

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

UGE 30 SOMMERKURSUS

Uge 30

21. – 27. juli 2014



RYK
Rygmarvsskadede i Danmark

- udviklet i samarbejde med

Danmarks mest rummelige højskole

VELKOMMEN TIL SOMMERKURSUS

Vi glæder os til igen at byde velkommen til uge 30 på Egmont Højskolen. Det er en uge, hvor krop og sind fyldes med dejlige indtryk. Indtryk vi alle tager med os videre.

Det bliver en uge med spændende, vedkommende og udfordrende fag og foredrag. Programmet er fuldt af tilbud fra morgen til aften. Hyggen er inkluderet i det hele.

FAG: Igen i år er der nye fag. Læs folderen og vælg de fag, der passer bedst til dig. Alle, uanset forudsætninger kan deltage i alle fag. Undervisningen er tilrettelagt således, at halvdelen er af bred almen karakter.

Vær opmærksom på, at på enkelte hold er det nødvendigt at opkræve egenbetaling til materialer etc., se fagbeskrivelserne.

- Fotodokumentarisme
- Ondt, tjah, og hvad så?
- Svømmesport
- For godt til at være sundt
- Sejlads
- Idræt, tons & tumult
- Kreativt skriveværksted
- Rytmask sammenspil
- Psykologi & livshistorier
- Ud over rammen
- Dansk film gennem tre årtier
- Fart og teknik

WORKSHOPS: Torsdag formiddag skal du vælge et helt andet fag. Fagene bliver præsenteret ved ugens start, hvor du vælger et fag, som du synes lyder interessant.

MORGENSAMLING: Hver dag starter med morgensamling i spisesalen, og som det fremgår af programmet, er der aftenarrangementer i form af undervisning, underholdning og socialt samvær.

BØRN & UNGE: Børn og unge har deres eget program, så forældrene har ro til at deltage i undervisningen, hvor børn og unge ikke kan deltage. Programmet vil tage hensyn til de forskellige aldersgrupper og alle får mulighed for at komme med forslag til ugens program.

Vi har endnu ikke afgjort, om der skal være et særskilt program for de 13-17 årige. Vi forholder os til denne gruppe, når vi har indblik i deltagerantallet.

BEKRÆFTELSE PÅ TILMELDING: Er du optaget på kurset, får du besked sidst i maj. Med bekræftelsen vil der komme eventuelle oplysninger vedr. særlige forhold på de enkelte hold.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer!
På kursusudvalgets vegne
Vibeke Sørensen, Majken Graver Blohm
og Karin Busk Sørensen

FAGTILBUD

FOTODOKUMENTARISME

v/ *Simon Quintal, videograf*

Hvor stor en historie kan ét enkelt billede fortælle?

Det handler om billedet, og det handler om historier, når vi går i kødet på fotodokumentarisme. Igennem diskussion og fototeknisk undervisning arbejder vi med fotodokumentar som begreb, som teknisk disciplin og som kreativt output. Med dit kamera som værktøj er det formålet med kurset, at du får en fornemmelse for, hvad det vil sige, at arbejde dokumentarisk.

Vær forberedt på at arbejde hårdt, blive udfordret og have det sjovt, når vi

arbejder sammen om at skabe en række billeder, som vi til slut udstiller på skolen som afslutning på kurset.

Du skal medbringe et digitalt kamera. Hvad enten det er din smartphone, et point & shoot eller det nyeste spejlfleks er underordnet.

Kendskab til fotoredigering på Mac er en fordel, men bestemt ikke en forudsætning.

Vigtigst er lysten til at arbejde hårdt og udfordre dig selv.

ONDT - TJAH, OG HVAD SÅ?

v/ *Line Thomassen, fysioterapeut DipMT, smerteskoleinstruktør*

Som noget helt nyt kan du i uge 30 tage et kursusforløb, der sætter smerterne i et andet perspektiv, og sætter dig bag rattet. Lær både noget om dig selv og dine smerter.

På dette kursus lærer du at forstå, hvad smerte er og hvordan du kan påvirke egne smerter med den nyeste viden om ryggen. Der vil være en gennemgang af, hvad smerte er og hvordan vores tanker og omgivelser spiller en afgørende rolle for de smerter, vi oplever. Derudover vil underviseren give vejledning og god råd til smertelindring med f.eks. massage/afspænding samt de-

monstrere forskellige fysioterapeutiske metoder, som du eventuelt kan anvende i samarbejde med din hjælper.

