

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

UGE 28

NÆRVÆR

Uge 28

7. - 13. juli 2025



– udviklet i samarbejde med Egmont Højskolens Elevforening

Danmarks mest rummelige højskole

UGE 28

NÆRVÆR

Så er det igen tid til at møde gamle og især nye ansigter i Uge 28. Sommerkurset der har ry for at være stedet, hvor gamle og måske kommende elever mødes i et fællesskab ud over det sædvanlige.

Alle fag har fællesskabet som omdrejningspunkt - det er det, der gør UGE 28 til en helt speciel uge, som man har lyst til at besøge igen og igen.

I løbet af ugen vil du have mulighed for at deltage i forskellige arrangementer såsom Smagens Aften, hvor du kan udfordre dine smagsløg med alt muligt spændende. Der vil være nye fag, debatter, foredrag, musik og morgensang.

I år vil vi især dyrke nærværet og lægge stor vægt på at være til stede lige præcis i uge 28 på Egmont Højskolen.

Efter undervisningen kan du besøge vores hyggelige bar og mødes med dem, du kender og dem du ikke kender endnu. Har du lyst til at møde en masse glade mennesker, forventningsfulde undervisere og spændende foredragsholdere, så glæder vi os til at se dig på Egmont i UGE 28 i nærværets tegn.

Med venlig hilsen

Kim & Jesper



FAGBESKRIVELSER

Sangglæde

Sangglæde, kor, flerstemmighed og solist for en dag! Underviser: Anne Mai Kolby Eriksen
Elsker du at synge, og har du lyst til at fordybe dig i sang en hel uge? Måske har du sunget i kor eller stået på en scene før – eller måske er det første gang, du kaster dig ud i det?

I år deler vi det store musikhold op, hvilket giver sangholdet endnu mere tid til fordybelse og øvning af sangene. Men bare rolig, vi slipper ikke helt for det store band, for vi skal selvfølgelig synge sammen med bandet til den fedeste koncert. Udover at øve frem mod koncerten skal vi på faget også arbejde med stemmen som instrument, sangteknik og flerstemmighed.

Vigtigst af alt, skal vi synge en helt masse! Uanset om du elsker at synge i kor eller vil prøve kræfter som solist, så kan alle være med på holdet uanset evner og erfaring inden for sang. Vi tilpasser niveau og sange, så der både er mulighed for at synge solo og kor.

Elsker du at synge sammen med andre, og har du måske været med førhen som sanger på det store hold? Vil du gerne prøve at stå på en scene og synge i mikrofon, eller vil du gerne være en del af koret med det fedeste band? Så er Sangglæde lige noget for dig! I løbet af ugen arbejder vi nemlig sammen med bandet henimod et brag af en koncert af om fredagen - ligesom vi plejer på uge 28!

Madklubben

Så slår vi dørene op til endnu en omgang skøn madlavning i skolekøkkenet! Traditionen tro skal vi udfordre vores evner og vores madmod til at afprøve nye og anderledes opskrifter og madlavningsteknikker og lade os inspirere af andre måder at tænke mad på.

Så luk lige øjnene og forestil dig et veldækket bord, hvor der ikke mangler noget og så tilføj

et ualmindeligt godt hold af gode folk fra nær og fjern, som alle er kommet for at lave mad på sommerkursus i uge 28...

Det bliver en kraftpræstation og et kraftværk af velsmag. Velkommen på madholdet anno 2025.





Teater

Der er intet der er mejslet i sten endnu. Så hvordan vores Kraftværk af en forestilling ender er ikke besluttet endnu, men jeg kan garantere, at det bliver skævt, mærkeligt, morsomt og måske endda grotesk.

Vi skal bruge improvisation til at skabe fællesskab og gruppedynamik som kan føles helt ned på første tilskuerrække.

En ting er sikkert; jeg glæder mig. Så er du bidt af en gal teatermoskito, der fortæller dårlige vittigheder i tide og utide, så skal du melde dig her.

Ridning

Er du vild med heste og ridning? Eller har du et ønske om at prøve at ride for første gang, er det helt sikkert også noget for dig. Vi skal ride inde og ude og lære færdigheder. Lære om hestens røgt og pleje, stald opgaver og pleje af udstyr. Om hestens anatomi.

