

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Uge 27

2. – 8. juli 2018



Udviklet i
samarbejde
med:



Hovedsponsorer



PRESSALIT®

Danmarks mest rummelige højskole

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Idræt for alle er først og fremmest en uge på Egmont Højskolen, hvor vi sætter bevægelse, konkurrence, kreativitet og fællesskab i centrum. Det er en uge, hvor både krop og sind skal vækkes til live gennem deltagelse i forskellige fag med bevægelse og kreativitet, i dialoger med andre og fællesundervisning med forskellige vinkler.

Som mennesker i foreninger og i livet oplever vi gang på gang nødvendigheden af at gøre os umage og i mange tilfælde iscenesætte os selv og tage ansvar enten som individ eller som en gruppe for at gøre andre opmærksomme på de ressourcer, vi ligger inde med, og for at blive anerkendt som dem vi er eller for at hjælpe andre. Et tema som vi på forskellig vis vil berøre i ugens løb. I skal høre:

- OM The Back to life – projektet der er iværksat af Mikkel, der efter en sej og lang kamp i sit rehabiliteringsforløb har fået lyst til at hjælpe andre.
- OM Soffie Dalsgaard (tidligere deltager i Vild med dans), der med sin modne alder nu er blevet klar på, at man ikke behøver at leve livet som offer, men at vi sammen kan gøre en forskel for alle dem, som har brug for at blive set, der hvor de er i deres liv.
- OM Veterans in Motion og Arctic Challenge, der løb af stablen i marts 2017 langs Grønlands østkyst i Nationalparken. Her skulle ekspeditionen på cirka 20 veteraner, hvoraf halvdelen var såret fysisk eller psykisk, i løbet af en måned, tilbagelægge 400 km på turski. Under ekspeditionen blev veteranerne udsat for alt, hvad Grønlands barske natur havde at byde på lige fra hårdt vejr og minusgrader til smukke naturscenarier og vilde dyr.
- Om »Hvor svært det kan være« – en kampagne som Parasport Danmark iværksatte i efteråret for at få flere til at deltage i parasporten – ja, hvor svært kan det være???
- I skal også besøge »Fru Møller« – høre og smage på hendes iværksætterlyst.

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

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

- Bredde-kapsejlds
- Kørestolsbasketball
- Idræt på kryds og tværs
- Cykling
- Kørestolsfodbold
- Kørestolsrugby
- Kørestolsdans
- Svømning, vand og bevægelse
- Værkstedsfag: Glas

Fællesundervisning

Fællesundervisningen er de timer, som alle følger (udover hovedfaget). Det er de almene 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, og derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftner.



HØVEDFAGENE

Bredde-kapsejlads

På vandet arbejder vi med elementær boathandling, sejltrim og kommunikation for derigennem at skabe større fart, højde i båden og selvfølgelig glæde ved det at færdes på bølgen blå. Vejen dertil kan byde på alt fra sol, regn, frustration, glæde, solbrændthed, latter m.m. Lige meget hvad kommer du ud på den anden side med en – hvis ikke helt ny – så i hvert fald mere »trimmet« viden og glæde ved det at sejle og være på vandet.

Faget er for alle med eller uden erfaring, men det er godt med en rimelig god funktion i én arm. Der vil blive taget udgangspunkt i den enkelte og dennes evner. For øvede er en dyberegående teori med efterfølgende kapsejlads/ praksis i højsædet. I teorilokalet sætter vi

ord på de normer og regler, der gælder ude på vandet. Vi diskuterer vigtigheden af samarbejdet i en besætning for at vinde den kamp, der ikke alene hersker mellem de andre både og din egen men også mellem Moder Jord og båden. Fordelen ved kapsejlads er, at man med det samme finder ud af, om ens tillærte teori virker i praksis.

Vi sejler i forskellige typer af både: De hurtige 4-personers Sonar, i 2-personers Twin og enkeltmands 2,4m. Til trods for de forskellige udgangspunkter er sejladsen i uge 27 en social sport, hvor tolerance, latter og kammeratskab er i højsædet.

Underviser: Pierre Baad, højskolelærer





NYT FAG

Kørestolsbasketball

Kørestolsbasketball er et holdspil for alle, der kan køre en manuel kørestol. Kurset er for alle niveauer, og niveauet tilpasses deltagerne, dvs. der er plads til helt nye spillere, erfarne spillere eller andre, der vil lære mere om spillet. Der er mulighed for en sjov oplevelse og for sved på panden. I løbet af ugen vil du blive introduceret til og udfordret i en masse forskellige færdigheder og teknikker så som:

- Kørestolsteknik (og individuel indstilling af stolen)
- Bevægelse med og uden bold
- Afleveringer og skud på kurv
- Pick & roll samarbejde
- Rollefordeling
- Angrebs- og forsvarssystemer

Derudover vil der være fokus på træning af individuelle færdigheder og HOLD-spillets værdier. Vi vil selvfølgelig også spille træningskampe og have en masse sjov sammen.

