

IDRÆT FOR ALLE

... også for dig!

Uge 27

1. – 7. juli 2019



Udviklet i
samarbejde
med:



PARASPORT
DANMARK
DANSK HANDICAP IDRÆTS-FORBUND

Hovedsponsorer

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, 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.

Fagudbudet udvides igen i år, og vi glæder os til, at E-sport og Dart forhåbentlig bliver en aktiv del af dette års sommerkursus. Se nærmere info under fagene.

Fællesundervisningen

Havet og det at sætte sig noget for har i år har været vores inspiration til fællesundervisningen.

I skal blandt andet ind på naturhistorisk museum, hvor I i »Frihedens Værksted« skal opleve Troels Kløvedals eventyrlige sejlerliv og møde med verdens kulturer.

I et foredrag vil Søren Lomme tage os med på jobbet som frivillig ved redningstjenesten langs den barske jyske vestkyst.

Ligeledes vil Karin Steen, der har sejladsfaget fortælle og vise billeder fra, da hun og familien drog afsted fra Egå havn med det gode skib Rosalina for et år senere at vende tilbage til samme havn. Hun vil fortælle om de mange oplevelser og betydningen af sådan en tur.

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:

- Idræt på kryds og tværs
- Svømning, vand og bevægelse
- Cykling
- E-Sport
- Kørestolsfodbold
- Kørestolsrugby
- Paradart
- Sejlads
- Glas
- Dans

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. Derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftener.



HOVEDFAGENE

Idræt på kryds og tværs

Temaet i år er »Mål på mange måder«.

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 idrætssintereserede får mulighed for at afprøve forskellige bevægelsesaktiviteter og idrætsdiscipliner, der er tilpasset alle.

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 sam-

tidig med den gode stemning på holdet. Det sociale samvær er vigtigt, uanset om vi arbejder med »holdsport« eller »individuel idræt«.

Undervisere: Kira List, idrætslærer, Lotte Bjørnholt Fink, gymnast



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 i havet.

Når vi er på landjorden, skal vi på opgaveløb, på tur i området og lave mindfulness under trækrønerne.

Vandet er et fantastisk element, og vi kommer omkring, hvilke muligheder svømning giver én, når man har en funk-

tionsnedsættelse. 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





Cykling

Cykelfaget i uge 27 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 at klassikerne. 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 igang med at cykle eller bare gerne vil i bedre fysisk form, er cykelholdet i uge 27 et rigtigt godt sted at starte.

Underviser: Peter Scharling, 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!

Vi arbejder med to teknikker:

Den ene hedder »fusing«, og det går ud på at smelte glasset sammen ved høje temperaturer i en specialovn.

Den anden hedder »slum-bing«, og det går ud på at

smelte glasset ned i en form, hvilket også foregår i ovn.

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, op-hæng 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!

Glasting betales efter vægt.

Underviser: Ann Jeppesen, højskolelærer





Kørestolsfodbold

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 spillers facetter bliver udfordret og trænet.

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

Undervisere: Henrik Rasmussen og Jacob Alnor, Aarhus Rolling Devils



Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en enestående idræt, der kombinerer elementer af basketball, håndbold og ishockey. En typisk rugby-spiller har f.eks 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 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, sportspsykologi m.m.

Udstyr: Medbring handsker, idrætstape, gaffatape og meget gerne egen rugby-stol.

Det meste af undervisningen vil foregå på engelsk. Faget vil kun blive oprettet ved minimum 10 aktive spillere.

Underviser: Allan Ash, earlier wheelchair rugby para-atlet og captain on the english wheelchair rugby squad.



Tilmelding til »Ildræt for alle«

1. - 7. juli 2019

Skriv tydeligt med BLOKBOGSTAVER - og KUN EEN 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:

☐ BPA / hjælperordning - hjælperens navn: _____

☐ Ingen hjælperordning

(Husk separat tilmeldingsblanket til hjælperen)

Kost:

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

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 skal du selv medbringe.

Fagvalg:

- ☐ Idræt på kryds og tværs
- ☐ Svømning, vand og bevægelse
- ☐ Cykling
- ☐ E-Sport
- ☐ Kørestolsfodbold
- ☐ Kørestolsrugby
- ☐ Paradart
- ☐ Sejlads
- ☐ Glas
- ☐ Dans

Persondata:

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

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 er ikke krænkende for under tegnede 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 hjælp med, angiv:

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

Hjemme får jeg hjælp til (angiv hvad): _____

- af hvem: _____ i 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:

Tilmelding børn:

Navn

Alder

Evt. handicap

Indkvartering: (se brochuren)

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

☐ Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____

☐ Særlige behov i forb. med værelsesindretning: _____



Paradart

Paradart er en forholdsvis ny idræt i Danmark, og det er første gang, den er på programmet i uge 27. Det er også indenfor de sidste par år, der er kommet stævner og turneringer. Faget er for alle, uanset om du er erfaren spiller, lige begyndt, eller om du har lyst til at spille paradart for første gang.

