, til vands og i luften; Tænkepause; Glas.

**Eftermiddagene** er sammensat således, at børn og unge under 18 år er i aldersopdelte grupper, som laver aktiviteter inden for årets tema.

Voksne vælger mellem følgende fag: Kajak; Spis verden; Tegning og maleri; Idræt; Tekstil; Yoga; 3D design & print; Yoga; S sammenspil; Keramik.

**Lørdag:** Fællesskabsdag ved vandet med workshops for alle aldre efterfulgt af fernisering, koncert og forestilling skabt af kursister i løbet af ugen. Dagen rundes af med et brag af afslutningsfester for børn, unge og voksne, hvor livebandet Pop-trækkerne spiller op til dans efter middagen.

**Aftenarrangementer:** Velkomst, Musikalsk storytelling med Mek Pek og Cirkusforestilling med børn og "Det flyvende kuffertcirkus", åben svømmehal, klatrevæg, og bålaften.

3-13 ÅR

### Børneholdet

På børneholdet skal vi i år udforske mange af Egmonts både nye og velkendte rammer – til vands, til lands og i luften. Det giver mulighed for nye perspektiver på, hvad højskolen er og kan være. Vi skal lege, gå på opdagelse og være kreative sammen. Vigtigst af alt skal vi have en sjov og hyggelig uge i fantasiens tegn,

hvor der er plads til nysgerrighed, fællesskab og masser af grin.

Vi slutter ugen af med et brag til vores helt egen børnefest fuld af sjov og ballade! Vi glæder os helt vildt til, at det endelig bliver uge 29 igen – og vi håber, at I har lyst til at være med!

14-17 ÅR

### Ungegruppen

I ungegruppen udforsker vi "Nye perspektiver" og dykker ned i, hvordan vi kan se os selv, vores venner og vores omgivelser med nye briller. Vi skal eksperimentere med skæve vinkler, vende tingene på hovedet og opdage nye sider af de ting, vi troede, vi kendte. Vi

skal lege, grine og nyde sommeren sammen, mens vi forhåbentlig får øjnene op for noget nyt. Uanset hvilket blik du har på verden, glæder vi os til at se det hele sammen med dig! Vi skal hygge os, skabe minder og selvfølgelig spise masser af is og vi glæder os allerede!

# FOREDRAG

## CIRKUSFORESTILING

### Det flyvende kuffertcirkus

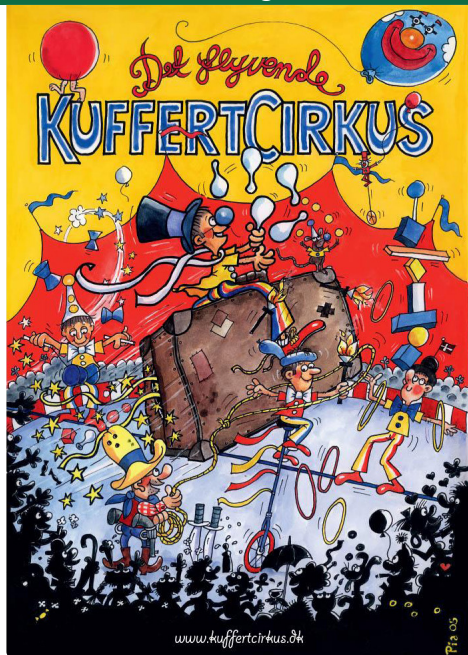
v. Jørgen S. Mortensen

Efter en eftermiddag i Artistens Værksted - på børneholdet 3-13 år - inviterer vi til cirkusforestilling, hvor børnene indtager scenen og viser, hvad de har arbejdet med sammen med artist Jørgen S. Mortensen fra Det Flyvende Kuffertcirkus.

Her kan publikum opleve jonglering med bolde, tørklæder, ringe og kegler, balancekunst på line, stylter og ethjulede cykler – og måske også roterende tallerkner, diabolos og devilsticks. Forestillingen er inspireret af det klassiske gadecirkus, hvor artisterne optræder i øjenhøjde, omgivet af publikum, med masser af nærvær, humor og energi.