Faget er en blanding af dialog, praktiske øvelser/træning og teoretiske indspark.

Alle kan deltage – uanset om du lever med smerter eller ej. Undersøgelser viser, at 20% af alle voksne danskere lever med kroniske smerter.

Egenbetaling 300 kr. pr. deltager.

Line tilbyder en kort uddannelse i smerte og hjerte. Vi glæder os til at byde Line velkommen og hun ser frem til at møde kursisterne i uge 30.



SVØMMESPORT

v/ Morten Mathiasen, højskolelærer

Svømmesport er til dig, som vil udfordre dig selv i vandet. Fælles for os alle er, at vi i vandet er 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.

I Vandhallas dejlige svømmebassiner vil undervisningen bl.a. bestå af klassisk svømning og tilpassede stilarter, boldspil og lege i vandet. Vi vil dyrke aquafitness, aquajogging og styrketræning

i vandet, finde vores indre ro igennem vand-wellness, og vi vil prøve kræfter med åbent-vand-svømning ved højskolens strand. Derudover skal vi have det sjovt med alternative former for den ædle sport; synkronsvømning. Og så skal vi selvfølgelig se, hvem der hurtigst kommer ned gennem den 90 meter lange rutsjebane ...

Dette vandfag vil blive tilpasset dine behov. Du skal blot være tryk ved vand. Vi ses til svømmesport i Vandhalla.

FOR GODT TIL AT VÆRE SUNDT

v/ Lisbeth Sørensen, psykoterapeut

”Rigelig med smør ...” og ”piskefløde har aldrig skadet en ret ...”

Begge dele har vi hørt rigtig tit, det er nærmest blevet mantra på lige fod med kødelskerens påstand om, at vegetarmad kan man ikke blive mæt af.

Men kan man lave dejlig mad, som samtidig er sundt?

Det vil jeg påstå, at man godt kan, så det er udgangspunktet for madholdet i uge 30 i år.

Vi skal også udforske, hvad der er sundt for pengepungen og tænke økonomi ind i madlavningen.

Og hvad er bedre end gratis? At bruge alt til sidste krumme og tage af alt det, der findes i naturen?

Når alt kommer til alt, skal vi tilberede og spise en masse dejlig mad i denne uge, uden at være ”hellige” og uden at der drysser klid ud af ørerne på os.

Men vi skal tænke over, hvad vi spiser, samt planlægge og udnytte ressourcerne fuldt ud.

Velkommen og velbekommen til en dejlig uge i køkkenet.





SEJLADS

v/ Poul Erik Fink, højskolelærer

– for den erfarne søulk eller den ægte landkrabbe.

De første par dage afprøver vi vores 4 bådtyper: 2,4 meteren, hvor du sejler alene, Olsen Twin, hvor der er plads til to, de 3-5 personers racere Sonar og J-80. Herefter beslutter vi, hvilken bådtype, der passer dig.

Vi vil studere vigeregler, sejltrim og sømandskab – på vandet og på broen. Når

trygheden, teknikken og den nødvendige viden er på plads, vil vi gå fra øvelsessejladser til små kapsejladser. Som en del af undervisningen kommer vi også ind på konkurrence, team-samarbejde og personlig forberedelse. Vi låner dig en båd og en redningsvest, men du må selv medbringe varmt tøj og regntøj. Til dårligt vejr har vi flydedragter.

IDRÆT, TONS OG TUMULT

v/ Morten Toft og Mikkel Zacho, Cand. scient. idræt

I denne uge er det tiltænkt, at de muskler man kan kontrollere, skal kontrolleres og presses – en øm muskel er en brugt muskel.

Der vil blive eksperimenteret med forskellige træningsformer, der vil blive spillet højintense spil og der vil bli-

ve leget med elektroniske tilgange til motion.

Alle er velkomne, men det forventes, at man møder op fuldt engageret, motiveret og ikke mindst glad – vi elsker glade mennesker.

Håber vi ses!

KREATIVT SKRIVEVÆRKSTED

v/ Majken Graver Blohm, højskolelærer

Vi skal i ugens løb kaste os ud i skriblerier og skriverier af forskellig længde og med forskellig indhold.

Vi skal arbejde med sproget – det skriftlige og udfordre vores vante formuleringer gennem en vifte af øvelser.

Dine tanker og ideer bliver underlagt forskellige dogmer. Måske og forhåbentlig bliver du ganske overrasket over din egen spidsfindighed og udtryk i produktet.