Der er mulighed for at låne en basketstol, hvis du ikke selv har en.

Underviser: HP Østergaard, tidligere dansk landsholdsspiller, amerikansk collegeløst spiller med UTA Movin' Mavs og spiller for Dallas Wheelchair Mavericks, nu spiller i Viborg Dunker samt træner i IH Aalborg og for Viborg Dunkers ungdomshold samt gæsteunderviser.





Idræt på kryds og tværs

Dette fag er for alle, der kunne tænke sig en uge fyldt med forskellige alternative idrætsaktiviteter. Idrætsaktiviteterne vil bl.a. være fyldt med lege, boldspil, stafetter, holdløb, aktiviteter i og på vandet samt aktiviteter både for hovedet og kroppen.



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

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«.

Underviser: Kira List, idrætslærer

Cykling

Cykelfaget er for alle, trænede 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 cykel. Undervisningen differentieres for at udfordre alle niveauer bedst muligt. Der vil traditionen tro blive 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 mellem 20 og 50 kilometer i Østjyllands smukke natur med hovedvægt på området omkring Hov. 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.

I år vil en af turene være en tur til Samsø, hvor vi cykler øen rundt. I den forbindelse vil der være en egenbetaling på 200 kr.

Vi vil efter behov og interesse komme omkring emner som træningslære, ernæring samt cyklens vedligeholdelse og indstilling. Hvis man har en funktionsnedsættelse og gerne vil i gang med at cykle eller bare gerne vil i bedre fysisk form, er cykelholdet et rigtigt godt sted at starte.

Underviser: Peter Scharling, højskolelærer





Kørestolsfodbold

En uges intensivt 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 spillers facetter bliver udfordret og trænet.

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

Undervisere: Kasper Overgaard og Henrik Rasmussen, Aarhus Rolling Devils



Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en enestående idræt, der kombinerer elementer af basketball, håndbold og ishockey. En typisk rugbyspiller har fx en rygmarvsskade, Cerebral parese, arm/ben defekter eller muskelsvind.

Spillerne har forskellige roller på holdet, alt efter hvilken funktionsnedsættelse man har. På faget er der plads til nye spillere, spillere på alle niveauer og ikke mindst til dem, som 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, sportssykologi m.m.

Udstyr: Medbring handsker, idrætstape, gaffatape og meget gerne egen rugbystol.

Det meste af undervisningen vil foregå på engelsk.

Undervisere: Stephen Matthew Pate, der har været fysisk træner for det amerikanske kørestolsrugby landshold samt John M. Hinrup, træner på det danske kørestolsrugby talenthold.



Kørestolsdans

Når 2 i kørestol danser sammen hedder det Duo. Vi danser Standard/Latin, Line dans, kredsdanse og andre Partydanske. Man danser enten ved siden af hinanden eller over for hinanden og danser ofte den samme koreografi synkront.

Har du lyst til at prøve, hvordan det er muligt at udfolde sig i dansens verden? Om det er kombi eller duo skal vi alle vide lidt om de danse, der bliver danset og til den musik, vi møder til fester og andet. Det vigtigste, når man skal danse, er, at man finder ud af, hvor meget, der er muligt, og hvordan det så kan lade sig gøre at få tilpasset til ens egne behov. Alle kan danse, og der er ingen krav om, at man skal kunne noget i forvejen. Andet end at grine lidt af sig selv og grine sammen af

de fejl, som man altid kommer igennem, før man kan mestre dansen. Du får på en sjov måde trænet rygmuskler, mave-muskler og lattermuskler. Man kan ikke være sur, når man danser. Der vil blive undervist i danse-mimik, samspil, musik og taktforståelse.

Man danser sammen to og to eller i grupper, som også er en mulighed. Vi skal bl.a. prøve vals, tango, foxtrot, cha cha cha, samba, rumba og måske lidt swing samt noget moderne popdans. Der vil blive undervisning for gående og el-samt manuel kørestolsbrugere.

Underviser: Soffie Dalsgaard, danseinstruktør og tidligere konkurrencedanser. Karina Frederiksen, danseinstruktør m. speciale i duodans.





Svømning, vand og bevægelse

Svømning, vand og bevægelse er for dig, som kan lide at udfordre dig selv i og på vandet, og som kan lide bevægelse i naturen. I løbet af ugen vil vi bruge vores svømmehal, havet ved badebroen og den fantastiske natur, som omgiver højskolen.

- I svømmehallen skal vi træne svømmefærdigheder, bevægelse og balance, lave aquafitness, fridykke og træne vejrhold samt forskellige lege og øvelser.
- På havet skal vi padle på SUP(stand up paddling) og svømme.
- Når vi er på landjorden skal vi på opgaveløb, på tur i området og lave mindfulness under trækroneerne.

Vandet er et fantastisk element, og vi kommer omkring, hvilke muligheder

svømning giver én, når man har en funktionsnedsættelse. Fælles for os alle er, at i vandet er vi jævnbyrdige.