Det er ikke færdiguddannede artister, men modige børn, der har kastet sig ud i cirkuskunstens udfordringer og overrasket både sig selv og hinanden. Aftenen byder på smil, spænding, små sejre og stor begejstring.

En festlig og hjertevarm afslutning på dagen, hvor børnene er stjernerne i manegen.



## MUSIKFOREDRAG

### Musikalsk storytelling med Mek Pek

Mek Pek spiller nye versioner af de sange, der hører til ROCK anekdoterne og røver-historierne fra sit liv.

En intim koncert, hvor han har sin guitarist, Mads Fogt, med, sin trompet og gulvbas samt en bunke gode sange og historier fra barndommen i stor-kollektivet Toustrup mark, hippie-forældre, thylejr, spillesteder, bands og musikere, han har spillet med.

Du kommer til at høre om GNAGS studiet Fedback, Genlyd, grammofoon, Lost Kids, Mek Pek Party Band, Kim Larsen, Hounddog Allstars (Thomas Helmig, Henning Stærk, Søs Fenger, Lis Sørensen, Peter A.G. m.fl.), Åh abe og alt det, der foregik i kulisserne.

Det bliver både sjovt, rørende, interessant, chokerende, musikalsk og først og fremmest underholdende. En tur down memory lane, fra punk til Åh abe, og alt det indimellem, ved siden af og op til i dag.



# FÆLLESFAG

## Træværkstedet

v. Jacob Hendriksen

Kom og vær med til en uge fyldt med hyggeligt håndværk, kreativitet og samvær – og med plads til nye perspektiver. At arbejde med træ giver en særlig tilfredsstillelse: Det er magisk at forme materialet og se et projekt tage form, men også en mulighed for at se både processen og hinanden på nye måder.

På kurset kan både børn og voksne arbejde sammen om deres egne projekter – fra fuglehuse og foderbrætter til æsker, hylder, bakker eller noget helt andet. I kan følge modeller eller tage udgangspunkt i egne idéer og design. Undervejs er der mulighed for hjælp og kynig vejledning, så alle kan udforske nye greb, teknikker og måder at tænke på.

Holdet kræver ingen erfaring – alle kan være med. Her er plads til at eksperimentere, lære nye færdigheder og udfordre vante forestillinger om, hvad man kan, og hvordan man arbejder sammen. Der lægges vægt på samarbejde, fordybelse og den særlige stolthed, der opstår, når man ser et færdigt produkt – og sig selv – fra et nyt perspektiv.

Lyder det fedt? Så kom og vær med på værkstedet, hvor der er plads til grin, gode samtaler og glæden ved at skabe noget med egne hænder – og måske opdage både træarbejdet og hinanden på en ny måde.

## Dukkeværksted

v. Lone Klittegaard

Stangdukke, hånddukke, bugtalerdukke, sokkedyr eller kunstdukke. Menneske, dyr eller væsen?

På det kreative, legende værksted sættes rammen for at skabe en dukkefigur, der ved hænders hjælp kan bevæges og få personlighed.

Anna og Lotte, Kermit fra Muppet Show, Monsterfigur, tjekkisk dukketeater – inspirat

tionen kan komme alle steder fra. Så har du fantasi, og er du klar til at bøje, forme, klistre, sy og eksperimentere – så er dukkeværkstedet noget for dig.

Ved ferniseringen lørdag kan dukkerne blive til installationskunst ved en film med stemmer og lyd fra de forskellige dukkeliv.

## Lege fra gamle dage

v. ingeborg Mate Holm

Elsker du at lege, eller trænger du til at genopdage dit indre legebarn, så er "Lege fra gamle dage" det perfekte fællesfag for dig i uge 29.

Vi skal støve de gamle sanglege af, fra dengang Bedste var lille og sammen huske, hvordan man fik tiden til at gå, før der var noget der hed SFO, telefoner og Ramasjang.

Bro bro brille, gemme, Per syvspring, hulebygning, krabbevæddeløb, folkedans, sjipning, hinkerude osv osv.. sammen skal vi have krop-

pen i gang og mærke glæden og nærværet ved at lege sammen - og trænger vi til en pause, fortæller vi historier.