Vi arbejder på et hold. Du skal derfor være indstillet og forberedt på at dele

og læse op af egne tekster. Gensidig inspiration og feedback kan gøre dine tekster endnu mere interessante. Skulle du ende med en meget privat tekst – så siger du bare det. Så forbliver den privat. Medbring computer eller tablet. Hvis du ikke har, så kan du låne af højskolen.

Vi bruger forskellige it-redskaber for at samle og dele tekster. Det er derfor et godt udgangspunkt, at du også er forberedt på denne del. Men det kræver ingen forudsætninger på dette område. Der bliver ikke meget pen & papir.



RYTMISK SAMMENSPIL

v/ Max Kirkeby, Cand. mag. musikvidenskab

Følelsen af eufori og fællesskab umiddelbart efter at have spillet et fedt nummer er en af de fedeste oplevelser, der findes! Jeg tror denne følelse er den samme, hvad enten du hedder John Mayer eller er sommerkursusdeltager på Egmont Højskolen.

Rytisk sammenspil er for alle, om du er erfaren eller om du er nybegynder. Jeg sætter en stor dyd i at udfordre dig på netop det niveau, hvor du befinder dig. Jeg medbringer et par numre, vi

kan starte med, men ellers er det meningen, at vi i fællesskab vælger nogle numre og en genre, som vi ønsker at arbejde med. Målet er først og fremmest at spille musik på en levende og medrivende måde. Du lærer betydningen af dynamik og musikalsk udtryk, og vi vil løbende forholde os til repertoiret i et musikhistorisk perspektiv.

Hvis sommerfuglene i maven ikke er for store, vil vi slutte af med at spille en minikoncert for de andre kursister.

PSYKOLOGI OG LIVSHISTORIER

v/ Lærke Breyen, Cand. psyk.

Vi omgiver os hele tiden med historier om, hvem vi er. Nogle gange stopper vi op og fortæller lange livshistorier. Andre gange fortæller vi korte historier i dagligdagen, uden at tænke over det. Vi fortæller om, hvad vi er gode og dårlige til – eller hvad vi går og laver. Der findes også historier i medierne og samfundet om, hvordan vi kunne eller burde være. Alle disse historier er med til at forme, hvem vi er – og hvem vi kan blive i fremtiden. Derfor er det både spændende og vigtigt at se nærmere på, hvilke historier vi selv fortæller.

Det er netop det, vi vil gøre på dette fag. Der vil være kortere oplæg om livshistorier set fra psykologiens vinkel.

Derudover vil vi kigge på og diskutere hvilke historier, der findes i vores eget liv. Vi vil interviewe hinanden og også blive mere klar over hvilke historier, som vi ikke fortæller så ofte, men også kunne fortælle. Det bliver et fag, hvor vi får mulighed for at stoppe op, snakke og reflektere over livet og os selv.

Og hvis sommeren summer, tager vi nogle solskins-snakke-ture langs vandet.





UD OVER RAMMEN

v/ *Henrik Broch-Lips, kunstkritiker og billedkunstner*

Kunst som dialogskabende værktøj

Det er sol, sommer og vi får travlt!

På dette kursus i "praktisk og teoretisk billedkunst" vil vi blive inspireret til at male billeder, så det sprøjter, sætte skarpe ord på det, vi oplever og diskutere begrebet kunst – lige til vi segner.

Kort sagt skal vi bruge vores øjne. Men da de som bekendt sidder i hovedet, skal vi også reflektere over kunsthistoriens mange mesterværker lige fra skumfødte Venusser, over sublimе romanti-

ske landskaber, til tissekummer og lort på dåse. Og så skal vi selvfølgelig ud i landet og se friske eksempler på aktuel samtidskunst.

Undervisningen i den praktiske billedskabelse vil være differentieret og både bestå af fælles billedgennemgange og individuel kritik.

Kurset foregår i en uhøjtidelig og afslappet stemning med rum og plads til alle, uanset om man er nybegynder eller erfaren billedkunstner.

DANSK FILM GENNEM TRE ÅRTIER

v/ *Kim Asmussen, højskolelærer*

Kan du godt lide at se og diskutere film? Vil du gerne vide mere om, hvordan dansk film har udviklet sig?

I dette fag skal vi se nærmere på tre film fra den danske filmskat; en fra 1990'erne, 2000'erne og en fra i dag.

