

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Uge 27

3. - 9. juli 2023



Foto: Lars Møller

Udviklet i
samarbejde
med:



**PARASPORT
DANMARK**

Hovedsponsor

elsass
fonden



PRESSALIT.

Danmarks mest rummelige højskole

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Idræt for alle er en uge på Egmont Højskolen, hvor vi sætter bevægelse, konkurrence, nye oplevelser og fællesskab i centrum.

- "Så vi ber' bare guderne om godt vejr"

Det er en uge, hvor både krop og sind vækkes til live gennem deltagelse i forskellige fag med bevægelse i dialog med andre og i fællesundervisningen.

*- Blip båt og gud hvor går det godt
- vi har hvad vi skal ha' af både stort og småt"*

Fællesundervisningen: Kim Larsen har i flere generationer givet os perspektiver på livet og måske også været Kim'en til store øjeblikke i manges liv. Tirsdag aften byder på en musikalsk fortælling om Kim Larsen ved Lasse Hedvig.

Mon ikke I kender Charlotte Bøvig fra TV. Hun har en lang idrætskarriere bag sig og brænder i dag absolut for sundhed. Både som læge og idrætsudøver har hun en stor faglig kompetence at trække på – en kompetence, som hun gavmildt deler ud af. For hende handler sundhed om at være glad og leve hver dag, så kunsten er at leve ikke kun overleve. Mere om det onsdag aften.

Zero expectations: Den femdobbelte paralympiske medaljetager, tv vært og forfatter, Peter Rosenmeier, giver et hudløst ærligt, humoristisk og følelsesladet oplæg om, hvordan man klarer sig i et samfund, hvor ingen er som du selv er, og hvor forventningerne til det, som er anderledes, oftest er på et meget lille sted.

*"alt det og meget mere det er hvad der sker
på en uge på Egmont Højskolen"*

Så..... *"Ta' med til Egmont Højskolen uge 27
for det er der hvor man ikke bare skal passe sig selv"*

Kurset er for alle med og uden handicap. Tag din kæreste, ven eller andre med, som har lyst til at opleve højskolen og parasportens verden. Der er også plads til dine børn - se praktiske oplysninger bagerst. Kurset udvikles i et samarbejde mellem Egmont Højskolen og Parasport Danmark.

Hovedfag

I 2023 udbyder vi følgende fag og byder igen velkommen til kørestolsrugby, der har været med før.

Du skal vælge ét hovedfag og følge dette hele ugen. Læs om fagene på de følgende sider:

- Bueskydning
- Cykling
- En krop i bevægelse
- Idræt på kryds og tværs
- Kørestolsrugby
- Power chair football
- Sejlads og vandsport
- Svømning

Fællesundervisning

Fællesundervisningen er de timer, som alle følger (udover hovedfaget). Det er de almen- og bredt oplysende fag – i form af foredrag, debatter eller andre input.

Hver morgen efter morgenmaden er der en morgensamling, hvor dagen startes med sang og et kort indslag. Derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftener.

Tilbud om ridning

Vi har fået heste og kan derfor tilbyde muligheden for at prøve at ride på dem.

Læs mere bag i folderen



HØVEDFAGENE

Bueskydning

Bueskydning er en stille og rolig præcisions-sport, hvor man selv er herre over egen succes. Når man skyder en pil afsted mod skiven, kræver det, at man er rolig og koncentreret. Rammer man målet ,eller rammer man ved siden af, er det en selv, der gjorde det. Ingen modstandere forsøger at blokere.

Bueskydning henvender sig til alle. Både på motionsplan og konkurrenceplan kan drenge og piger, børn som gamle samt handicappede få stor glæde af sporten og kæmpe på det plan, man er villig til.

