

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

UGE 30 SOMMERKURSUS

20. – 26. juli 2009



- udviklet i samarbejde med

RYK
Rygmarvsskade i Danmark

Danmarks mest rummelige højskole

VELKOMMEN TIL SOMMERKURSUS PÅ EGMONT HØJSKOLEN

For mange af os er det svært at forestille sig en sommer uden en uge 30 på Egmont Højskolen. Vi, der har prøvet det før, ved, at når ugen er omme, er kroppen og sindet fyldt med dejlige indtryk, der varer langt ind i fremtiden. Det er derfor med stor glæde, at vi igen i år kan invitere til en indholdsrig uge, fyldt med gode tilbud fra morgen til aften.

Også i år er der nye fag, så læs folderen og vælg de fag, der passer til dig. Alle, uanset handicap, kan vælge alle fag. Undervisningen er tilrettelagt således, at halvdelen er almindennende.

På enkelte hold er det nødvendigt at opkræve egenbetaling til materialer etc, se fagbeskrivelserne.

Børn og unge har deres eget program, så forældrene har ro til at deltage i undervisningen, hvor børn og unge ikke kan deltage. Programmet laves, så der tages hensyn til de forskellige aldersgrupper, og alle får mulighed for at komme med forslag til ugens program.

Hver dag starter med morgensang i spisesalen, og som det fremgår af programmet, er der aftenarrangementer i form af undervisning, underholdning og socialt samvær. Traditionen tro slutter vi ugen af med en fest lørdag aften.

Sommerkurset er et højskoleophold, og derfor er der mødepligt for alle til undervisningen.

Bekræftelse: Tilbage melding, om man er optaget på kurset vil ske sidst i maj. Med bekræftelsen vil der efter behov komme oplysninger vedr. særlige forhold omkring de enkelte hold.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer!

På kursusudvalgets vegne

Vibeke Sørensen, Kasper Rander og Karin Busk Sørensen



FAGTILBUD

IDRÆT

Idrætsfaget er et bredt favnende udvalg af aktiviteter, hvor vi skal afprøve mange forskellige former for idræt. Undervisningen vil fokusere på mangfoldigheden i idrætten - så vi skal lege, spille, konkurrere og forhåbentlig både grine og svede.

Kodeordene på Idræt er: kropskontakt, tolerance, nysgerrighed og fysisk engagement.

På Idræt er det samarbejdet, glæden ved at bevæge sig og at mestre, der er i fokus. Kursets primære mål er ikke fysiske færdigheder, men at have det sjovt sammen, samtidig med at vi bruger kroppen. Vi skal omkring en bred vifte af discipliner, styrketræning, håndcykling, dans, boldspil, samarbejdsøvelser og meget andet.

Hvis vejret tillader det, vil der også blive mulighed for forskellige aktiviteter i skov og ved strand i de smukke arealer omkring højskolen.

Hvis du er klar på en uge med fuld energi, hvor du kommer til at svede, mærke kroppen, føle glæden og fællesskabet i idrættens univers, så er Idræt det, du skal vælge.

Underviser: Tanja Christensen, Cand.Scient. Idræt.

SEJLADS

– for den erfarne søulk eller den ægte landkrabbe.

De første par dage afprøver vi vores 3 bådtyper: 2,4 meteren, hvor du sejler alene, Olsen Twin, hvor der er plads til to, og den 3-5 personers racer Sonar. Herefter beslutter vi, hvilken bådtype der skal være dit sats.

Vi vil studere vigeregler, sejltrim og sømandsskab – 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 godt tøj til hav og vind.

Underviser: Poul Erik Fink, højskolelærer.