Vi skal se på, hvad det er, der har gjort, at den danske filmindustri er blevet internationalt anerkendt og hvorfor flere

af de danske instruktører er blevet fløjet til Hollywood efterfølgende.

Vi kommer til at pille og dissekere filmene fra hinanden, vi ser på karaktererne, musikken, farverne, klippertyme og dialog.

Vi kommer til i fællesskab at udforske og gøre hinanden klogere på, hvorfor dansk film tog et skridt mod stjernerne i denne periode.

FART OG TEKNIK

v/ *John Hindrup og gæstelærer*

Her kan du prøve kræfter med Gocart, Djævleræs, Bilorienteringsløb/Geotagging og opdatering af teorikundskaber.

Vi skal gi' hinanden baghjul i GoCarts på Løvelbanen ved Viborg og som passager i Zulu Djævleræs-biler på Nysumbanen ved Hobro. Nysumbanen tilbyder testkørsel som chauffør i "Jason Watts' VW VR6 Djævleræser". (Der er en mindre egenbetaling, gyldigt kørekort samt krav til funktionsniveau).

Vi skal forsøge os med bilorienteringsløb/Geotagging i egne biler og have en lille opfriskende teori prøve.

NB. Justeringer i programmet kan forekomme – og det endelige program bliver sendt ud sammen med bekræftelsen på tilmeldingen. Påregn udgift til brændstof til egne biler samt et deltagergebyr på max. 300 kr. udover kursusafgiften.

FÆLLESARRANGEMENTER

Udover den daglige morgensamling og undervisningen i fagene byder ugen på masser af fællesarrangementer og aktiviteter:

MANDAG KL. 20:00

• VELKOMSTARRANGEMENT

Når alle er kommet indenfor dørene og har fået pakket lidt ud – så ser vi frem til at lave et fælles velkomstarrangement.

Her får du mulighed for at møde de øvrige kursister. Arrangementet er af mere hyggelig karakter og vi håber, at du møder op med et åbent sind og imødekommerhed.

ONSDAG AFTEN

• SOMMER I TYROL

Eins, zwei, drei. Keine Hexerei. Vi holder fest i det gamle Tyrol. Det bliver en slags oktoberfest i Tyrol. Alle finder den indre Heidi eller Franz og passende tøj. Resten går af sig selv og med hjælp fra lidt kædedans.

Vi håber sammen at skabe en fin stemning med tyrolsk islæt i den danske sommeraften. Det bedste fra begge verdener

TORS DAG KL. 10:00

• WORKSHOPS

I starten af kurset skal du tilmelde dig en workshop. Der vil være en bred vifte af muligheder at vælge imellem.

FREDAG KL. 14:00

• VANDDAG

Ved badebroen og havet kan du prøve kræfter med fx kajak, sejlads, badering/banan efter speedbåd eller aktiviteter på land som tennis eller petanque. Du er velkommen til at få besøg denne eftermiddag og aftenen med.

FREDAG KL. 20:00

• KULTURELT INDSLAG

Et kunstnerisk/kulturelt/helt-andet indslag, som du kan glæde dig til.



Bent Hougaard:

»Professionel, personlig eller privat«

FOREDRAG TIRSDAG KL. 14:00

Bent Hougaard tager os med i den svære øvelse at se lidt mere, hvad jeg selv gør (forkert) og ikke kigge så meget efter, hvad alle andre gør af uhensigtsmæssige ting. Bare rolig... det er jo kun en time til halvanden – bagefter kan vi alle gå tilbage til at give hele verden skylden for alting.

Vi skal indvies i:

- sondringen mellem de tre P'er: professionel, privat og personlig – hvornår og hvorhenne?
- om overgang fra og mellem de 3 forskellige positioner i hverdagen
- om en daglig mental opvarmning (!)
- om at ændre verden ved at ændre sig selv
- om: "Vi handler som vi tænker – hvis vi tænker forkert, handler vi forkert"

Disse temaer vil blive gennemgået og illustreret såvel ud fra teoretiske synsvinkler, som med en række konkrete hændelser/situationer fra hverdagen – ude som hjemme.

Bent Hougaard er en dansk psykolog og forfatter. Han er angiveligt manden, der fandt på udtrykket "Curlingbørn".



Morten Høeg:

»Hvorfor er smerte ét af vor tids største mysterier?«

FOREDRAG LØRDAG KL. 13:00

Foredrag ved Morten Høgh, specialist i muskuloskeletal fysioterapi og idrætsfysioterapi, DipMT, MSc Pain.

