

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

HÆLD NYE TANKER PÅ TANKEN

Uge 26

28. juni – 4. juli 2010



Muskelsvindfonden

- udviklet i samarbejde med

Danmarks mest rummelige højskole

HÆLD NYE TANKER PÅ TANKEN!

Velkommen til Egmont Højskolen, som igen i år har arrangeret et sommerkursus i uge 26 i samarbejde med Muskel-svindfondens Seniorgruppe. Vi er to nye kursusledere Karin Steffensen og Bettina Rander, der sammen med Søren Ingvarsdén, glæder os til at »hælde nye tanker på tanken«

Vi vil gøre alt for at denne uge vil inspirere, udfordre og fylde nyt på energipoterne, så der er fyldt op i lang tid frem.

Et sommerkursus består af mange dejlige, fælles oplevelser, og vi har fundet en række spændende mennesker, som vil give et varieret indblik i aktuelle emner.

»En stjerne fødes« – Lilo Sørensen sætter fokus på, hvorfor det netop blev Cecilia Bartoli, Anna Netrebko og Rolando Villazon, der nåede toppen og blev vor tids store operastjerner.

Journalist og forfatter Niels Krause-Kjær har udgivet en ny højaktuel bog: »Løkke er...« en beretning om magt.

Vi skal møde Samsø Energiakademi på udebane. De kommer og fortæller om deres arbejde på miljøfronten.

Vi skal også høre om de gamle myter, om Tors brudfærd, om hvordan Freja fik sit smykke Brisngamen, om hvordan verden blev skabt og meget mere.

Om eftermiddagen (fredag hele dagen) vil vi arbejde i workshops, hvor vi har

valgt et bredt udbud af fag, for at tilgode disse kursusedtagernes forskellige interesser. Igen i år med nye fag, så der er grobund for ny inspiration.

Du får mulighed for at blive indført i Operaens verden. Du kan lære om det nyeste indenfor selvudvikling i faget »Mindfulness«. Du kan få »Appetit på livet« i køkkenet. Du kan opleve naturen i »Hvor blev Agerhønen« af. Du kan benytte dig af at vi har havet til nabo og vælge »Sejlad« . Desuden sprudler huset med: Glas, Acrylmaleri, Keramik og Tekst på film.

Fællesturen går i år til Jelling. Vi skal besøge Nationalmuseets besøgscenter, Kongernes Jelling, det enestående anlæg, som kongerne Gorm den Gamle og Harald Blåtand skabte i Jelling i 900-årene.

Som et alternativ til Jellingturen vil der være friluftaktiviteter omkring »Tehuset«.

Ugens aften vil være præget af hyggeligt samvær, god og sund mad, snak, skæg og ballade. Vi skal have rejseaften med fortællinger fra Eva Christensens Jordomrejse. »Visens venner« kommer og underholder, og musikgruppen »Humble Men« hygger om os den sidste aften.

Kom og vær med i en inspirerende og begivenhedsrig uge, og mød en masse spændende mennesker.

Vi glæder os til at se jer

Karin Steffensen, Søren Ingvarsdén og Bettina Rander

FORMIDDAG – fællesundervisning

TIRSDAG: »SAMSØ ENERGIKADEMI«

Samsø Energiakademi er et samlingssted for energibesparelser og vedvarende energi, der er placeret nord for Ballen havn på Samsø.

Akademiet samler den viden, Samsø har fået fra arbejdet med alle øens VEØ-projekter fra vindmøller og halmbaseret fjernvarme til rapstraktorer og solfangere. Eksempelvis har forskere fra danske og udenlandske uddannelsesinstitu-

tioner mulighed for at forske i konkrete energiprojekter fra akademiet, hvor vindmøller, halmfyr og solfangere findes lige uden for hoveddøren.

Samtidigt fungerer akademiet som konferencecenter, når virksomheder, forskere eller politikere diskuterer vedvarende energi, energibesparelser og nye teknologier.

ONSDAG: »EN STJERNE FØDES«

Om formiddagen sætter Lilo Sørensen fokus på, hvorfor det netop blev Cecilia Bartoli, Anna Netrebko og Rolando Villazon, der nåede toppen og blev vor tids store operastjerner. Vi får historien

om, hvordan de tre sangere udskiller sig fra andre store sangere, og hvad det er, medier, publikum og anmeldere kræver og forventer af de store sangere i dag i forhold til for 50 år siden.