Er vejret godt, leger vi udenfor - på plænen, i skoven eller ved vandet - regner det, rykker vi ind.

Så hvem ved - måske får du nye perspektiver frem ad ved at kigge bagud, når vi tirsdag, onsdag, torsdag og fredag formiddag går i barndommen og sætter leg på skemaet.

## Familie Sammenspil

v. Nicolai Falkenberg

I sammenspil handler det om at spille musik sammen – og om at opdage nye perspektiver på både musik og hinanden. Vi kaster os ud i grooves, numre og idéer og ser, hvad der sker, når vi lytter, giver plads og tør prøve noget, vi ikke plejer.

Vi finder selv ud af instrument-rollerne og leger med dem undervejs. Måske spiller du

noget andet, end du plejer. Måske lytter du på en ny måde. Fejl er en del af processen, og ofte er det netop dér, nye perspektiver opstår.

Faget er for alle – uanset om du har spillet musik før eller ej, og vi slutter ugen af med et brag af en koncert.





## FÆLLESFAG

### Teater

### v. Pernille Fynbo Gajhede

På teater har vi en øvelse, der hedder: "Hvad kan tingen blive...?"

Man får en genstand, for eksempel en gaffel.

Nu handler det om at anskue gafflen i et nyt perspektiv, for hvis man lader den glide gennem håret, er den pludselig en børste, og hvis man holder den op foran øjet, er det en kikkert.

Der er et væld af spændende muligheder og idéer, og sammen skal vi på dette teaterhold gå på opdagelse i fantasiens, legens og forestillingens univers.

Vi skal også forsøge at se på os selv og andre med nysgerrige øjne, så vi forhåbentlig også får nye perspektiver på os selv.

Sammen skal vi lege en masse teaterlege, så vi får skabt et trygt rum, hvor vi skal blive opmærksomme på hinanden, sige ja til hinandens idéer og spille hinanden gode.

Og så skal vi forhåbentlig også grine en hel masse sammen!

Vi udvikler vores egne små fortællinger og scener, som gerne skulle ende ud med en lille fremvisning for de andre hold i slutningen af ugen.

Teater er for alle, uanset om du har prøvet før eller er helt nybegynder.

### Til lands, til vands og i luften

### v. Martin Widding og Lasse Adam Mikkelsen

Til lands, til vands og i luften er for alle, der har lyst til bevægelse, leg og tid i det fri. Gennem friluftsliv og fælles oplevelser undersøger vi, hvordan nye perspektiver kan opstå, når vi bruger kroppen, er sammen og taler om det, vi oplever.

Vi bruger naturen som læringsrum og arbejder med aktiviteter på land, på vand og i luften – blandt andet naturlære og lejrLiv, vandaktiviteter og klatring. Undervejs øver vi os i at orientere os, træffe valg og finde veje

både i landskabet og i de situationer, vi står i sammen.

Når tempoet sættes ned, skaber vi plads til fordybelse. Vi bruger hænderne, samles omkring bålet og giver tid til ro og samtale. Her er der plads til at dele erfaringer og sætte ord på det, vi mærker undervejs.

Faget lægger op til fællesskab, nysgerrighed og praktiske erfaringer i naturen. Sammen udforsker vi friluftslivets mange muligheder og den måde, ophold i naturen kan give nye indsigter – både fysisk og mentalt.

### Tænkepausen

### v. Maria Mægbæk Schønau og Ingeborg Mate Holm

På tænkepausen vil vi skabe et rum til fordybelse og refleksion. Der vil i løbet af ugen være foredrag/oplæg fra fire gæster, der angriber årets tema "Nye perspektiver" fra forskellige vinkler og ståsteder.

