

egmont
højskolen

SOMMERKURSUS

IDRÆT FOR ALLE ... også for dig!

Uge 27

29. juni – 5. juli 2020



Udviklet i
samarbejde
med:



Hovedsponsor



PRESSALIT.

Danmarks mest rummelige højskole

v2d

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 vækkes til live gennem deltagelse i forskellige fag med bevægelse og kreativitet, i dialoger med andre og fællesundervisning med forskellige vinkler.

I år vil en del af fællesundervisningen være inspireret af, at der til sommer er Olympiske og Paralympiske lege i Tokyo.

Vi skal høre om værtslandet Japan og stifte bekendtskab med noget af det, der kendetegner den japanske kultur.

Så skal vi selvfølgelig også sætte fokus på de Paralympiske Lege og møde en dansk deltager, der vil fortælle om vejen til Tokyo og sin sport.

Martin Kreutzer, der er en af landets mest eftertragtede foredragsholdere, når det gælder præstationsfremmende ernæring og livsstil, kommer og giver os inspiration indenfor dette felt.

Vi slutter ugen af med et foredrag om Mord og ØI. Foredraget omfatter historiske retsmedicinske sager fra forskellige lande og dertil en præsentation af en række forskellige øltyper, som passer til sagen. Dette præsenteres af Peter Mygind Leth, professor i retsmedicin og Karsten Ejby, der er lærer og ølentusiast. På tilmeldingsblanketten skal du angive, om du ud over foredraget vil smage de nævnte øltyper. Her er der en ekstrabetaling på 50 kr.

Hovedfagsudbudet bliver også i 2020 udvidet med E-sport og Dart og Dans, og er du mere til at prøve lidt af hvert, så har vi i år lavet faget: Kørestolsidræt – se fagbeskrivelsen.

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 dette hele ugen. Læs om fagene på de følgende sider:

- Dart/Paradart
- Kørestolsidræt
- Dans
- E-Sport
- Back to Life
- Idræt på kryds og tværs
- Kørestolsfodbold
- Sejlads
- Havvand, bevægelse og forkælelse
- Cykling
- 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. Derudover er der fællesundervisning nogle eftermiddage og aftener.



HOVEDFAGENE

Dart/Paradart

Vi kender allesammen dart, men paradart er en forholdsvis ny idræt i Danmark. Hvis du har lyst til at spille dart, uanset om du er erfaren spiller, lige begyndt, eller er helt nybegynder, så har du muligheden for at bruge en uge med at kaste pile og få styr på din præcision og måløje.

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

I løbet af ugen vil der blive undervist i forskellige teknikker, 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.

Underviser: Brian Flink, Landsholdsspiller i dart



Kørestolsidræt

I år tilbyder vi et fag, hvor du kan prøve forskellige kørestolsidrætter på faget og derudover deltage på et af de andre fag, der tilbydes i ugen.

På faget vil der være undervisning i kørestolsboldspil blandt andet kørestolsbasket, rugby eller andet tilpasset boldspil og kørestolstennis.

Derudover vil du blive præsenteret for 2-4 mindre kendte idrætter, det kunne være præcisionsorienteringsløb, bordtennis, badminton (i kørestol), bueskydning, atletik (spyd, diskos, kuglestød). Fysisk træning i højskolens træningsrum er også en mulighed.

På tilmeldingen skal du vælge, hvilket andet fag du vil prøve om fredagen.



Undervisere: Nikolaj Rasmussen (kørestolsbasket) samt andre relevante undervisere





Dans

Har du lyst til at prøve at udfolde dig i dansens verden?

Du vil komme til at prøve romantisk vals og lidenskabelig tango. I disse danse lærer man en blanding af klassiske danse som vals, fox-trot og tango. Du vil komme til at bevæge dig sammen med en partner rundt i rummet til de største hits!

Andre danse kunne være Latin-danse – for de energiske sjæle, der bare ikke kan få nok af sommer vibes og optimistisk rytmisk musik. Der kunne være cubansk salsa, skør brasiliansk samba og fræk cha cha.

Du vil også blive præsenteret for showdans, der vil være fusion af hiphop, moderne og jazzdans, hvor vi lærer en sjov koreografi til klassikernes musik som Michael Jackson, Frank Sinatra eller andre.



Alle kan danse og undervisningen foregår på engelsk. Du danser i din manuelle kørestol eller »gående«.

Underviser: Daga Rutkowska, der har kørestolsdans i Just Dance i Århus

E-Sport

E-sporten er i en rivende udvikling, og mange af verdens bedste E-sports udøvere kommer fra Danmark.

I undervisningen skal vi spille forskellige computerspil; Counter Strike, Dota 2, League of Legends, Starcraft 2, Fortnite. Undervisningen er for alle, og alle kan deltage – både nybegynderen og den rutinerede gamer.

Vi vil i undervisningen diskutere udviklingen indenfor E-sporten; overveje om E-sport overhovedet er en sport?, se på hele gaming kulturen og gaming industrien, de økonomiske og etiske sider samt E-sportens fremtidsperspektiver.

Hvis du selv har en gamercomputer/hjælpe-midler, stikdåse, 2 meter netværkskabel – så tag det hele med, ellers har vi en bred vifte af



hjælpe-midler; special muse/knapper, Google-briller, VR-udstyr m.m., som kan tilpasses efter dine behov.

Vi glæder os til en fed gamer-uge i uge 27 på Egmont Højskolen!