Naturen giver mulighed for en anden form for bevægelse, hvor vi skal dyste, samarbejde, være eftertænksomme og nyde det sociale samvær. Faget vil blive tilpasset dine behov. Du skal blot have gå-på-mod og lyst til at være i vandet, på havet og på landjorden.

Underviser: Hanne Mellemkjær, højskolelærer



Glas

Vi arbejder hovedsageligt med en glas-type som hedder »bull's eye glas«, som kommer fra USA.

Alle kan være med både nybegyndere og jer, som tidligere har arbejdet med glas.

I lærer håndteringen af glas, værktøj og forskellige teknikker. Vi skærer alt ud med specialværktøj og puster ikke glasset i dette fag!

Der er mulighed for at lave ting helt efter din egen smag og fantasi!

Tidligere har vi lavet: Fade – sjove dyr – små skulpturer – fyrfadsløstager – skåle – ophæng til vinduet – og meget mere.

Her skal du huske at tage din fantasi med og bruge den fuldt ud.

Glæd dig for det bliver helt fantastisk – og jeg glæder mig til at se dig!

Der vil være egenbetaling på faget alt efter, hvor produktiv du er.

Underviser: Ann Jepsen, højskolelærer



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag den 2. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag den 8. juli kl. 12:00.
Værelser forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år	3.700 kr.
Børn 4-17½ år	1.500 kr.
Enkeltværelse	300 kr.

Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest mandag d. 7. maj** – enten på vedlagte tilmeldingsblanket eller via vores hjemmeside www.egmont-hs.dk (se under *korte kurser*).

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

Læs nærmere om vilkår og betingelser på vores hjemmeside www.egmont-hs.dk (se under *korte kurser*).

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 heldagstur ud af huset. Når der er aftenundervisning, vil pasning også være mulig.

Hjælper/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, knappet 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.

*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 villende om dit behov for praktisk hjælp, **INDEN KURSET STARTER**. Husk at afkrydse på tilmeldingsblanketten, at du ønsker et skema omkring hjælpebehov tilsendt.*

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.

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 (fx toiletstol, særlig madras, ekstra puder mv.) skal medbringes.

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

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

Sengetøj, linned mv.

Du skal *ikke* medbringe dyne, pude, sengeklæde og håndklæder. Det er dog en god idé at medbringe et håndklæde til strandbrug, da skolens *ikke* må medbringes på stranden.

Badeudstyr

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 evt. mere på vandhalla.dk

SVØMMEHALLEN VANDHALLA

Du skal selv sørge for hjælp/hjælper i forbindelse med besøg i svømmehallen.

Kontor

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

Ugeprogram



IDRÆT FOR ALLE

2. – 8. juli 2018

Tid	Mandag 2/7	Tirsdag 3/7	Onsdag 4/7	Torsdag 5/7	Fredag 6/7	Lørdag 7/7	Søndag 8/7
7:50 -8:05		Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	8:00-12:00 Mokost & afrejse
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
8:30 -9:00		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	
12:30 -14:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -16:30 (inkl. ½ times pause)	15:00-17:00 Ankomst	Fælles- undervisning	Undervisning hovedfag	Fælles- undervisning	Undervisning hovedfag	Fælles- undervisning & evaluering	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	19:00 Afslutnings- middag med fest	
19:30 -21:30	Fælles- undervisning	Fælles- undervisning	Fælles- undervisning	Fri-aften Åben svømmehal	Fælles- undervisning		

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.

Tilmelding til "Idræt for alle - også for dig"

fra den 2. til den 8. juli 2018

(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.)

BARN:: _____ ALDER: _____

BARN:: _____ ALDER: _____

Angiv om dit telefonnummer må vises på deltagerlisten: Ja Nej

HAR DU ET HANDICAP?

Nej

Ja – hvilket: _____

BRUGER DU: Elstol Manuel stol Rollator Andet:

HVIS DU HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

Kommunal hjælperordning Hjælperens navn: _____

Kommunal ledsagerordning Ledsagerens navn: _____

HVIS DU IKKE HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

Jeg har brug for hjælp fra Egmont Højskolen og ønsker spørgeskema tilsendt (se venligst i brochuren i afsnittet om hjælpere/hjemmehjælp)

INDKVARTERING:

Jeg ønsker enkeltværelse (tillæg kr. 300 pr. uge)

Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____

Særlige behov i forb. med værelsesindretning: _____

DATO

UNDERSKRIFT

Husk at udfylde den anden side >>

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 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:

- Bredde-kapsejlads
- Kørestolsbasketball
- Idræt på kryds og tværs
- Cykling
- Kørestolsfodbold
- Kørestolsrugby
- Kørestolsdans
- Svømning, vand og bevægelse
- Værkstedsfag: Glas

Denne tilmeldingsblanket sendes til:

Egmont Højskolen
Villavej 25
Hou
8300 Odder