Vi vil sammen undersøge, hvordan nye perspektiver kan åbne vores blik for både hverdagen, samfundet og fremtiden. Vi får blandt andre besøg af Henrik, der som kok, inviterer os ind i den gastronomiske verden, hvor vi ikke kun skal lytte men også have hænderne i råvarerne, smage og dufte. Vi besøger sognepræst Christina Rantil Smith, der blandt andet

vil præsentere os for strømninger i folkekirken og give sit perspektiv på, hvor folkekirken står i dag. Derudover får vi besøg af Hans Otto Lunde, der vil tage os med ind i en verden af kunstig intelligens.

Gennem mødet med forskellige mennesker, fagligheder og erfaringer vil vi sammen udforske, hvordan nye perspektiver kan udfordre vores måde at tænke på og måske give os et nyt blik på det samfund og den verden, vi er en del af.

Vi glæder os til tænkepauser fyldt med nye perspektiver, sansninger og samtaler.



## FÆLLESFAG

### Glas

### v. Dorthe Mortensen

Kan man se glas i et nyt perspektiv? Det vil vi undersøge sammen på dette kursus, hvor vi både skal arbejde med gammelt og nyt glas og derigennem undersøge materialets mange muligheder. Medbring gerne 'gammel' glas - f.eks. flasker eller sylteglas - som vi vil forsøge at give nyt liv ved at male, sandblæse eller dekorere.

Derudover skal vi arbejde med 'nyt' glas, hvor alle kan være med, så længe vi hjælper hinanden. Her bliver I introduceret til teknikken koldformning i glasarten Bull's Eye-glas. I lærer

at håndtere både glasset og værktøjerne og får indsigt i materialets muligheder.

I får også mulighed for at arbejde med skåle og fade. Her anvender vi teknikkerne fusing og slumping, hvor glasset først smeltes sammen og siden formes i ovn ved meget høje temperaturer.

Tidligere er der blandt andet blevet skabt små skulpturer, fantasifulde dyr og ophæng til vinduer – værker, der for alvor kommer til live, når lyset rammer glasset og farverne spiller.

Kurset lægger vægt på fællesskab, fordybelse og skaberglæde.



## EFTERMIDDAGSFAG

### Kajak

### v. Tobias Møller, Martin Widding, Lasse Adam

Er du vild med røde kinder, motion og fællesskab på vandet? Så skal du stærkt overveje kajak i uge 29.

Vi prioriterer at skabe et hold, hvor vi udvikler os sammen, passer på hinanden og udfordrer hinanden lige der, hvor det stadig er trygt, men også så det kilder i maven.

Kajakken er et fantastisk fartøj til at bevæge sig i naturen og tage på små mini-eventyr op

langs kysten. Vi skal dygtiggøre os, drikke kaffe på stranden og måske se et marsvin, der kommer tæt forbi. Vi vil også prøve kræfter med Stand Up Paddling (SUP), og se, hvad det rummer af muligheder for sjov, balance og leg. Vi arbejder meget med tryghed på vandet igennem forskellige øvelser og vandtilpasning.

Alle kan være med uanset fysiske forudsætninger og erfaring med kajak og vand.

### Spis verden

### v. Dennis Kirkebæk

Tag med på en gastronomisk jordomsejling, hvor vi skal besøge køkkener fra alle verdenshjørner. Vi skal være kreative, nysgerrige og eventyrlystne, når vi laver lækre retter fra nogle af de mange fantastiske køkkener rundt omkring på kloden. Hver dag rejser vi til en ny destination og går på opdagelse i smage, teknikker og spændende råvarer, som du måske ikke har smagt før. Vi dykker ned i andre madkulturer og får nye perspektiver på den

daglige madlavning. Samtidig skal vi undersøge, hvordan vi med små tilpasninger kan øve os i at spise mere bæredygtigt uden at gå på kompromis med den gode smag.

Du vil komme hjem med en god samling opskrifter og ny inspiration til endnu flere eventyr i køkkenet. Alle kan være med. Det vigtigste er, at du har lyst til at lave mad, lege og kaste dig ud i nye ting i køkkenet.





# EFTERMIDDAGSFAG

## Tegning & maleri

v. Lene Rosenberg

Har du lyst til at male/tegne?