FRILUFTSLIV

Dette fag er for dig, der søger udfordringer i naturen. Der vil være mulighed for at opleve en bred vifte af friluftrelaterede aktiviteter. Der vil være mulighed for udfordringer på individuelt plan og udfordringer, hvor det drejer sig om at få en gruppe til at arbejde sammen. I bestræbelserne på at opnå ovenstående kunne vi blandt andet arbejde med: primitiv madlavning, klatreaktivarer, samarbejdsopgaver, orienteringsaktiviteter, overnatning i det fri, strabadserende ture i terrænet og meget mere.

Underviser: endnu ikke fastlagt.





FART OG TEKNIK

Vil du bryde fartgrænser, så er det her, det foregår!

Vi skal gi' hinanden baghjul - både i GoCarts på Løvelbanen, og som passagerer i Zulu Djælveræs-biler på Nysumbanen ved Hobro.

Der bliver input fra en foredragsholder med benzin i blodet, og så skal vi dyste i mindre skala med at bygge og programmere Lego Mindstorms robotter til konkurrencer i både styrke, fart og funktioner.

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. 500 kr. udover kursusafgiften.

Undervisere: John M. Hinrup, samt gæstelærere.

DRAMATISK VÆRKSTED

I dette fag har du muligheden for at slippe din indre skuespiller fri. Teater handler om at være tilstede på scenen og at fortælle en historie til publikum. En historie som er medrivende. Ved hjælp af improvisation, øvelse og små fiks, skal vi i dette forløb arbejde på gulvet, på papiret og i hovedet, og sammen skal vi forsøge at skabe en forestilling. Dramatisk Værksted bliver et fag, hvor vi gennem leg og jeres idéer vil skabe stor kunst.

Underviser: Kim Asmussen, dramaturg og højskolelærer.

VERDENSMAD

Dette fag er for dig, der vil smage på verden og gerne vil lære at lave mad. Vi skal smage os igennem forskellige verdensdele og lande og lave egnsretter, specialiteter fra lande som Asien, Spanien, Italien m.m., og selvfølgelig skal vi også lave dansk mormor-mad, som alle husker den fra deres barndom. Vi skal tale lidt om, hvad der karakteriserer de forskellige landes råvarer og om smagssammensætninger. Samtidig vil vi også fokusere på god kost og ernæring. Du skal have lyst til at lave mad, være åben for nye smage og have lyst til at blive inspireret.

Undeviser: Jesper Hansen, kok.

GLAS

Her kan du udfordre dine kunstneriske evner og designe dine egne fade, vaser, figurer, smykker og meget andet. Vi skal arbejde med vinduesglas, som kombineret med diverse metaller kan få et rustikt udtryk og med »bull's eye« glas, som giver mulighed for mange spændende farvekombinationer. Vi vil se på, hvordan andre kunstnere arbejder med glasset og se på teknikken og historien bag.

Der vil også være mulighed for at besøge Ebeltoft Glasmuseum.

Egenbetaling af materialer afhængig af materialevalg og produktivitet.

Underviser: Sine Bøndergaard, glaskunstner og højskolelærer.





KROP, MAD OG FYSIK - MED AUTOMATPILOTEN SLÅET FRA

Udforskning af veje til nye spisevaner og motionsformer under dit sommerhøjskoleophold og i din fremtidige hverdag.

Alt er tilladt i de rette mængder – men hvad er sundhed, og hvordan balancerer du? Mellemmåltidernes betydning. Hvordan får du mere fisk, frugt og grønt på menuen? Udregning af BMI og energibehov samt vejledning i sammensætning af kostplan. Sammenhænge mellem uoplagthed, hovedpine, livsstilssygdomme og kost samt fysisk aktivitetsniveau. Spis dig til mere energi. Lær at gennemskue en fødevarerklæring.

Alternativer til grillbarens fastfood og praktisk madlavning. Vi vil arbejde med sundhedskampanjer samt fakta og myter om ernæring og motion.

Har du svært ved at finde hoved og hale i de mange informationer om mad, motion og sundhed, vi dagligt udsættes for, så meld dig til dette fag, og medbring dit diskussionslystne humør.