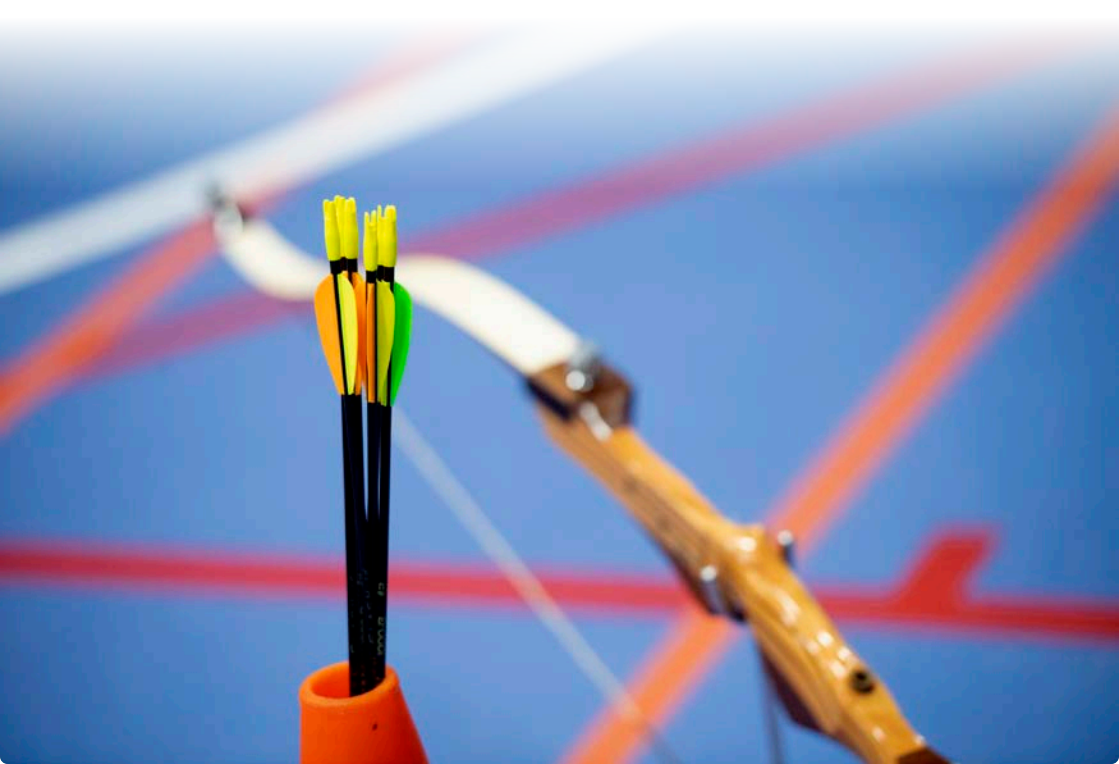
Mange går på jagt med bue og pil, andre bruger det som meditativ sport, og igen andre dyrker konkurrencer på niveau fra klubkonkurrencer helt til de Olympiske Lege eller de Paralympiske Lege.

Ved dette kursus vil Paralympisk Guldvinder (1992) og forfatter til "Vælg at være en vinder" *Jens Fudge* lære dig de grundlæggende



teknikker i bueskydning på både den fysiske men også mentale udførelse.

Vi skyder indendørs eller udendørs afhængig af vejret, og vi skyder både efter konkurrence-skiver og efter vilde dyr og simulerer lidt jagt-skydning. De vilde dyr er lavet af et plastmateriale og er altså ikke ægte.





Cykling

Et fag for alle, trænedes som utrænede, som kan lide at cykle; håndcykler, tandemcykler (svagtseende og/eller blinde) og andre, som gerne vil på et højskolekursus med indhold, godt kammeratskab og cykling. Undervisningen differentieres for at udfordre alle niveauer bedst muligt.

Traditionen tro bliver der mulighed for at få nogle kilometer i arme og ben, og der vil være mulighed for ture med samvær og fællesskab i højsædet. På cykelholdet har vi en tradition for, at alle hjælper hinanden, og det er derfor et godt sted at lære fra dem, som har cyklet i mange år. Vi cykler dagsture på 20-80 kilometer i Østjyllands smukke natur med hovedvægt på området omkring Hou. De daglige ture planlægges med respekt for traditionerne og deltagere, som har været på faget



før, vil opleve et glædeligt gensyn med flere af klassikerne.

Efter behov og interesse kommer vi omkring emner som træningslære, ernæring samt cyklens vedligeholdelse og indstilling. Har man en funktionsnedsættelse og vil gerne i gang med at cykle eller bare i bedre fysisk form, er cykelholdet et rigtig godt sted at starte.

Underviser: Peter Scharling, højskolelærer

Idræt på kryds og tværs



Faget er for alle, der kunne tænke sig en uge fyldt med forskellige alternative idrætsaktiviteter, men hvor der også bliver mulighed for fordybelse i en enkelt idrætsaktivitet. Idrætsaktiviteterne vil bl.a. være fyldt med lege, boldspil, stafetter, redskaber, holdløb, smil på læben, aktiviteter i og på vandet, på cykel samt aktiviteter både for hovedet og kroppen. Derudover er der for de interesserede i år mulighed for at prøve og komme ud og ride og modtage rideundervisning, da Egmont Højskolen har købt en gård og nogle heste.