EFTERMIDDAG 1) TUR TIL JELLING

Vi skal besøge Nationalmuseets besøgscenter, Kongernes Jelling, det enestående anlæg, som kongerne Gorm den Gamle og Harald Blåtand skabte i Jelling i 900-årene.

EFTERMIDDAG 2) AKTIVITETER

Der vil blive mulighed for forskellige aktiviteter omkring »Tehuset« ved Egmont højskolen. Spil, lette boldspil, og fælles maleri.





TORS DAG: »NORDISK MYTOLOGI«

v/Allan Skovsgaard Wien

En vølvæ var en kvinde, der gik rundt fra gård til gård, og fortalte om guders og jætters verden, men hun kunne også spå om bondens fremtid – hun sad med tiden i hånden så at sige. Derfor agtede og frygtede bonden hendes besøg, og ærede hende ved at lade hende sidde i sit eget højsæde i sin hal.

Dette billede af vølven i bondens højsæde fortæller meget om, hvordan verden så ud, da nordboerne troede på Odin, Tor, Freja og alle de andre guder og væsener.

Vi skal i dette foredrag høre om de gamle myter, fx om Tors brudfærd og hvordan Freja fik sit smykke Brisingamen, og vi skal også høre om, hvordan verden blev skabt, og ikke mindst hvordan den går under og genopstår. Og for at få det hele til at hænge sammen med de mennesker der troede på myterne, skal vi også høre om samfundet – om bonden og vølven blandt andet.

FREDAG: WORKSHOP HELE DAGEN

Se de næste sider.

LØRDAG: »LØKKE ER...« EN BERETNING OM MAGT

v/Niels Krause-Kjær.

»Løkke er...« er et foredrag om magt baseret på portrætbogen om Lars Løkke Rasmussens vej til landets mest magtfulde post. Det er fortællingen om den unge landsformand for Venstres Ungdom, der stillede op til hvad som helst og sjældent blev valgt. Om et ekstraordinært politisk talent og en rejse gennem et politisk generalieblad, det normalt kræver flere liv at gennemleve. »Løkke« beskriver den livslange kamp mellem kynikeren og idealisten, mellem levemanden og statsmanden, og om hvordan det hele var ved at styrte sammen på grund

af gamle bilag, netop som det hele var lagt til rette.

Niels Krause-Kjær, journalist og forfatter - har bl.a. skrevet romanen »Kongekabale«. Han er tidligere journalist på Jyllands-Posten, pressechef for den konservative folketingsgruppe og leder af journalistuddannelsen på Syddansk Universitet. Niels Krause-Kjær er i dag vært på det ugentlige radioprogram »Krause på Tværs« på DR P1. I oktober 2009 udkom hans portrætbog »Lars Løkke - et portræt af Danmarks statsminister«.



EFTERMIDDAG – workshops

ACRYLMALERI

v/Tina Lyng

Et mini-kursus for dig – nybegynder eller let øvet, som har lyst til at prøve kræfter med akrylmaleriets mange spændende muligheder...

Vi kommer omkring grundlæggende maleteknikker og forskellige måder at bruge farven og penslen på. Vi prøver også at kombinere akrylmaling med kridt i en mere abstrakt øvelse.

I acrylmaleri arbejdes der både med bundne og frie opgaver, og vi kommer omkring følgende elementer i maleriet: komposition, farvelære, form, lys og skygge samt stofflighed. Vi lader

os bl.a. inspirere af natur - og figurmotiver samt temaer efter eget valg. Derudover kigger vi også på andre kunstneres eksempler.

På kurset lægges der vægt på at formidle glæden og lysten ved at udtrykke sig og male med tid til personlig vejledning.

Medbring gerne egne farver, pensler og evt. lærreder, hvis du har det – ellers kan det købes billigt på kurset. Det er også muligt at male med akvarel i stedet for akryl, hvis det ønskes.

Vi ses på maleriholdet!

APPETIT PÅ LIVET

v/Ulla Rasmussen

– kan sund mad smage så godt?

Det bliver en spændende uge, hvor vi prøver mange forskellige retter. Lige fra slow food som står og simrer på komfuret i flere timer, så den intense smag træder frem, til de hurtige retter som du laver på en dag, hvor du ikke har tid til at være i køkkenet i flere timer.

