



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. 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

UDFLUGTER

- Rude strand og lokalområdet
- Hou - Egmont Højskole
- Brabrand Sø
- Skanderborg Sø - Vestermølle
- Moesgaard skovene

MEDVIRKENDE

- **Margrethe Neergaard**, forfatter og barnebarn af Kaptajn Jespersen
- **Bitten Laubjerg**, foredragsholder og tidl. lærer
- **Helge Teglgård**, pianist og komponist
- **Fortællere på turene:** Erik Moes, Dennis Kragh Thomsen m.fl.

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

Kursus 37B 6 dage 08.09. - 13.09. 2019

VANDRINGER I SEPTEMBER



Fem skønne og forskellige vandreture under septemberens blå himmel, imens markerne pløjes og æblerne bliver røde. Fortællinger undervejs og fantastisk udsigt til havet, søer og skønne landskaber. Vi forsøger at niveaudele lidt undervejs ca. 7-12 km.

- Rude strand og lokalområdet
- Hou - Egmont Højskole
- Brabrand Sø
- Skanderborg Sø - Vestermølle
- Moesgaard skovene

Vi skal selvfølgelig også være på Rude Strand Højskole og høre inspirerende og livsbekræftende foredrag og synge sammen fra højskolesangbogen.

Kurset ligger parallelt med et dansekursus. Vi vil derfor være sammen om højskoleforedrag, højskolesang og godt samvær med andre seniorer.

**“ 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 Rude Strand og dæmningen ved Kysing Fjord

Turguider Carsten Holvad og Dennis Kragh Thomsen.

Vi går af stier og markveje ned til Dæmningen og oplever den smukke udsigt ud over fjorden. Vi går af stranden tilbage til højskolen. 4-5 km.

Kl. 19.00 Aftensmad

Kl. 20.30 Aftensang fra højskolesangbogen

MANDAG DEN 9. SEPTEMBER

Kl. 10.00 Afgang til Hou

Hou er en hyggelig færgehavn med både en stor efterskole og en stor højskole. Vi besøger Egmont Højskole før vi vandrer langs kysten ad stier, veje og strand tilbage til Rude Strand. Ca. 10 km.

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.

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. 13.30 Brabrand sø

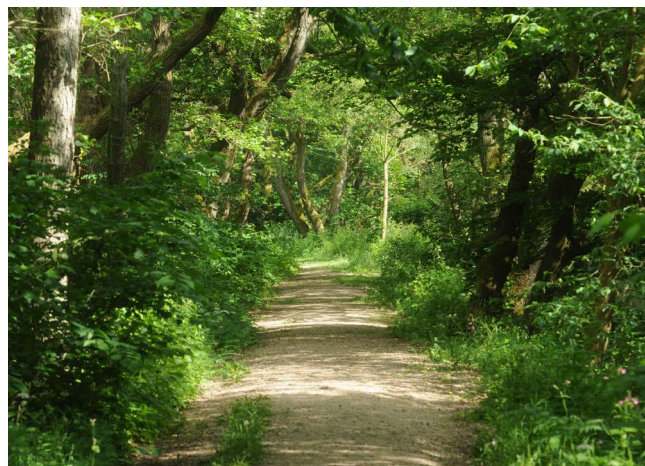
Vi bliver kørt til den vestlige del af søen, hvor vi går af gode stier langs søen. Her ender vi i centrum af Aarhus, hvor vi besøger det nye borgerhus Dokk1 inden vi kører hjem. Ca. 10 km.

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 Skanderborg Sø

Vi går langs Skanderborg Sø, forbi vandrehjemmet og bunkeren. Vi går gennem bøgeskoven og ser festivalens område, Skanderborghus, Slotskirken, Kulturhuset og videre langs søen til Vestermølle. Ca. 10 km.

Kl. 19.30 Seniordans

TORSdag 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. 13.30 Moesgaard skovene

Vi starter ved Skovmøllen og går op til Moesgaard Museum, gennem skoven og ned til kysten og følger gode stier ind mod Aarhus. Her kommer vi forbi Ørnereden, Dyrehaven, Den uendelige bro og bliver til slut hentet ved Varna. Ca. 10 km.

Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen. Herefter afslutningsmiddag, danseoptræden og fællessang.

FREDAG DEN 13. SEPTEMBER

Kl. 09.00 Morgensamling

Herefter afrejse.