Det er et bredt idrætsfag, hvor nye idrætsinteresserede får mulighed for at afprøve forskellige bevægelsesaktiviteter og sportsgre-

ne. Målet er at give gode idrætsoplevelser og gerne i en så motiverende grad, at deltagerne også ønsker at bevæge sig, når kurset er slut.

Undervisningen tilpasses altid den enkeltes forudsætninger, og der arbejdes samtidig med den gode stemning på holdet. Det sociale samvær er vigtigt, uanset om vi arbejder med 'holdsport' eller 'individuel idræt'. Undervisningen vil foregå både indendørs og udendørs, både på og udenfor skolens arealer.

Undervisere:

Lisbeth Lausten Bang, hjælper på uge 27 i 20 år, og

Jørn Erik Simonsen, idrætskonsulent Parasport Danmark





En krop i bevægelse

Dette kursus er for dig, som holder af forskellige former for fysisk aktivitet, motiveres af at være i et socialt træningsfællesskab samt har lyst til at udfordre forståelsen af, hvad træning er. Fagets fokus er sved på panden, smil på læben og opbygning af et opbakken- de idrætsfællesskab.

Vi benytter Egmont Højskolens dejlige faciliteter – både inde og ude. I disse rammer vil du stifte bekendtskab med forskellige træningsformer (blandt andet styrke- og konditionstræning, dans, ridning og stafetter) og vi vil have fokus på, hvordan træning påvirker kroppen, både fysisk og psykisk.

På holdet kommer vi til at dele erfaringer omkring, hvordan man fastholder motivationen til bevægelse i hverdagen. Vi glæder os til at se dig til en uge med høj puls og højt humør!



Undervisere:

Nanna Hanquist Johnsen, cand.scient. i idræt og gymnasielærer ved Niels Steensens Gymnasium

Stine Flensburg Hansen, cand.scient.san. og fysioterapeut ved Elsass Fonden.



Tilmelding til

»Ildræt for alle – også for dig ...«

3. - 9. juli 2023

Skriv tydeligt med BLOKBOGSTAVER - og KUN EN voksen pr. blanket. Rekvirer gerne flere blanketter.

Navn.....: _____

Adresse.....: _____

Postnr. og by. : _____

Tlf.nr.....: _____ Email: _____

Cpr.nr.....: _____ Tilmeldingen er kun gyldig med cpr.nr.

Ønsker du at stå med navn, adresse og tlf.nr. på deltagerlisten, der bliver sendt til alle deltagere?

Ja Nej

Har du et handicap? Nej Ja, hvilket: _____

Bruger du: Elstol Manuel stol Crosser Rollator Andet: _____

Hvis du har egen hjælper med, angiv:

Kommunal hjælperordning - hjælperens navn: _____

Ingen kommunal hjælperordning _____
(Husk separat tilmeldingsblanket til hjælperen !)

Tilmelding børn:

Navn

Alder ved

kursusstart

Evt. Handicap

Fagvalg:**Sæt kun 1 kryds**

- Bueskydning
- Cykling
- Idræt på kryds og tværs
- En krop i bevægelse
- Kørestolsrugby
- Power Chair Football
- Sejlsads og vandsport
- Svømning

Tilvalg:

- Ridning (læs mere i brochuren)

Persondata:

På denne blanket har du opgivet oplysninger om navn, adr., cpr.nr., evt. handicap/funktionsnedsettelse, værelse, fagvalg samt evt. særlige kostbehov.

Oplysninger om handicap/funktionsnedsettelse bruger højskolen til at ansøge om praktisk medhjælp i undervisningen og/eller samværsdelen hos Slots- og Kulturstyrelsen via §27.1 i højskoleloven.

Af regnskabstekniske årsager opbevares blanketten forsvarligt med de angivne oplysninger i 5 år efter endt kursusophold.

Med din underskrift bekræfter du at være indforstået med ovenstående.

Dato:

Underskrift:

Samtykkeerklæring:

Jeg giver hermed mit samtykke til, at videoer og fotos, der bliver produceret under kurset, enten som situationsbilleder eller portrætbilleder, må bruges i fremtidig markedsføring for Egmont Højskolen. Det er fx højskolens hjemmeside, sociale medier/kanaler eller lignende. Derudover tryksager som fx nyhedsbreve, brochurer eller andet eksternt målrettet informativt materiale. Tilladelsen gives med den forudsætning, at billederne bliver brugt i en sammenhæng, der ikke er krænkende for undertegnede som person.

Jeg kan til enhver tid tilbagekalde mit samtykke skriftligt.