(Der vil være et maksimum deltagerantal på 25 personer)

Underviser: Kenneth Bork, højskolelærer.





Back to Life - Genoptræning

På Egmont Højskolen holder The Back to Life Project til, der specialiserer sig i at hjælpe mennesker gennem hårde genoptræningsforløb.

Et arbejde, som de bruger skolens unikke faciliteter til og projektet har gode resultater på mange forskellige skadetyper.

I denne uge kan du prøve kræfter med denne unikke og intensive måde at træne på. I ugen vil der trænes både i skolens varmtvandsbassin, skolens eget fitnesscenter og hal, ligesom at faciliteterne rundt omkring højskolen også bruges.

Holdet er for dig, som vil kickstarte din krop efter en alvorlig skade, sygdomsforløb eller blot vil prøve kræfter med, hvad mennesker i intensive genoptræningsforløb går igennem og arbejder med.



Underviser: Mikkell Salling Holmgaard, stifter og leder af Back to Life

Idræt på kryds og tværs

Temaet er: »Alt vender på hovedet«

Faget 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, bevægelse til musik, 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.

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 in-



dendørs og udendørs, både på og udenfor skolens arealer.

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





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 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.



Undervisere: Jacob Alnor & Henrik Rasmussen; Aarhus Rolling Devils

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 er Egmonts afdeling »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 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





Havvand, bevægelse og forkælelse

er for dig, som kan lide at udfordre dig selv i og på vandet, og som kan lide bevægelse i naturen. I år har vi ikke svømmehallens store bassin pga. renovering, så derfor vil vi meget af tiden bruge havet i stedet som base for vandaktiviteter.

På havet skal vi padle på SUP (stand up paddling), svømme i havet, dyste i konkurrencer og meget andet. Når vi er på landjorden, skal vi på opgaveløb, på tur i området og forkæle os selv med yoga og mindfulness under trækrønerne. Forkælelse oplever vi også, når vi er i varmtvandsbassinet, hvor vi træner vejrhold, dykning og balance.

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 på og i havet og i naturen.

Underviser: Hanne Mellemkjær, højskolelærer

Cykling

Cykelfaget i uge 27 er for alle, trænedede 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 60 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, I vil opleve et glædeligt gensyn med flere af klassikerne. I år vil en af turene være en tur til Samsø, hvor vi



cykler Samsø 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 i uge 27 et rigtigt godt sted at starte.

Underviser: Peter Scharling, højskolelærer





Glas

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

Alle kan være med både nybegyndere og dem, 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 »slumbing«, og det går ud på at smelte glasset ned i en form.

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



Tidligere har vi lavet fade, sjove dyr, små skulpturer, fyrfads lysestager, 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!

Man betaler de glasting, man laver efter vægt.

Underviser: Ann Jeppesen, højskolelærer



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Ankomst

Mandag den 29. juni mellem kl. 15:00 og 17:00.

Afrejse

Søndag den 5. 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. 18. 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 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, **inden kurset starter.***

Husk at afkrydse på tilmeldingsblanketten, at du ønsker et skema omkring hjælpebehov tilsendt.

***Skemaet skal være Egmont Højskolen i hænde senest den 15. maj 2020.** Dette er vigtigt, da vi ellers ikke har mulighed for at skaffe hjælpere.*

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, senge-linned 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.

Desværre er Vandhalla lukket denne sommer pga. ombygning.

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, frimærker mv.

Henvendelse

Lisa Schlage
Tine Schmidt

li@egmont-hs.dk
ts@egmont-hs.dk

Egmont Højskolen

Villavej 25, Hou
8300 Odder
www.egmont-hs.dk
mail@egmont-hs.dk

☎ 87 81 79 00

Parasport Danmark

Mogens Jensen

☎ 20 33 50 40
moj@parasport.dk



Med forbehold for fejl og ændringer



Tid	Mandag 29/6	Tirsdag 30/6	Onsdag 1/7	Torsdag 2/7	Fredag 3/7	Lørdag 4/7	Søndag 5/7
7:50-8:05		Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	Frivillig morgengym.	
8:00	Aftensmad	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	Undervisning i valgfri aktivitet	Undervisning hovedfag	Lisa Kjær Giesing: »Vejlen til PL«	Undervisning hovedfag	Fælles-undervisning	
18:00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad		
19:30-21:30	Velkomst og fælles-undervisning	Louise Maltne Halset: »Japan«	Martin Kreutzer: »Toptunet hjørne og krop«	Fri-aften	Peter Leth og Karsten Elby: »Mord og øl«	19:00 Afslutningsmid-dag med fest	

Med forbehold for ændringer. Nærmere program tilsendes før kursusstart.

Tilmelding til »Ildræt for alle«

29. juni - 5. juli 2020

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)

Hvis du ikke har egen hjælper 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: _____

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 badesædeAlle andre hjælpemidler såsom toiletstol, særlig madras, ekstra puder skal du selv medbringe.**Fagvalg** (kun ét kryds): Dart/Paradart Dans Sejlads Havvand, bevægelse og forkælelse Cykling Kørestolsidræt Idræt på kryds og tværs Back to Life Kørestolsfodbold E-sport Glas**Fredagsvalg for kørestolsidræt** (kun ét kryds): Dart/Paradart Dans Sejlads Havvand, bevægelse og forkælelse Cykling**Ølsmagning fredag:** Egenbetaling 50 kr. (kun ét kryds): Kun foredrag Foredrag + ølsmagning**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 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.