Vil du gerne blive bedre til at male/tegne og lave opgaver sammen med andre i en hyggelig atmosfære? På kurset øver vi os i at tegne/male på mange forskellige måder, og du får mulighed for at udvikle dit eget udtryk. I maleri arbejdes der i løbet af ugen med forskellige redskaber som pensler, overhead, svampe,

malerruller og kunsten at flette det sammen på lærred. Lærredet og farverne danner rammen, og vi udforsker, hvad farverne kan udtrykke af forskellige stemninger. Vi bruger tegning som redskab til at starte et maleri. Der er både bundne og frie opgaver, hvor du kan finde dit eget udtryk. Velkommen til maleri!

## Idræt

v. Morten Toft

Idræt kommer til at kombinere bevægelse og højskolestemning i en uge, hvor alle kan være med og opleve glæden ved at bevæge sig sammen.

Idræt er for mig indbegrebet af livsglæde og har spillet en kæmpe rolle i hele mit liv, både som underviser og udøver. Jeg glæder mig til at gå på opdagelse sammen med jer i en masse forskellige aktiviteter, lege og konkurrencer

Vi kommer til at udforske skolens mange muligheder og faciliteter. I vil helt sikkert komme til at se nye sider af idrætten og blive overrasket over idrættens mange muligheder. Vi kommer til at være inde, ude og i vandet.

Jeg vil garantere højt humør, udfordringer på alle niveauer samt høj puls, sved på panden og "lidt" konkurrence.

Vælger du idræt, skal du medbringe et åbent sind, godt humør og tøj til alt!

## Sykursus – nye perspektiver på tekstiler

v. Louise

På dette højskolesykursus arbejder vi med at give tekstiler og kreativitet nye perspektiver. Meget af det, vi omgiver os med, er masseproduceret efter faste standarder, men mennesker, behov og idéer er forskellige. Det tager vi udgangspunkt i her.

I løbet af ugen lærer du at sy, tilpasse og gentænke projekter, så de passer til dig og dit liv. Det kan være tøj, der får en bedre pasform, men det kan også være en mulepose, en toilettaske, boligtekstiler eller noget helt andet,

du har lyst til at arbejde med. Vi leger med form, funktion og materialer og undersøger, hvordan brugte tekstiler kan få nyt liv gennem genanvendelse og cirkulær tænkning.

Kurset er for alle, uanset om du er nybegynder eller har erfaring med at sy. Vi arbejder med individuelle projekter og finder sammen et projekt, der passer til dit niveau og dine idéer. Der er et mindre udvalg af tekstiler til rådighed, og du er meget velkommen til at medbringe egne materialer.

## 3D design og print

v. Stevie Kørvell

**Tænk på en ting, og vupti – så ligger den foran dig!**

Lyder det som ren fremtid? Det er næsten virkelighed! Først skal vi dog lige »tegne« det på en computer, hvorefter vi »printer« det ud i plastik på en særlig 3D-printer.

På dette kursus får du muligheden for at prøve kræfter med design og print i 3D. Måske vil du designe din egen personlige nøglering? En specialbygget kopholder? En praktisk reserve-del til hjemmet? Eller opfinde en helt ny dims,

verden aldrig før har set? Vi udfordrer mottoet: »Kan det tegnes, kan det printes!«

Vi gennemgår de forskellige faser fra vilde ideer til design og print af et færdigt fysisk produkt. Undervejs diskuteres bl.a. fordele og ulemper, styrker og svagheder, muligheder og begrænsninger og ikke mindst fremtiden.

Der kræves ingen forudgående kendskab og vi benytter det meget nemme tegneprogram Tinkercad, der er som at lege med legoklodser, bare mere »magiske« – så alle kan være med.





## Yoga

Har du lyst til at sætte tempoet ned og give dig selv tid til at lytte til kroppen og åndedrættet? På yoga i uge 29 skaber vi et roligt, nysgerrigt rum, hvor du kan undersøge bevægelse indefra – ikke for at få det til at se rigtigt ud, men for at mærke, hvad der faktisk bevæger sig i kroppen.