Kontakt med heste giver generelt bedre livskvalitet og kræver din fulde opmærksomhed og koncentration. Med din fremtoning og håndtering får du hesten til at samarbejde og nyde at udføre de givne opgaver.

Hvad end du er nybegynder eller øvet rytter, tilbyder faget omgang med hestene i stalden, røgt og pleje, ridning på flere niveauer, leg på hesteryg, tur i terrænet.

Omgang med heste styrker generelt ens humør, selvtillid og selvfølelse, og du kan gennem staldarbejdet, hesteplejen og ridningen også få styrket dine fysiske færdigheder/balance og koordination, imens du er omkring hestene.

Derudover er der et dejligt fællesskab i stalden, dejlige naturoplevelser og masser af sjov, hygge og fokuseret træning. Egmont Vestergaard har 6 søde heste som er vant til, at man også kan blive liftet op og sidde med bagrytter, hvis der er brug for det. Og 3 søde katte er der også på gården.





Band

I år deler vi det store musikhold op, så der bliver endnu mere tid og ro til at dykke ned i lige netop den musikalske rolle i bandet, der passer bedst til dig. Guitar, keyboard, bas, trommer eller noget helt andet? Band er for dig, der spiller eller gerne vil prøve at spille et instrument – og uanset om du er øvet, begynder eller aldrig har spillet før, så er der plads til dig på bandet.

Udover at få kendskab til forskellige instrumenter og musikgenrer skaber vi i ugen et energisk sammenspilshold, hvor vi skal spille alt fra gamle danske klassikere til moderne hits. Vi arbejder med groove, dynamik og sammenspil, så vi kan levere en koncert, der

sender sommervibrationerne ud over scene-kanten.

Hvis du tidligere har spillet på instrumenter på det store musikhold, eller hvis du er ny og bare har lyst til at prøve kræfter med at spille musik sammen med andre - så er bandet lige noget for dig.

Går du med en drøm om at være med som sanger, så er det ikke Band du skal vælge, men derimod faget Sangglæde. I løbet af ugen arbejder vi nemlig sammen med sangerne henimod et brag af en koncert om fredagen - ligesom vi plejer på uge 28!

Lystfiskeri

Det er sommer, der er godt vejr - og vi skal ud og nyde det - med en fiskestang i hånden!!!, for hornfisken kom allerede i maj, silden og makrellen kom i juni og vi skal lære at fange dem!!!

Dette fag henvender sig til alle, som kunne tænke sig at blive lystfisker for en sommer.

Du vil få en masse viden om forskellige fisk, havmiljø, fiskegrej, fangstmetoder, samt en masse tips og tricks til hvordan du får større succes med fiskeri.

Så "Træk en gammel sweater på, og lad bare skægget stå. Det' en go' ide at starte på en frisk. Sæt madding på kroge og tag med ud å fisk".





Friluft

Glæd jer til en uge med naturen og fællesskabets fokus!

I denne uge sætter vi vores sanser i spil, når vi skal mærke, se, dufte og smage på naturen.

Vi skal prøve kræfter med de mere rolige og afslappende sider af friluftslivet, men der vil også være aktiviteter, hvor vi får pulsen op. Der skal snakkes og diskuteres omkring bålet,

vi skal lære hinanden bedre at kende og fordybe os i de forskellige aktiviteter.

Alle kan være med på friluftsliv, og hvem ved, om du har (gen)fundet kærligheden til naturen og friluftslivet, når ugen er omme.

Vi glæder os til en skøn uge i naturen sammen med jer!

Glas

Kunstværket glas er en vild verden; her kan man lave fantastiske fade til frugt, fyrfadsllys, en lille slikskål, abstrakte billeder, små og store kunstværker, som kan stå i haven, sjove dyr og ikke mindst jule- eller påskepynt. Du vil lære alt det basale ved fremstilling af glas.

Hvis du kunne tænke dig at prøve glasholdet men ikke lige har en god idé, så hjælper vi gerne med det også. Alle kan være med, nye som gamle, og du vil blive introduceret til brugen af værktøjerne.