Underviser: Mette Holm, Prof.bachelor stud. i Ernæring og Sundhed–Klinisk Diætist.

KULTURBUSSEN

Så kører Egmont Højskolens kulturbus! Har du lyst til at få nogle ud-af-huset-oplevelser, så skal du være med i bussen. I løbet af ugen kommer vi rundt om begrebet kultur i mere end én forstand. Vi skal diskutere, hvad kultur egentligt er for en størrelse og hvad vi skal med den. Vi skal besøge forskellige seværdigheder i Østjylland bl.a. Aros, Moesgaard Museum og på historisk tur i Hou og omegn. Det bliver et fag med både oplevelser, snak, debat og dosering fra lærerens side. Jeg glæder mig til starte bussen og håber, at I vil være med!

Underviser: Karin Busk, højskolelærer.

PAS DIG SELV

Vejen IND i stress kommer tit af sig selv, gerne snigende, og ofte uden vi opdager det selv, før vi er kommet for langt ud.

Vejen UD af stress, er i opløbet at søge derhen, hvor jeg kan hente energi til at OP-LADE, da stress grundlæggende er en AFLADER.

Med dét som udgangspunkt er du inviteret til en spændende uge med lidt psykologisk teori og en hel del praktiske øvelser og oplevelser. Du vil få nogle basale redskaber til at forstå din krops signaler, stresshåndtering og "bare" forkæle dig selv. Udgangspunktet er stress, som findes i mange afskygninger og på mange niveauer og udbyttet er stresshåndtering til stort og småt.

På vores rejse vil vi lære og øve meditation, afspænding og kropsøvelser Vi skal øve os i vores sanselighed – både på lands og til vands ☺.

Og så skal vi tale om afrodisiak – især skal vi finde de sunde afrodisiaks! Inden ugen er omme, håber jeg, vi sammen har fundet frem til din OASE.

Underviser: Lisbeth Sørensen, psykoterapeut.





RELIGIONSLABORATORIET

- skab fremtidens religion!

Vi skal arbejde 'hands on' med religion og religionens indhold. Det betyder ikke, at vi skal rejse Jylland rundt efter imamer og baptister. I stedet får I her muligheden for at give verdensreligionerne baghjul. I skal lave jeres egen religion: Der skal tænkes i myter, ritualer, dogmer, præster, profeter, påklædning og frem for alt kerneværdier.

Som med alt andet iværksætterier kræves det et kendskab til, hvad udgangspunktet egentlig er. Derfor doseres fra underviserens side i de religiøse fænomener. Med andre ord de ting, som religionerne 'gør', og som mange af dem har tilfælles.

Derefter arbejder holdet i grupper, som i fællesskab bliver enige om religionens indhold. Forhåbentlig sætter det gang i en masse snak om værdier, etik og moral og meget andet.

Man kan måske trække på smilebåndet, men seriøse forskere taler faktisk om 'golf-religion' på baggrund af golfspillernes faste ritualer, udstyr osv.

Gransk din hjerne, find en idé, omvend og indivi os andre! I denne uge må der gerne være religionskrig.

Kan vi nå det? Ja, altså Jesus brugte sin påske på det. Uge 30 skulle altså være tid nok.

Deltagelse i kurset kræver ikke tro, men holdning.

Underviser: Majken Graver Blohm, højskolelærer.

FLERE FARVER PÅ TILVÆRELSEN

- Et billede siger mere end tusinde ord.

Når kurset er slut, har du malet mindst et smukt billede. Desuden har du en opskrift på, hvordan du ved at ændre lidt i din hverdag kan forvandle din tilværelse.

1. Hvordan ønsker du billedet/livet skal være?
2. Hvad kan gøre det vanskeligt at nå resultatet?
3. Hvad vil det give dig at skabe et smukt billede/liv?
4. Hvad kan gøres for at få taget første skridt?
5. Hvad er de kommende skridt for at opnå det smukke billede/liv?
6. Hvem kan hjælpe i processen?