Dato:

Underskrift:

Bemærk: Situationsbilleder, hvis hovedformål er at gengive en aktivitet og som er harmløse ud fra en normal betragtning kræver ikke samtykke.

Hvis du ikke har egen hjælper med, angiv:

- Jeg har brug for hjælp fra Egmont Højskolens hjælpere/hjemmehjælpsafdeling
Vi sender spørgeskema hurtigst muligt, men du kan også hente det på hjemmesiden under *sommerkurser*. Vær opmærksom på, at du først er sikret plads på kurset, når vi har modtaget det udfyldte skema retur! Læs mere under "Praktiske oplysninger" i brochuren under afsnittet om "hjælper/hjemmehjælp")

Indkvartering: (se brochuren)

- Jeg ønsker enkeltværelse (tillæg kr. 300 pr. uge)
 Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____

Hjælpemidler: (se brochuren)

- Jeg har brug for elseng (leje kr. 300 pr. uge)
 Jeg har brug for loftlift (leje kr. 200 pr. uge). **Eget sejl skal 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, sugerør, spiseredskaber mv. skal du selv medbringe.

Kost:

- Vegetarisk Vegansk Glutenfri Laktosefri
 Andet: _____



Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en enestående holdidræt, hvor samspillet på banen og det sociale udenfor banen vægtes højt.

På faget er der plads til spillere på alle niveauer både nye spillere og spillere, der har spillet længe men gerne vil have ny inspiration og nye færdigheder.

Der vil i løbet af ugen blive arbejdet med taktiske systemer, kørestolsteknik, boldøvelser, fysisk træning m.m.

Udstyr: Medbring handsker, tape og meget gerne egen rugbystol.

Hvis du ikke har en rugbystol, så kontakt os inden, og vi finder en stol til dig.

Navnet på underviseren bliver meldt ud senere.



Fotograf: Lars Møller

Power Chair Football

En uges intensiv eksperimentarium i kørestolsfodbold. Vi vil skabe et læringsrum, hvor alle bliver udfordret på det sportslige, sociale og personlige plan. Der bliver afprøvet nye sjove og udfordrende øvelser, der får smilet og lysten til at spille frem hos alle. Øvelserne fokuserer både på det tekniske, taktiske og samarbejde.

Der bliver under hele forløbet arbejdet med småspil og mindre øvelser relateret til kampsituationer.

Målet for ugen er at skabe udfordrende træning, der kan tilpasses de forskellige niveauer, og hvor alle spillets facetter bliver udfordret og trænet.

Med inddragelse af bl.a. hjælpere og video samt udfordrende træning vil alle have mulighed for at løfte deres niveau.

Underviser: Henrik Rasmussen, Landstræner og træner for Aarhus Rolling Devils.





Sejlads og vandsport

Sejlads og vandsport er for dig, der ønsker at bruge en uge på at få oplevelser med og på havet.

Vores udgangspunkt er værftet på Hou Havn eller Egmonts badebro. Herfra gennemgår vi dagens program, som kan indeholde en sejl-tur til et af de smukke områder omkring Hou, kajak, eller en tur i havet med våddragt, finner, snorkel og maske på udkig efter fladfisk, krabber og tangarter. Vi bruger også tid på at tale om, hvad naturen, sporten og fællesskabet omkring havet gør ved os som mennesker.

På holdet er der plads til alle, og undervisningen vil blive tilrettelagt med udgangspunkt i kursisternes egne færdigheder og erfaringer. Der vil således blive mulighed for at blive udfordret, hvad enten du er vant til at være på og i vandet eller er helt ny i elementet.



Underviser: Dan Ellegaard, højskolelærer

Svømning

Svømning er for dig, som kan lide at udfordre dig selv i vandet. Vi skal træne svømmefærdigheder, lave aquafitness, fridykke i bassin, spille boldspil og så skal vi selvfølgelig have det sjovt med forskellige lege. På havet skal vi padle på SUP (stand up paddling) board og lave forskellige øvelser. Vandet er et fantastisk element, og vi kommer omkring, hvilke muligheder svømning giver én, når man har en funktionsnedsættelse. Når vi ikke lige er i svømmehallen eller i havet, så bruger vi vores fantastiske udendørsfaciliteter eller går i træningsrummet.

Fælles for os alle er, at i vandet er vi 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. Dette svømmefag vil blive tilpas-



set dine behov. Du skal blot have gå-på-mod og lyst til at være i vandet.

Underviser: Hanne Mellemkjær, højskolelærer



Tilbud om ridning

I år er vi klar til at man kan prøve at ride på skolens nyanskaffede heste.