Vi arbejder mest med en type glas, som hedder »bull's eye« og bruger en teknik, som

hedder »koldformning«. Det betyder, at man skærer glasplader i facon og former det i ovnen.

Vi dekorerer glasset ved at bruge pulverfarver, forskellige farver glas, som skæres og lægges i mønstre. Der kan også lægges forskellige ting såsom penge, sand, ståltråd og andet metal ind mellem to lag glas.

Medbring gerne gamle glasting, og vi finder en måde at genbruge den på – evt. ved at sandblæse det eller smelte det om.

Der er en egenbetaling, som er efter vægt på de færdige ting, man har lavet.





Dans

Har du 2 venstre ben, og et skævt hjul på din kørestol? Er det dig der danser, som var der ingen der kigger på? Tør du bevæge dig til rytmisk musik, selvom det måske nogle gange ser lidt fjollet ud?

Så er det Dans på Uge 28, som du skal vælge.

Om du er let på tå eller tung på fod, om du er udstrakt og fleksibel eller skal bruge en ekstra hånd - så er vi alle i stand til at danse her. Dans kan være mange ting. Det kan være at bevæge kroppen til lidt god musik, men det

kan også være, at man udtrykker noget med sin krop.

Vi kommer til at kigge på og danse forskellige dansearter. Vi kigger på alt fra engelsk vals, den hede salsa. Fra den klassiske Les Lanciers til moderne hip-hop. Hvilke danse der skal prøves, og hvilken musik vi skal bevæge os til, bliver op til jer!

Vi bruger ugen primært til at øve en samlet koreografi, som vi så optræder med til Fagenes Aften.

Film

Sammen ser vi kvalitetsfilm, som handler om mennesker, der lever som minoriteter i et givent samfund. Vi taler om, hvad filmens hensigt er, hvad filmen gør ved os, og hvordan filmen positivt eller negativt er med til at forandre synet i samfundet på netop denne minoritet. Vi ser på film, som har været med til at sætte en dagsorden i samfundet og

diskuterer, hvorvidt vi altid kan gennemskue hvad filmens hensigt er.

Faget er for dig der gerne vil se film og diskutere filmens betydning i samfundsdebatten med særligt fokus på, hvordan minoritetsgrupper lever i samfund.

Altså et fag for dig, der elsker en god film og en god debat.





Medie

Mediefaget er stedet, hvor vi har mulighed for at lave de vildeste ting. Her kan vi rigtig folde os ud og lade kreativiteten få ben at gå på - fordi i medieverdenen er alt muligt! Der vil traditionen tro være plads til fri leg under faste rammer, og kun fantasien sætter grænser, når vi under skal udfolde os i medieverdenen.

Du vil i løbet af ugen stifte bekendtskab med idéudvikling og få værktøjer til at gå fra idé

til medieprodukt, om det så er en kort film, podcast eller noget helt tredje er op til dig. Erfaring og kunnen er på ingen måde påkrævet, så længe man har lyst til at få afprøvet noget nyt og er klar til at få rykket sine grænser en smule.

Det er jer kursister, der skaber indholdet i denne uge i fællesskab, så pak din kuffert med gode idéer og en masse fantasi, så vi sammen kan skabe fede produktioner.

Indtryk, udtryk, blæktryk og blåtryk

På dette sommerkursus skal vi lege med farver og gøre indtryk til udtryk.

I skal lære at fremstille jeres egen blæk af planter, der findes i vores natur og endda i vores mad. Vi skal tegne og lave tryk med blæk, male reliefbilleder i fællesskab.

Vi skal bruge solen (eller en UV lampe hvis det er dårligt vejr) til at lave blåtryk, som frem-

kaldes i UV lys, hvor vi bruger hinanden og ting fra naturen til at skabe smukke blå tryk på papir.

Og så skal vi bare hygge os i kunstsalen og ude i naturen, imens vi får gode idéer til nye motiver.

Vi slutter af med at udstille de færdige værker for resten af højskolen.