Alle vore sanser skal stimuleres, og vi skal se, dufte og smage os gennem de mange sunde retter, vi i fællesskab får skabt. Der bliver mange farver på maden, både fordi det ser indbydende ud,

og fordi »farvede« madvarer indeholder mange sunde næringsstoffer.

Sund mad skal smage godt, så vi går i dybden med råvarer, krydderurter og krydderier, som kan få enhver ret til at dufte og smage fantastisk.

En af dagene tager vi på tur til nogle spændende butikker, hvor vi finder både danske og udenlandske råvarer. Vi vurderer kvaliteten og forsyner os til de næste par dages madlavning.

Mad og liv hører sammen, og du vil tage herfra med skærpet livsappetit.





GLAS

V/Ann Jeppesen, højskolelærer

Glas er et superspændende materiale at arbejde med...

På dette kursus arbejder vi med »bull's eye glas« som kommer fra USA.

Vi skærer alt glas ud med specialværktøj og puster ikke glasset, hvilket gør, at det er et fag for alle.

Vi arbejder med to teknikker: Den ene hedder »fusing« og det går ud på at smelte glasset sammen ved høje temperaturer i en speciel ovn.

Den anden hedder »slumbing« og det går ud på at smelte glasset ned i en form, som også foregår i ovn.

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

Så som: fade – sjove dyr – små skulpturer – fyrfadsløstager – skåle - op-hæng til vinduet – masser af julepynt/påskepynt – gaver til dem du holder af – armbånd – halssmykker – øreringe og meget meget andet.

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

Glæd dig for det bliver fantastisk...

Hvis du ikke har arbejdet med glas før, og syntes det lyder spændende, så hold dig ikke tilbage, for du lærer alt hvad du behøver at vide på dette kursus.

Og hvis du har arbejdet med glas før, så ved du hvor spændende det er, og der er også udfordringer til dig.

HVOR BLEV AGERHØNEN AF?

v/Hans Pedersen

Fortællinger fra fuglefronten. Hvad er status for de danske ugler? Hvordan har kirkeuglen, sløruglen og den store hornugle det? Og hvad med natraven, skarven, rørdrummen, isfuglen og havørnen?

For ikke at tale om agerhønen.

På den ene side bliver der skabt små nicher, hvor fuglene kan overleve, men på

den anden side bliver fuglene stadigt mere voldsomt trængt af et effektivt landbrug, som dominerer langt størstedelen af landskabet.

Vi tager på udflugter ud i det blå (og grønne) til nogle af Danmarks dejligste fuglesteder. Derudover diskuterer vi med en landmand: Fuglenes Danmark eller landmændenes?



Tilmelding til "Hæld nye tanker på tanken"

fra den 28. juni til den 4. juli 2010

NAVN.....: _____

ADRESSE.....: _____

POSTNR/BY...: _____

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

EMAIL.....: _____

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

HAR DU ET HANDICAP: Ja Nej

HVIS JA, HVILKET: _____

BRUGER DU: Elstol Manuel stol Rollator Andet:

HVIS DU HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

Kommunal hjælperordning §96 Hjælperens navn: _____

Kommunal ledsagerordning §97 Ledsagerens navn: _____

INDKVARTERING (se brochuren)

- Jeg ønsker enkeltværelse (tillæg kr. 300 pr. uge)
- Jeg ønsker dobbeltværelse sammen med: _____
- Særlige behov i forb. med værelsesindretning: _____

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: _____

I forbindelse med fællesarrangementet onsdag den 30. juni vil vi gerne vide, om du foretrækker (sæt x)

- Kongernes Jelling
- Friluftskiviteter

HVIS DU IKKE HAR EGEN HJÆLPER MED, ANGIV:

- Jeg har brug for hjælp fra Egmont Højskolen og ønsker spørgeskema tilsendt.
- Jeg har brug for de frivillige hjælpere og ønsker spørgeskema tilsendt.
- Jeg har ikke brug for hjælp

FAGVALG: (angiv 1. og 2. prioritet - du har det samme fag hele ugen, men angiv 2. prioritet i tilfælde af at din 1. prioritet er overtegnet)

1. prioritet

- Acrylmaleri
- Appetit på livet
- Glas
- Hvor blev agerhønen af?
- Keramikværksted
- Mindfulness
- Opera - hit på hit
- Sejlsads
- Tekst på film