Alle kan være med uanset fysisk udgangspunkt. Øvelserne kan altid tilpasses, og vi har god tid, så du kan finde din egen vej ind i stillingerne undervejs. Vi arbejder os nænsomt gennem hele kroppen og mærker, hvad der kan opstå, når bevægelse og åndedræt får lov til at samarbejde. Du kommer både til at møde blide stræk, afspænding og rolige flows samt mere aktive og dynamiske yogaformer, hvor vi får varme og sved på panden. Vi arbejder med styrke, mobilitet og åndedræt – og med den kropslige opmærksomhed, der ofte

## v. Nikita Lindholm Christensen

giver en friskere kontakt til både energi, grænser og nærvær.

Det spændende ved yoga er, hvordan vi gennem sansning og bevægelse kan øve os i at være til stede i øjeblikket, og herfra kan der opstå nye indsigter og kropslige erfaringer. Forestil dig, at du står, sidder eller ligger i en yogastilling og undersøger små justeringer, fornemmelser, rytmer og åndedræt, så kroppen kan finde sig til rette. Samtidig får tanker og følelser lov at bevæge sig igennem – uden at skulle fikses. Du har ikke en krop; du er krop. Og det er netop dét, vi sammen skal minde hinanden om i løbet af ugen, igen og igen.

Medbring: Behageligt tøj til bevægelse og evt. en vandflaske. Skolen har alt det udstyr, vi skal bruge for.

## Sammenspil

Vi skal kigge indad, før vi kan kigge ud - sådan starter de fleste sangskrivere med at skrive deres sange. Tilblivelsen af sange er, hvor vi kigger indad og fordyber os. Det er tiden, vi bruger i øvelokalet.

Når en sang er færdig, står den tilbage som et perspektiv på en oplevelse eller en tid. Sangen giver os mulighed for at forstå os selv og vores omverden lidt bedre. Vi slutter ugen af

## v. Maria Thimm

med at løfte blikket og kigge ud. Her skal vi nemlig spille en koncert.

På det her hold spiller vi sange i pop/rock genre.

Du kan vælge at synge eller spille på instrumenter eller begge dele.

Alle kan være med, du behøver ikke have musikalske forudsætninger for at deltage, du behøver bare have lyst.

## Keramik

I faget keramik kan du give kreativiteten frit spil og få noget helt unikt keramik med hjem. Du vil blive præsenteret for forskellige teknikker bl.a. pladeteknik. Du får en grundig indføring i teknikken, som er ideel til brugsting, f.eks. en helt personlig kop eller en kande.

Teknikken introduceres trin for trin. Vi kommer også omkring andre gode håndholdte teknikker og selvfølgelig brænding af leret og glaser.

## v. Camilla With Aasager

I slutningen af ugen vil vi lave en rakubrænding, for dem der har lyst.

Vi arbejder på værkstedet, hvor vi starter dagen med et oplæg evt. en kort film til inspiration. Vi deler de gode idéer og går på opdagelse i lerets verden.

Kurset kræver ikke forudgående kendskab til keramik. Vi afslutter med at lave en fælles udstilling og fernisering, hvor vi viser vores værker frem.

# ØVRIGE AKTIVITETER

## Mandag: Velkomst, forventningsafstemning, rundvisning

- Kl. 13:30-14:30 Ankomst og indkvartering  
Kl. 16:00 Fælles velkomst  
Kl. 16:30 Børne- og ungegrupperne samt forældre mødes  
Kl. 17:00 Rundvisning  
Kl. 17:30-18:45 Aftensmad  
Kl. 19:00 »Sammen fra start«

## Tirsdag aften: svømmehal og klatrevæg

Svømmehallen åbner efter aftensmaden og samtidig tilbydes klatring på højskolens klatrevæg.

## Onsdag aften: Bålaften med højskolesang

Vi mødes om bålet, bager snobrød og synger stjernerne frem.

## Torsdag aften: Forestiling og Musikalsk foredrag for alle

- Kl. 18:30-19:30 Det flyvende kuffertcirkus v. Jørgen S. Mortensen  
Kl. 20:00-ca. 21:30 Musikalsk storytelling m. Mek Pek

## Fredag aften: Svømmehallen åbnes

Vi åbner svømmehallen igen efter aftensmaden.