Hvorfor kan videnskaben sende folk til månen og udforske havets dybder, når de ikke kan hjælpe tusindvis af danskere, der lever med smerte som en del af deres liv?

Gennem foredrag og cases beskriver Morten Høgh, hvad vi i dag véd om smerte og hvordan man som smerteramt eller pårørende/hjælper kan skabe et fælles sprog omkring smerterne, så stigmatisering og afmagt kan undgås.

Morten Høeg er førende indenfor forskning og håndtering af smerter som meget mere end et fysiologisk fænomen. En er indenfor for sit felt.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

ANKOMST

Mandag den 21. juli mellem kl. 14:00 og 17:00.

AFREJSE

Søndag den 27. juli kl. 12:00.
Værelser forlades senest kl. 10:00.

HJÆLPERE

RYK har samlet sin dygtige stab af hjælpere, der yder praktisk hjælp; dog ikke sygepleje. Har du BPA / hjælperordning, skal du selv medbringe hjælper.

SYGEPLEJE

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

HJÆLPEMIDLER

Skolen har 18 værelser med loftlift, som fordeles efter behov. Sejl skal medbringes.

Højskolen har ikke særlige hjælpemidler, derfor skal man selv medbringe lift, badestol, spiseredskaber etc.

El-seng kan lejes for 300 kr. pr. uge. Vi råder kun over et begrænset antal el-senge, så bestil kun el-seng, hvis det er et hjælpemiddel, du bruger i din hverdag.

Husk at krydse af på tilmeldingsblanketten om du har brug for loftlift og/eller el-seng.

KONTOR

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her findes bl.a. busplaner, togplaner, frimærker mv. Du vil også kunne hæve kontanter.

VANDHALLA

Det vil være muligt at komme i svømmehallen et par gange i løbet af ugen, så husk badetøj og eget badehåndklæde. Hvis du har topkateter, skal du selv medbringe vandfast plaster, stomipose o.lign. til at dække kateteret. Snak evt. med hjemmeplejen i din kommune.

SENGETØJ, LINNED, HÅNDKLÆDER

Du skal ikke medbringe dyne, pude, sengelinned og håndklæder. Da skolens håndklæder ikke må medbringes på stranden, kan du evt. tage dit eget med.

VÆRELSE

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.

Indkvarteringen vil almindeligvis ske på dobbeltværelser (hvis du vil bo på værelse med en bestemt, angives det på tilmeldingsblanketten under »Indkvartering«).

Der rådes endvidere over få enkeltværelser (nogle med bad/toilet på gangen). På tilmeldingsblanketten kan angives, hvis man ønsker enkeltværelse med eget bad (merpris: 300 kr.), og vi vil, så vidt det er muligt forsøge at imødekomme dette. Det kan ved henvendelse til Egmont Højskolen 3 uger før kursusstart, oplyses om man har fået enkeltværelse.

GÆSTER

Gæster er velkomne fredag eftermiddag og aften. Der kan ikke arrangeres overnatning.

KÆLEDYR

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

KURSUSPRIS

Voksne over 18 år	4.100 kr.
§96/95.2 hjælpere	4.100 kr.
Børn mellem 7 og 18 år	1.500 kr.
Børn mellem 0 og 6 år	Gratis

BETALING

Ansøgere som optages på kurset, vil sammen med bekræftelsen modtage en regning med beløb svarende til kursusudgiften. Herefter fremsender vi en faktura på deltagerbetaling, der **betales senest den 13. juni**. Betaling for evt. el-seng, lift og enkeltværelse sker ved ankomsten.

Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur. Vi kan kræve en lægeerklæring.

TILMELDING

Send vedlagte tilmeldingsblanket eller brug skolens hjemmeside, så vi har din tilmelding **senest 9. maj**.

TILSKUD

Der er mulighed for at søge økonomisk tilskud til kursus og kørsel gennem hjemkommunen. Kontakt din sagsbehandler for yderligere oplysninger, eller se på www.ryk.dk under "Rådgivning". Endvidere kan Bevica Fondens feriele-gat søges. Yderligere oplysninger på tlf. 39 54 02 00.