2. prioritet

- Acrylmaleri
- Appetit på livet
- Glas
- Hvor blev agerhønen af?
- Keramikværksted
- Mindfulness
- Opera - hit på hit
- Sejlsads
- Tekst på film

DATO

UNDERSKRIFT

VEND →



KERAMIKVÆRKSTED

v/Camilla With Aasager, højskolelærer

I keramikværkstedet kan du designe dine egne unikke ting og udfordre dine kunstneriske evner. Hovedvægten lægges på brugsting og målet er, at alle kommer hjem med skåle, lysestager eller krus i eget design eller noget helt fjerde efter eget valg. Vi bygger tingene op i pladeteknik og får indblik i hele processen fra bearbejdning af det bløde ler til det færdige produkt, der kommer ud af ovnen.

Erfaring med ler er ikke nødvendigt, hvis blot du har lyst til at prøve noget nyt!

Vi arbejder i lertøj med mulighed for udendørs rakubrænding.

Målsætningen er, at alle kan være med uanset erfaring og handicap.

Der vil være en mindre udgift til materialer.

MINDFULNESS

v/Anna Marie Buur, højskolelærer

Mindfulness-træning henvender sig til alle, der gerne vil træne nærvær, opmærksomhed og ønsker at finde indre ro og mærke nuets kraft. Træningen har god effekt på fysiske problemer. Kroppen bliver bedre til at slappe af, du får større smertetolerance, en bedre modstandskraft og du oplever mindre træthed.

Vi skal lave øvelser hver dag, øvelser som træner din opmærksomhed og får dig til at slappe mere af. Øvelser som får dig til at tænke over, hvad du ønsker her i livet og som får dig til at overveje æn-

dringer, som du kan lave i dit liv, for at komme til at leve mere i overensstemmelse med det liv du på et dybere plan ønsker dig.

Vi skal træne i at acceptere ting, som vi ikke kan ændre. I stedet vil vi foretage bevidste valg om, hvordan vi vil ændre adfærd og takle de svære problemer, der er i livet.

Men vi skal også have det hyggeligt og rart med hinanden på holdet, få ladedet op og komme hjem som en stærkere person.





OPERA – HIT PÅ HIT!

v/Lilo Sørensen og Thomas Milholt

Med fokus på tre af vor tids største operastjerner fortæller Lilo Sørensen og Thomas Milholt om en række af de store og berømte operaer, der stadigvæk er de mest populære hos publikum i dag. Vi følger mezzosopranen Cecilia Bartoli i Rossinis Askepots og sopranen Anna Netrebko og tenoren Rolando Villazon i Verdis *La Traviata*, Donizettis *Elskovsdrikken* Puccinis *La Bohème*. I løbet af kurset kommer vi bag kulisserne i forbindelse med indspilningerne og sammenligner de tre stjerner med andre af tidens store operasangere. Vi kigger på, hvorfor det netop er de operaer, der er blevet berøm-

te og hører, hvad der skal til for at komme helt til tops indenfor operaverdenen. Formålet med kurset er at præsentere fire forskellige komponisters store opera hits og skærpe kursisternes viden om, hvad der skal til for at sangerne kan kalde sig for nogle af verdens bedste i dag. Kurset tager også afsæt i de turnerende forestillinger på Den Jyske Opera i sæsonen 2010-11. Udflugten om fredagen går til Århus og Den Jyske Opera. Vi hører om deres opsætninger i den nye sæson, og senere på dagen besøger vi Musikhuset. I løbet af kurset bliver der vist centrale scener fra operaerne på DVD.

SEJLADS

v/Karin Steen Steffensen, højskolelærer

Du skal have lyst til at komme ud på havet og opleve naturens smukke farver og kræfter. Det er en oplevelse af frihed og storslåethed, et komma i tilværelsen, hvor nuet er det eneste der tæller.

Du behøver ikke have sejlet før, men du skal være tændt på at komme på søen og give, hvad du har. Vi rykker sammen som et hold og støtter hinanden, når usikkerheden melder sig, og modet svigter.

På sejlads har vi flere bådtyper, der på forskellig vis opfylder de behov, der er på holdet. Har du mod på at sejle alene i en af vore mini-12-ere? Sammen med

en anden i en Twin? Eller flere sammen i en Sonar? Alle vore både er specielt designet til mennesker med funktionsnedsættelse.

Gennem de første dage vil du lære at træne de mest grundlæggende principper, som sætter dig i stand til at kunne styre din båd sikkert ud og ind af havnen samt trimme sejlene og sætte roret. Det er dig der bestemmer kursen.