Kurset handler om coaching og maling. Coachingens 6 trin uddybes, og teorien hjælper dig til at male det billede, du ønsker malet. Alle kan være med – uanset hvilke forudsætninger du har for at male og coache. Du vil blive sat ind i grundlaget i løbet af dagene.

Der vil være kaffe på kanden og en rigtig rar stemning. Meld dig til en hyggelig uge, hvor vi er ude, når vejret er godt og inde, hvis vejret er kedeligt.

Hvis du er meget produktiv, må du regne med lidt egenbetaling.

»At male sit billede - at forme sit liv«

Underviser: Kurt Kvante, coach, foredragsholder og maler.

Tilmelding til Sommerkursus Uge 30

fra den 20. juli til den 26. juli 2009

NAVN.....: _____

ADRESSE.....: _____

POSTNR/BY...: _____

TLF.NR.....: _____ Må tlf.-nr vises på deltagerlisten: Ja Nej

EMAIL.....: _____

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

Tilmelding til Børnegruppen:

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

Navn: _____ Cpr.nr.: _____

HAR DU ET HANDICAP: Ja Nej

HVIS JA, HVILKET: _____

INDKVARTERING

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

HJÆLPEMIDLER

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

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

- Idræt
- Sejlsads
- Friluftsliv
- Fart og Teknik
- Dramatisk værksted
- Verdensmad
- Glas
- Krop, mad og fysik
- Kulturbussen
- Pas dig selv
- Religionslaboratoriet
- Flere farver på tilværelsen

2. prioritet

- Idræt
- Sejlsads
- Friluftsliv
- Fart og Teknik
- Dramatisk værksted
- Verdensmad
- Glas
- Krop, mad og fysik
- Kulturbussen
- Pas dig selv
- Religionslaboratoriet
- Flere farver på tilværelsen

3. prioritet

- Idræt
- Sejlsads
- Friluftsliv
- Fart og Teknik
- Dramatisk værksted
- Verdensmad
- Glas
- Krop, mad og fysik
- Kulturbussen
- Pas dig selv
- Religionslaboratoriet
- Flere farver på tilværelsen

Tilmeldingsblanketten skal være Egmont Højskolen i hænde senest d. 11. maj

Send blanketten til:

Egmont Højskolen
Villavej 25 - Hou
8300 Odder

FÆLLESARRANGEMENTER

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

Mandag kl. 20:00

Velkomstarrangement

Årets velkomstarrangement, der sørger for at nye som gamle kursister får en god start på kurset.



Tirsdag kl. 20:00

Foredrag

Foredraget tirsdag aften er ikke helt på plads ved kursusfolderens deadline. Vi kan derfor kun love, at aftenen vil byde på et inspirerende foredrag om et aktuelt emne.



Onsdag aften

Midtvejs-temafest: Egmont Campingplads

Vi skal på camping i år, så sørg for at tage fornuftigt tøj på, medbring sovepose, underlag, havenisse, pløkker, barduner, trangia m.m., så vi får en hyggelig og stemningsmættet aften.

Campingfatter/mutter sørger for, at I får en god, solbeskinnet plads tæt på toiletbygningerne og langt fra legepladsen.

Der vil være underholdning i den store fællessal i løbet af aftenen. Vi starter ud med banko, og hver time vil der være et nyt indslag, både fra pladsens fantastiske gæster og fra Egmont Campingplads' kreative udvalg.



Torsdag kl. 10:00

Workshops der rykker

Igen forsøger vi os med et antal workshops, hvor du får lejlighed til at høre om og diskutere et aktuelt emne. Der vil være både politiske, etiske og mere konkrete emner at vælge imellem.

Torsdag kl. 14:00

Vanddag

Den traditionsrige vanddag, hvor du kan prøve kræfter med fx kajak, sejlsads, badering/banan efter speedbåd eller aktiviteter på land som tennis eller petanque. Det hele foregår ved højskolens nye badebro, hvor der også vil være overdækkede telte med kaffe, kage og andet godt.