## Lørdag: Fællesskabsdag og festaften

En aktiv dag, hvor du kan prøve kræfter med nogle af de fag, du ikke har haft i løbet af ugen. Afslutningsmiddag for både børn, unge og voksne med efterfølgende liveband og fest. Så husk festtøj.

## Hver morgen: Morgen yoga eller havbad

For de morgenfriske er der nogle dage mulighed for havbad, andre dage mulighed for yoga. Alle kan deltage.

## Hver morgen: Morgensamling

Morgensamling i Lillesalen med fællessang og inspirerende indslag for både børn, unge og voksne.



# PRAKTISKE OPLYSNINGER

## Ankomst

Mandag d. 13. juli mellem kl. 13:30 og 14:30.

## Afrejse

Søndag d. 19. juli kl. 12:00.

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

## Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.500 kr.

Børn 3-17½ 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 onsdag d. 15. april 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](http://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](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, 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.

## 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: 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. rut-sjebane og varmtvandsbassin. Læs mere på [www.vandhalla.dk](http://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

Simon Apadana og Rasmus Schmidt

[uge29@egmont-hs.dk](mailto:uge29@egmont-hs.dk)

## Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou  
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00

[mail@egmont-hs.dk](mailto:mail@egmont-hs.dk)

[www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk)

# Ugeprogram



LEG, LATTER OG LIVSGLÆDE  
– for børn og voksne

13. - 19. juli 2026

| Tid                              | Mandag 13/7                                                                  | Tirsdag 14/7             | Onsdag 15/7              | Torsdag 16/7                                                                                                                  | Fredag 17/7              | Lørdag 18/7                                                            | Søndag 19/7                                                |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 6-45                             |                                                                              | Morgen yoga              | Morgen yoga              | Morgen yoga                                                                                                                   | Morgen yoga              |                                                                        |                                                            |
| 7:45-8:30                        |                                                                              | Morgenmad                | Morgenmad                | Morgenmad                                                                                                                     | Morgenmad                | Morgenmad                                                              |                                                            |
| 8:45-9:30                        |                                                                              | Morgensamling            | Morgensamling            | Morgensamling                                                                                                                 | Morgensamling            | Morgensamling                                                          | 8:00-12:00<br>Mokost & afrejse<br>Den sidste morgensamling |
| 9:30-12:00                       |                                                                              | Fællesdag                | Fællesdag                | Fællesdag                                                                                                                     | Fællesdag                | Fællesskabsdag med workshops                                           |                                                            |
| 12:00                            | 13:30-14:30<br>Ankomst & indkvartering                                       | Frokost                  | Frokost                  | Frokost                                                                                                                       | Frokost                  |                                                                        |                                                            |
| 14:00-17:00                      | 16:00<br>Velkomst<br>16:30<br>Forventningsafstemning i børne- og ungegrupper | Voksen<br>Børne/ungehold | Voksen<br>Børne/ungehold | Voksen<br>Børne/ungehold                                                                                                      | Voksen<br>Børne/ungehold | Borddækning/forberede fernisering og koncert<br>Fernisering og koncert |                                                            |
| 17:30                            | 17:30-18:45<br>Aftensmad                                                     | Aftensmad                | Aftensmad                | Aftensmad kl. 17 for dem, der skal til foredrag kl. 18:30                                                                     | Aftensmad                | Festmiddag                                                             |                                                            |
| 19:00<br>Natmad<br>ca. kl. 20:30 | »Sammen fra start«                                                           | Svømmehal og Klatrevæg   | Sang og bålaften         | 18:30-19:30<br>Cirkusforestilling med børn og Det Flyvende Kulfercircus<br>Kage<br>20:00 Musikalsk storfortælling med Mek Pek | Svømmehal                | Live musik og dans<br>Børne-fest                                       |                                                            |
|                                  | Natmad                                                                       | Natmad                   | Natmad                   | Natmad                                                                                                                        | Natmad                   | Natmad                                                                 |                                                            |

Med forbehold for ændringer.