



## DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20** Mulighed for morgenmotion (**husk tøj**)
- Kl. 08.00** Morgenmad
- Kl. 09.00** Morgensamling
- Kl. 10.00** Foredrag / undervisning / udflugt
- Kl. 12.00** Frokostbuffet
- Kl. 14.00** Dans
- Kl. 15.00** Kaffe, te og kage
- Kl. 15.45** Foredrag / undervisning / udflugt
- Kl. 18.00** To-retters aftensmad
- Kl. 19.30** Aftenarrangement
- Kl. 21.00** Aftenkaffe, te og lidt sødt

## UDFLUGT

- Heldagstur til Vestermølle ved Skanderborg Sø

## INSTRUKTØRER

- **Solveig Baunsgaard**, seniordanseinstruktør
- **Gitte Mouritzen**, seniordanseinstruktør

## MEDVIRKENDE

- **Margrethe Neergaard**, forfatter og barnebarn af Kaptajn Jespersen
- **Bitten Laubjerg**, foredragsholder og tidl. lærer
- **Helge Teglgård**, pianist og komponist

## KURSUSLEDERE

- **Helle Bak Holvad og Carsten Holvad**  
Forstandere

## PRIS

**Kr. 3.950,-**

**Rabat:** 400 kr. ved enkeltværelse uden havudsigt.  
400 kr. ved indkvartering i delt dobbeltværelse.



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.



Rude Strand Højskole • Kystvejen 114 • 8300 Odder  
Tlf. 86 55 89 44 • info@rudestrandhojskole.dk  
[www.rudestrandhojskole.dk](http://www.rudestrandhojskole.dk)

**Kursus 37A 6 dage 08.09. - 13.09. 2019**

# SENIORDANS EFTERÅR

**MAX. 40  
DANSERE**



## Holder du af at danse Seniordans? Holder du af højskoletanken?

Så har du muligheden for at kombinere de to ting - og en udflugt, når vi afholder dette danse-kursus, som er for begyndere såvel som garvede dansere.

Du bliver glad af at danse, og dansene er niveau-inddelt, så tempo og sværhed er tilpasset gruppen. Du kan sagtens deltage alene, da der vil være partnerskift i dansene og vi danser til varieret og iørefaldende kendt musik.

Kurset ligger parallelt med et vandrekursus, og vi vil derfor have morgensamling, fællessang og foredrag m.v. sammen.

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

**SØNDAG DEN 8. SEPTEMBER**

- Kl. 14-15** Ankomst og indkvartering  
Kaffe, te og boller
- Kl. 15.45** Præsentation og intro til kurset
- Kl. 17.00** **Dans**
- Kl. 19.00** Aftensmad
- Kl. 20.30** Aftensang fra højskolesangbogen

**MANDAG DEN 9. SEPTEMBER**

- Kl. 10.00** **Dans**
- Kl. 14.00** **Dans**
- Kl. 15.45** **Samtalesalon** v/ *Helle Bak Holvad*.  
Vi skal tale sammen om andet end børnebørn og vores seneste ferieophold. Her sættes en ramme, og samtalerne udfolder sig på nye og anderledes måder.
- Kl. 17.00** **Hjernegymnastik** v/ *Helle Bak Holvad*.  
Hjernen skal holdes frisk og i form. Du vil høre lidt om hjernen og blive præsenteret for forskellige øvelser og aktiviteter, der kan være med til at holde hjernen skarp.
- Kl. 20.00** **Rude Strand Koret**

**TIRSDAG DEN 10. SEPTEMBER**

- Kl. 10.00** **"Tag dig sammen - disrupt din magelighed"** v/ *Margrethe Neergaard*.  
Med udgangspunkt i bogen med ovenstående titel, fortælles om bogens 52 kendte mottoer af Kaptajn Jespersen. Det gennemgående tema i bogen er: Digital afhængighed - Bevægelse, fysisk såvel som mentalt og selvdisciplin. Motivationen til at træne og bevare kroppen sund og stærk. Den mentale sundhed er vigtig i tidens stress og jag. Den er måske vigtigere i dag, hvor de elektroniske medier kører som et lokomotiv uden bremseklodser. Mennesket er en nysgerrig størrelse, vi vil nødig gå glip af noget - glip af hvad, et nyt foto på facebook?
- Kl. 14.00** **Dans**
- Kl. 15.45** **Dans**
- Kl. 19.30** **"Højskolesang og Hip Hop - Hvad er det dog de synger om?"** v/ *Helge Teglgård*.  
Har Ingemann og Kingo noget til fælles med en sort bluessanger? Er der en poetisk lighed mellem Jeppe Aakjær og Simon Kvam? Og hvad var det dog der skete med den venlige lyd og de iørefaldende melodier i den danske sangskat?  
Det viser sig sjovt nok, at nogle grundlæggende menneskelige følelser er de samme gennem tiderne, selv om udtrykket ændrer sig.

**ONSDAG DEN 11. SEPTEMBER**

- Kl. 10.00** **Heldagstur til Vestermølle ved Skanderborg Sø**  
*Turguide Carsten Holvad*.  
Rundvisning og fortælling om Danmarkshistorie og andelsbevægelsen. På en guidet rundvisning kommer vi omkring Vestermølles historie og karakteristiske, nyrenoverede bygninger, bl.a. Møllehuset, Laden og Riddersalen samt vildtbanestenen og stød hæverten. I mølleriet starter vandturbinen, der bl.a. trækker jævnstrømsgeneratoren og den gamle stenkværn. Vi spiser vores medbragte frokost i det grønne, hvis vejret tillader det. Herefter går vi en dejlig tur i skovområdet omkring Vestermølle, før vi drikker kaffe og kører tilbage til højskolen.
- Kl. 19.30** **Dans**

**TORS DAG DEN 12. SEPTEMBER**

- Kl. 10.00** **"Et spændende liv på godt og ondt"**  
v/ *Bitten Laubjerg*.  
Bitten Laubjerg er vendelbo og voksede op i Løkken, hvor forældrene havde et badepensionat. Hun fortæller om sin arbejdsomme barndom og ungdom, en jordomrejse, livet som lærer for udviklingshæmmede, om at have to adopterede døtre og om at komme sig over et barns selvmord.
- Kl. 14.00** **Dans**
- Kl. 15.45** **Dans**
- Kl. 18.00** **Hvidvin i dagligstuen**. Herefter afslutningsmiddag, danseoptræden og fællessang.

**FREDAG DEN 13. SEPTEMBER**

- Kl. 09.00** **Morgensamling**  
Herefter afrejse.