Torsdag kl. 20:00

Bålaften

Torsdagen slutter af med en bålfften, hvor vi - med udsigt over havet - synger fællessange akkompagneret af guitar og måske DIT instrument



Fredag kl. 20:00

Foredrag: Det kunstige menneske - med Klavs Birkholm

Teknisk er det i dag muligt at give mennesker en bedre hørelse, end den vi fødes med. Vi kan også udstyres med evnen til at se i mørke. Eller vores løbemuskler kan gøres endnu hurtigere. Teknologierne udvikles hastigt, man taler om det 'optimerede' menneske. En britisk forsker arbejder seriøst på at få sin egen hjerne trådløst på internettet, og hele laboratorier er optaget af, hvordan vi kan downloade et menneskes bevidsthed til en robot.

Klavs Birkholm er formand for Etisk Råds udvalg om Homo Artefakt, det kunstige menneske.



Lørdag kl. 14:00

Ugens overraskelse

Et kunstnerisk/kulturelt/helt-andet indslag, som vi ikke fortæller mere om her...

Lørdag aften

Afslutningsfest

Som altid - med god mad, for høj musik og dans til den lyse morgen!

ANKOMST

Mandag den 20. juli mellem kl. 14:00 og 17:00

AFREJSE

Søndag den 26. 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. 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. dankortterminal, busplaner, togplaner, frimærker mv.

MØNTTELEFON

Der findes én mønttelefon ved spisesalen. Tlf.nr. 86 55 67 10.

SENGETØJ, LINNED, HÅNDKLÆDER

Du skal ikke medbringe dyne, pude, sengelinned og håndklæder. Da skolens håndklæder ikke må medbringes til stranden, kan du eventuelt 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 torsdag eftermiddag og aften. Der kan ikke arrangeres overnatning.

KÆLEDYR

Kæledyr må ikke medtages, undtaget er dog servicehunde.

KURSUSPRIS

Voksne over 18 år	3.600 kr.
§96/95.2 hjælpere	3.600 kr.
Kursister under 18 år	3.800 kr.
Børn mellem 7 og 18 år	1.500 kr.
Børn mellem 3 og 6 år	Gratis

BETALING

Ansøgere som optages på kurset, vil sammen med bekræftelsen modtage et girokort med beløb svarende til kursusafgiften. Girokortet skal være indbetalt senest den 9/6-2009, ellers vil pladsen tilfalde en anden. Betaling for el-seng og enkeltværelse sker ved ankomsten. Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur - vi kan kræve lægeerklæring.

TILSKUD

Der er mulighed for at søge økonomisk tilskud til kursus og kørsel gennem hjemkommunen. Kontakt din sagsbehandler for yderligere oplysninger, eller se på ryk.dk under 'Rådgivning'.

Endvidere kan SAHVA Fondens feriegat søges. Yderligere oplysninger på tlf. 39 18 26 11.

TILMELDING

Send vedlagte tilmeldingsblanket til Egmont Højskolen senest den 11. maj. Tilmelding kan også ske via vores hjemmeside

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
Giro 548 21 43
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 20/7	Tirsdag 21/7	Onsdag 22/7	Torsdag 23/7	Fredag 24/7	Lørdag 25/7	Søndag 26/7
8:00 -9:15		Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	Morgenmad Morgensang	8:00-11:00 Mokost & afrejse
9:30 -12:00		Fag	Fag	10:00 Workshops - der rykker!	Fag	Fag	
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -17:00	14:00-17:00 Ankomst & indkvartering	Fag	Fag	Vanddag	Fag	Fælles- arrangement	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20:00	Velkomst- arrangement	Foredrag	Midtvejsfest Camping	Bålaften	Foredrag: Klavs Birkholm	Afslutnings- fest	

Med forbehold for ændringer.