På Egmont Vestergaard har vi 6 heste der ikke holder ferie så de vil gerne være en del af undervisningen i uge 27.

Der vil være mulighed for at tage en formiddag/ eftermiddag ud af jeres hovedfag og prøve at ride.

I skal blot krydse af på tilmeldingsblanketten, så vil vi koordinere med jeres hovedfag, når vi har alle tilmeldinger i hus.

Alt rideudstyr har vi på Egmont Vestergaard og der er også lift så alle kan komme op på hesten.

Underviser: Mette Tang Hansen, højskolelærer



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag d. 3. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag d. 9. juli kl. 12:00.

Værelser skal forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 4.200 kr.

Børn 4-17½ år 1.800 kr.

Tillæg for enkeltværelse 300 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. 15. maj** – enten på vedlagte tilmeldingsblanket eller 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, Bevica Fonden og Bevica Lægter puljen »Den gode oplevelse i et fællesskab med andre«.

Puljen har til formål at give mennesker, der er udfordret af deres handicap og økonomi, mulighed for gode oplevelser i et fællesskab med andre. Den bærende tanke er, at alle bliver stærkere og får mere overskud og glæde gennem sociale fællesskaber.

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

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

Børn

Har du børn, kan de sagtens være med. Der etableres en selvstændig børnegruppe med eget ugeprogram. Denne mulighed arrangeres og styres af højskolens medarbejdere. Aktiviteter kan fx foregå ved stranden, på plænen eller i huset. Der er tradition for en hel-dagstur ud af huset. Når der er aftenundervisning, vil pasning også være mulig.

Hjælpere/hjemmehjælp

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

Hvis du skal have mere omfattende personlig pleje eller støtte til fx 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.

Husk at afkrydse på tilmeldingsblanketten, at du ønsker et skema omkring hjælpebehov tilsendt. Skemaet kan også hentes på hjemmesiden under *Sommerkurser*.

Vær opmærksom på, at du først er sikret plads på kurset, når vi har modtaget det udfyldte skema retur, da vi ellers ikke har mulighed for at skaffe hjælpere!

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 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: 200 kr. pr. uge
- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

Alle andre personlige hjælpemidler såsom to-iletstol, særlig madras, ekstra puder, sugerør, spiseredskaber mv. skal du selv medbringe.

Medbring evt. også egen crosser – højskolen har ingen mulighed for udleje.

Husk at krydse af på tilmeldingsblanketten om du har brug for loftlift/elseng.

Materialeudgifter

Vær opmærksom på, at der på visse fag kan forekomme materialeudgifter, som du selv skal betale.

Påklædning og badeudstyr

Husk badetøj og eget badehåndklæde. Egmont Højskolen har verdens bedste badebro ved stranden.

Husk også at medbringe særlig påklædning ift. de fag du vælger (sejlads, kajak, idræt m.m.)

Kontor

Skolens kontor er åbent alle hverdage mellem kl. 8:00 og 15:00. Her kan du bl.a. hæve kon-tanter, finde postkort, kuverter mv.

Henvendelse

Lisa Schlage li@egmont-hs.dk
Tine Schmidt ts@egmont-hs.dk

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

Parasport Danmark
Mogens Jensen Tlf. 20 33 50 40
moj@parasport.dk



Med forbehold for fejl og ændringer



Tid	Mandag 3/7	Tirsdag 4/7	Onsdag 5/7	Torsdag 6/7	Fredag 7/7	Lørdag 8/7	Søndag 9/7
7:50 -8:05			Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	8:00-12:00 Mokost & afrejse
8:00	Aftensmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Værelser forlades senest kl. 10:00
8:30 -9:00	Velkomst og fælles- undervisning	Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	Morgen- samling	
9:45 -12:30 (inkl. ½ times pause)		Undervisning hovedfag	Undervisning hovedfag	Undervisning hovedfag	Undervisning hovedfag	Undervisning hovedfag (forberede ind- slag til aften)	Afrejse senest kl. 12:00
12:30 -14:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -16:30 (inkl. ½ times pause)	15:00-17:00 Ankomst		Undervisning hovedfag		Undervisning hovedfag	Undervisning hovedfag	Evaluering Borddækning
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
19:30 -21:30		Lasse Hedvig: »En musikalsk fortælling om Kim Larsen«	Charlotte Bøvig: »Kunsten er at leve – ikke kun overleve«	Fri-aften – evt. bål	Peter Rosenmeier: »Zero Expectation«	19:00 Afslutningsmid- dag med fest	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.