Sejlads

Sommersejlads i højskolens sejlbåde er for alle – erfarne som uerfarne, unge som ældre, kvinder som mænd. Egmont Højskolen har nogle af landets bedste muligheder for mennesker med et handicap, der gerne vil prøve kræfter med sejladsen. Du kan komme til at sejle sammen med andre i Olsen-twin, i Sonar Både, eller du kan prøve at sejle alene i en af skolens mini-12'ere. Højskolen har redningsveste til alle.

Vil du gerne vide mere om navigation, sejladsens basisprincipper, planlægning, ansvarlighed og reglerne for godt sømandskab? Ja, så let anker og sæt sejl mod sejladsholdet. Det bliver både sjovt og humoristisk, spændende og lærerigt. Hvem ved, måske vil du tage skridtet, pakke madpakken og begive dig ud på de syv verdenshave – eller i hvert fald farvandet omkring Hou.

Idræt

Har du mod på at prøve et hav af forskellige aktiviteter, samtidig med at du får sved på panden og har det sjovt? Så skal du hoppe med på faget Idræt!

Højt humør og den gode stemning vil være det bærende element for ugen, vi skal have sammen!

Ugen vil være fyldt med lege, konkurrencer, stafetter, boldspil, bevægelse til musik og

vandaktiviteter. Vi skal både være indendørs og udendørs og både på og i vandet. Fælles for aktiviteterne er, at de alle har et lille twist, og at alle kan være med.

Du vil blive udfordret og samtidig opleve at være en del af et større fællesskab, hvor samarbejde og den gode holdånd vil være i højsædet.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 7. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag d. 13. juli kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år: 4.400 kr.

Tillæg for enkeltværelse: 500 kr.

Borgere og deres assistenter vil blive indkvarteret på dobbeltværelse.

Forudbestilt t-shirt: 200 kr.

Smagens aften: 60 kr.

Ved afbud pga. sygdom får du alle penge retur, hvis du fremsender lægeerklæring.

Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest mandag d. 5. maj via vores hjemmeside.**

Herefter fremsendes faktura på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elseng og loftlift. **Hele beløbet betales på én gang senest d. 1. juni.**

Læs mere om vilkår og betingelser samt tilmeld dig på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under *Sommerkurser*.

Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden og Bevica Fondens Legatfond II »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres funktionsnedsættelse og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre.

Kursister, som ønsker et ugeophold om sommeren, vil have mulighed for at ansøge om udgiften til eget kursus eller udgiften til ledsagers ophold.

Find vejledning og ansøgningsskema på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk under Sommerkurser: »Tilskud«.

Hjælpere/hjemmehjælp

På Egmont Højskolen findes en lille hjemmehjælpsafdeling, som kan give en hånd med, når du f.eks. skal hente mad ved buffeten, have pakket ud, have gjort rent i begrænset omfang, knuppet 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. 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.

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, 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. rutsjebane og varmtvandsbassin. Læs mere på www.vandhalla.dk

Hvis du vil i Vandhalla, og hvis du har topkate-ter, skal du selv medbringe vandfast plaster, stomipose o.lign. til at dække kateteret. Snak evt. med hjemmeplejen i din kommune.

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

Kim Asmussen
Jesper Hansen

ki@egmont-hs.dk
je@egmont-hs.dk

Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou
8300 Odder

Tlf. 87 81 79 00
mail@egmont-hs.dk
www.egmont-hs.dk

Ugeprogram



UGE 28 – NÆRVÆR

7. – 13. juli 2025

Tid	Mandag 7/7	Tirsdag 8/7	Onsdag 9/7	Torsdag 10/7	Fredag 11/7	Lørdag 12/7	Søndag 13/7
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	8:00-11:30 Mokost
9:15		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	9:30 Morgensaml.	9:30 Morgensaml.	Værelse skal rømmes senest kl. 10:00
10:00 -12:30		Linjefag	Linjefag	Linjefag	Muskalsk overraskelse	Workshop	Afrejse senest kl. 12:00
12:30		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:30 -17:00	15:00-17:00 Ankomst & ind- kvartering	Linjefag	Linjefag	Foredrag	Linjefag	14:30-16:30 Svømmehal	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	18:00 Festriddag
Aften	20:00 Mød dit fag Samtalecafé	19:30 Svømmehal	19:30 Stand Up	20:00 Smagens aften	20:00 Fremlæggelser	Band og dansant	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.