



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Der vil blive serveret børnevenlig, sund og varieret mad.  
Oplys venligst evt. allergier mv. ved tilmelding.

**Husk tøj til at være ude i al slags vejr.**

## MEDVIRKENDE

- **Nanna Bak Holvad**, kursusleder, fysioterapeut, tidligere højskolelærer
- **Rasmus Darre Haahr**, bachelor i idræt, studerer i Forsvaret
- **Rasmus Vestergaard**, idrætsstuderende, musiker, erfaren instruktør på højskolekurser
- **Liva Grønkjær**, fysioterapeut, erfaren børneinstruktør
- **Simone Haastrup**, medicinstuderende, erfaren instruktør på højskolekurser
- **Thue Toustrup**, tømrer, friluftsvejleder, tidligere højskolelærer
- **Laurits Tarpgaard**, studerer friluftsliv i Norge

## PRIS

**Voksen - kr. 2.850,-** pr. kursus

**Barn (4-14 år) - kr. 1.150,-** pr. kursus



Rude Strand er en højskole efter Grundtvigs tanker. En af Danmarks smukkeste beliggende højskoler lige ud til Østjyllands idylliske kyst og med udsigt over Kattegat til Samsø, Tunø og Helgenæs.



**Kursus 42A** 4 dage 13.10. - 16.10. 2019  
**Kursus 42B** 4 dage 17.10. - 20.10. 2019

# EFTERÅRSFERIE MED BEDSTE



**Ta' børnebørnene med på højskole**  
**13.-16. oktober eller 17.-20. oktober**

Med den dejligste natur og strand som legeplads skal vi lege, hygge og grine. Der bliver plads til både at brænde krudt af med nye kammerater, og tid til nærvær og samarbejde med dem man allerede kender.

Dagene med børnebørn og bedsteforældre byder på en masse skøre og gakkede aktiviteter både sammen og hver for sig. Nogle aktiviteter kender I måske. Der vil ikke være fodbold eller håndbold, men en hel masse nye og spændende aktiviteter. Højskole og fællessang hænger sammen. Vi mødes derfor omkring højskolesangbogen til sang både morgen og aften.

Derudover går dagene med, at de voksne bl.a. skal høre foredrag og på gåtur, mens børnene både kan se frem til at være aktive og kreative med de sjove og meget kompetente instruktører.

**“ Kom og vær med  
i et muntert, hjertevarmt  
og nysgerrigt fællesskab  
med masser af vitaminer  
til hjerte og hjerne ”**

## ALT KAN SKE!

I kan forvente et gennemført tema for dagene, hvor overraskelser og mærkværdige mennesker kan dukke op ud af det blå – måske nogen endda har brug for vores hjælp?

Se frem til en uge med sjove, mindeværdige aktiviteter for alle, og dejlige timer fyldt med samvær og hygge!

## DAG 1

Kl. 15.00 **Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 16.00 Præsentation og info

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 19.30 Aftenhygge/aktivitet

Kl. 20.30 Aftensnack

## DAG 2

Kl. 07.00 Morgenmotion

Kl. 08.00 Morgenmad

Kl. 09.00 Morgensamling

Kl. 09.30 **Aktiviteter - børn og voksne for sig**

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 13.00 Fællesaktiviteter

Kl. 15.00 Eftermiddagskaffe

Kl. 16.00 Aktivitetstilbud

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 19.30 Aftenhygge/aktivitet

Kl. 20.30 Aftensnack



## DAG 3

Kl. 07.00 Morgenmotion

Kl. 08.00 Morgenmad

Kl. 09.00 Morgensamling

Kl. 09.30 **Aktiviteter - børn og voksne for sig**

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 13.00 Fællesaktiviteter

Kl. 15.00 Eftermiddagskaffe

Kl. 16.00 Aktivitetstilbud

Kl. 18.00 Aftensmad

Kl. 19.30 Aftenhygge/aktivitet

Kl. 20.30 Aftensnack



## DAG 4

Kl. 07.00 Morgenmotion

Kl. 08.00 Morgenmad

Kl. 09.00 Morgensamling

Kl. 09.30 **Afrejse**