HENVENDELSE

Karin Busk Sørensen 51 29 25 30
kb@egmont-hs.dk

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

Yderligere spørgsmål vedrørende personlig hjælper og praktisk hjælp:

Vibeke Sørensen 40 55 47 26
viso@ryk.dk





Tid	Mandag 21/7	Tirsdag 22/7	Onsdag 23/7	Torsdag 24/7	Fredag 25/7	Lørdag 26/7	Søndag 27/7
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
9:00		Morgensaml.	Morgensaml.	Morgensaml.	Morgensaml.	Morgensaml.	
9:45 -12:00		Fag	Fag	Workshops	Fag	Fag	8:00-11:00 Mokost & afrejse
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -17:00	Ankomst & indkvartering	Foredrag med Bent Hougaard: »De tre P'er - Personlig, Pro- fessionel og Privat«	Fag	Fag	Vanddag og hal- aktiviteter	Kl. 13:00 Foredrag med Morten Høeg: »Hvorfor er smerte ét af vor tids my- sterier?«	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20:00	Velkomst- arrangement	Fælles- aktiviteter	Midtvejshygge	Fag	Kulturelt arrangement	Afslutnings- fest	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.

Tilmelding til "Sommerkursus Uge 30"

fra den 21. juli til den 27. juli 2014

(skriv tydeligt med BLOKBOGSTAVER – og KUN ÉN voksen pr. blanket)

NAVN.....: _____

ADRESSE.....: _____

POSTNR/BY...: _____

TLF.NR.....: _____ EMAIL: _____

CPR.NR (tilmelding er kun gyldig med cpr.nr.): _____

Angiv om dit telefonnummer må vises på deltagerlisten: Ja Nej

Tilmelding til Børnegruppen:

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

HAR DU ET HANDICAP: Ja Nej

HVIS JA, HVILKET: _____

BRUGER DU: Elstol Manuel stol Rollator Andet:

ER DU BEHANDLER / PÅRØRENDE: Ja Nej

HVIS DU HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

BPA / hjælperordning §96 / §95,2 – skriv hjælperens navn: _____

Ingen hjælperordning

HVIS DU IKKE HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

Hjemme får jeg hjælp til (angiv hvad): _____

- af (angiv af hvem): _____

- i (angiv antal timer om dagen): _____

Angiv også om du i forbindelse med undervisning skal have praktisk hjælp til fx at komme ned og op fra båd/gulv, ud og ind af bus eller andet:

DATO

UNDERSKRIFT

INDKVARTERING

- Jeg ønsker enkeltværelse
- Jeg ønsker enkeltværelse med eget bad/toilet (tillæg kr. 300 pr. uge)
- Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____
- Særlige behov i forb. med værelsesindretning: _____

HJÆLPEMIDLER (se brochuren)

- Jeg har brug for elseng (leje kr. 300 pr. uge)
- Jeg har brug for loftlift. **Eget sejl medbringes.**
- Jeg har brug for en forhøjet seng
- Jeg har brug for badebåre
- Jeg har brug for badesæde

Alle andre hjælpemidler såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder skal du selv medbringe.

KOST

- Jeg er vegetar
- Jeg skal have særlig lægeordineret kost. Hvilken: _____
- Andet: _____

FAGVALG: angiv 1., 2. og 3. prioritet - du har det samme fag hele ugen)

1. prioritet

- Fotodokumentarisme
- Ondt – tjah, og hvad så?
- Svømmesport
- For godt til at være sundt
- Sejlads
- Idræt, tons og tumult
- Kreativt skriveværksted
- Rytmask sammenspil
- Psykologi og livshistorier
- Ud over rammen
- Dansk film gennem tre årtier
- Fart og teknik

2. prioritet

- Fotodokumentarisme
- Ondt – tjah, og hvad så?
- Svømmesport
- For godt til at være sundt
- Sejlads
- Idræt, tons og tumult
- Kreativt skriveværksted
- Rytmask sammenspil
- Psykologi og livshistorier
- Ud over rammen
- Dansk film gennem tre årtier
- Fart og teknik

3. prioritet

- Fotodokumentarisme
- Ondt – tjah, og hvad så?
- Svømmesport
- For godt til at være sundt
- Sejlads
- Idræt, tons og tumult
- Kreativt skriveværksted
- Rytmask sammenspil
- Psykologi og livshistorier
- Ud over rammen
- Dansk film gennem tre årtier
- Fart og teknik

**Tilmeldingsblanketten skal være
Egmont Højskolen i hænde senest den 9. maj**

Send blanketten til:
Egmont Højskolen
Villavej 25
Hou
8300 Odder