Målet med faget er at blive beriget og begejstret, at glemme sig selv i »nuet« og at få nye færdigheder.





TEKST PÅ FILM

v/Majken Graver Blohm, højskolelærer

I denne uge skal vi arbejde med tekst på film. Meget litteratur er gennem tiden blevet filmatiseret til det store lærered. I virkeligheden er det lidt som at forvandle æbler til appelsiner. Derfor melder spørgsmålene sig: Kan det lade sig gøre? Hvad er vore forventninger, og hvad er filmens succeskriterier? Hvad kan filmen, og hvad kan litteraturen?

Samtidig skal vi se på de forskellige filmgenrer historisk og måden, hvorpå de bliver udfordret i dag.

Derudover masser af filmsnak, film, snak, oplæg, debat – mere oplæg og mere film.

Er du til film, historie, analyse og litteratur i en stor fusionspakke, så kig forbi i denne uge. Fokuset vil dog være på filmen som formidler.

Det er derfor ikke en forudsætning for at deltage at have læst specifikke værker.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

ANKOMST

Mandag den 28. juni mellem kl. 15:00 og 17:00

AFREJSE

Søndag den 4. juli kl. 12:00. Værelser forlades senest kl. 10:00.

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, 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 vidende om dit behov for praktisk hjælp, inden kurset starter. Husk at afkrydse på tilmeldingsblanketten, at du ønsker et skema omkring hjælpebehov tilsendt.

HJÆLPEMIDLER

Skolen har 18 værelser med loftlift, som fordeles efter først-til-mølle-princippet. Sejl skal medbringes. Badesæde (væghængt) og badebåre kan lånes, hvis det er forudbestilt. Elseng kan lejes men skal bestilles senest en måned før kursusstart.

- Leje af loftlift: 200 kr. pr. uge

- Leje af elseng: 300 kr. pr. uge

Alle andre hjælpemidler (f.eks. toiletstol, særlig madras, ekstra puder mv.) skal medbringes.

Husk medbring egen crosser, ingen mulighed for leje.

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, sengeinned og håndklæder. Det er dog en god idé at medbringe et håndklæde til strandbrug, da skolens ikke må medbringes på stranden.

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.

ØKONOMI

Når vi har modtaget din tilmeldingsblanket, fremsendes girokort på deltagerbetaling + evt. tillæg for enkeltværelse, elseng eller loftlift. Hele beløbet betales på én gang.

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

KURSUSPRIS

Voksne over 18 år	3.000 kr.
Hjælperpris	3.000 kr.
Tillæg for enkeltværelse:	300 kr.

TILMELDING

Send vedlagte tilmeldingsblanket til Egmont Højskolen senest den 17. maj. Tilmelding kan også ske via vores hjemmeside: www.egmont-hs.dk

HENVENDELSE

Søren Ingvar Jensen si@egmont-hs.dk
Egmont Højskolen
Villavej 25, Hou
8300 Odder
mail@egmont-hs.dk
www.egmont-hs.dk

tlf. 87 81 79 00
fax 87 81 79 79



Ugeprogram



HÆLD NYE TANKER PÅ TANKEN

28. juni – 4. juli 2010

Tid	Mandag 28/6	Tirsdag 29/6	Onsdag 30/6	Torsdag 1/7	Fredag 2/7	Lørdag 3/7	Søndag 4/7
8:00		Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	
9:00		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	
9-15 -12:00		»Samsø Energi-akademi«	Lilo Sørensen »En stjerne fødes«	Allan Wien »Nordisk mytologi«	Workshops	Niels Krause-Kjær »Løkke er...« - en beretning om magt	8:00-12:00 Mokost & afrejse
12:00		Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	
14:00 -17:00	15:00-17:00 Ankomst & indkvartering	Workshops	13:00 Tur til Jelling/ te-huset spil og kreativ hygge	Workshops	Workshops	Workshops	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Grillaften	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	
20:00	19:30 Velkomst 20:00-20:45 Mød din underviser 21:00 Kaffe & te	Guidet tur + cafébesøg	Eva Christensen »fortællinger fra verdensrejse«	Sangaften m/ Visens Venner		18:30 Afslutnings- middag og fest Musik: Humble Men	

Med forbehold for ændringer. Yderligere praktiske oplysninger tilsendes før kursusstart.