Paradart er tilpasset, så man med en funktionsnedsættelse kan spille, uanset om man kan kaste en pil på almindeligvis

Paradart spilles efter de samme regler som dart, dog er skivehøjde lavere.

I løbet af ugen vil der blive undervist i forskellige teknikker og taktik, og der vil også blive snakket om udstyr, ligesom der selvfølgelig vil blive spillet en masse. Har du selv pile m.m., bedes du tage det med, ellers er der mulighed for at låne på højskolen.

Underviser: Jesper Andersen, har spillet paradart i 10 år. Deltager i World Cup 2019.



Foto: Langhøj ApS





Sejlads

Sejlads er for dig, der ønsker at bruge en uge på at få oplevelser med og på havet. Vi sejler i forskellige typer af både: De hurtige 4-personers Sonar, i 2-personers Twin og enkeltmands 2,4m.

Vores udgangspunkt Værftet på Hou Havn. Herfra gennemgår vi dagens program, som kan indeholde kapsejlads, teori eller en sejltur til et af de smukke områder omkring Hou. Vi bruger også tid på at tale om, hvad naturen, sporten og fællesskabet omkring sejladsen 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 sejle eller helt ny i sporten.

Sejladsen i uge 27 er en social sport, hvor tolerance, naturoplevelser, latter og kammeratskab er i højsædet.

Underviser: Karin Steen, højskolelærer



Dans

Har du lyst til at prøve, hvordan det er muligt at udfolde sig i dansens verden? 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, mavemuskler og lattermuskler. Man kan ikke være sur, når man danser. Der vil blive undervist i dansemimik, samspil, musik og taktforståelse.

Man danser sammen to og to eller i grupper. Vi skal bla. prøve vals, tango, fox-trot, cha cha cha, samba og Rumba må-

ske lidt Swing og så noget moderne pop-dans. Der vil blive undervisning for gående og el- samt manuel kørestolsbruger. Undervisningen vil foregå på engelsk.

Underviser: Zoltan Fancsali, Roll Dance Budapest, Ungarn



Foto: Juhász Melinda





E-Sport

E-sport er en sport i rivende udvikling og en sport, der spilles på flere niveauer. I Danmark er e-sport nok mest kendt for de professionelle hold Astralis, North m. fl. og Superligaen i FIFA.

E-sport kan spilles af alle, der kan bruge en PC og et tastatur. Om du sidder i el- eller manuel kørestol har ingen betydning. Undervisningen vil tage udgangspunkt i spillene FIFA, League of Legends og Counter Strike. Der vil dog også blive mulighed for, at andre spil kan blive taget op. I undervisningen vil der blive lagt vægt på

de forskellige facetter i de 3 spil, og hvordan man bliver bedre. Der vil også blive undervist i »Etisk kodeks«, det mentale og fysiske. Der vil ligeledes blive talt om og arbejdet med strategier, muligheder for at forbedre talent for den enkle samt holdforståelse.

Har du selv udviklet hjælpemidler i forhold til tastatur, mus m.v., skal du medbringe det.

Underviser: Niclas »Creed« Haagensen er tidligere prof. spiller i CSS & CSGO. Er i dag træner bl.a. for et prof. hold.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag den 1. juli mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag den 7. juli kl. 12:00.

Værelser forlades senest kl. 10:00.

Kursuspris

Voksne over 17½ år 3.950 kr.

Børn 4-17½ år 1.650 kr.

Enkeltværelse 300 kr.

Tilmelding og betaling

Vi skal have modtaget din **tilmelding senest mandag d. 6. maj** – enten på vedlagte tilmeldingsblanket eller via vores hjemmeside www.egmont-hs.dk (se under *korte kurser*).

Herefter fremsendes faktura på deltagerbetaling + 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*).

Tilskud

Egmont Højskolen administrerer på vegne af Vanførefonden, Bevica Fonden og Bevica Legater 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 (klik på linket i venstre side: »Søg om tilskud – til et højskoleophold«)

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.

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 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, sengeinned 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

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 87 81 79 00
8300 Odder
www.egmont-hs.dk
mail@egmont-hs.dk

Parasport Danmark

Mogens Jensen 20 33 50 40
moj@parasport.dk





Tid	Mandag 1/7	Tirsdag 2/7	Onsdag 3/7	Torsdag 4/7	Fredag 5/7	Lørdag 6/7	Søndag 7/7
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		
19:30-21:30	Fælles-undervisning	Fælles-undervisning	Fælles-undervisning	Fri-aften Åben svømmehal	Fælles-undervisning	19:00 Afslutnings-middag med fest	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.