



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

UDFLUGT

- Bustur til Aarhus Ø og rundvisning på Dokk1 og Aarhus Rådhus

MEDVIRKENDE

- **Michael Andersen**, tidl. lektor på SDU, tidl. forstander på Nordjyllands Idræts højskole og tidl. direktør i Team Danmark
- **Jens Sejer Andersen**, journalist og international direktør for Play the Game
- **Søren Møller**, tidl. formand for DGI
- **Margrethe Neergaard**, forfatter og barnebarn af Kaptajn Jespersen
- **Natur-Karsten**, fortæller og tv-mand
- **Helge Teglgård**, pianist, komponist og højskolelærer
- **Aage Augustinus**, tidl. højskoleforstander

KURSUSLEDER

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

PRIS

Kr. 4.250,-

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 41 **6 dage** **07.10. - 12.10. 2019**

HVOR DU SÆTTER DIN FOD

Klassisk højskole med spændende og tankevækkende foredrag, fællessang fra højskolesangbogen og en udflugt til Aarhus.



Den polske digter Stanislaw Jerzu Lee har skrevet: *"Handlinger der ikke føres ud i livet, fremkalder ofte en katastrofal mangel på følger"*. Det er en måde at udtrykke den omvendte Jantelov på: *Du skal ikke tro, at du kan slippe for at være noget.*

Vi sætter alle spor i hinandens liv. På dette kursus skal vi møde og høre om store personligheder, der har sat spor i andres liv og i vores samfund. Bl.a. gennem politik og kunst samt idræt og bevægelse. Mennesker der tør og har turde sætte sig selv på spil og stå frem og kæmpe for en sag. Vi skal udfordres på, hvordan vi selv fortsat tager ansvar for vores eget liv, og de spor vi sætter - store som små.

*"Med et smil i dit blik
kan du nå dine venner i al slags trafik.
Vores forhold får pejling
gennem øjnenes spejling.
Barriererne smelter som sne i april
når du tænder et smil"*

Jens Sejer Andersen

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

MANDAG DEN 7. OKTOBER

- Kl. 14-15** Ankomst og indkvartering
Kaffe, te og boller
- Kl. 15.45** Intro til kurset
- Kl. 19.30** "Samtalesalon" v/ *Helle Bak Holvad*.

TIRSDAG DEN 8. OKTOBER

- Kl. 10.00** "Play the Game - om åbenhed, ytringsfrihed og demokrati i international idræt" v/ *Jens Sejer Andersen*.

Jens Sejer Andersen vil lægge ud med at fortælle om sit tekstbidrag til Højskolesangbogen - Nr. 206 "Hvor du sætter din fod". Hvorfra kom idè og inspiration? Musikken er skrevet af Sigurd Barret.

Dernæst vil Jens S. Andersen fortælle om sit arbejde som international direktør for Play the Game, som er et unikt forum, der bl.a. har fokus på etik og moral i idræt. Om vigtigheden af at have et forum for en åben og uafhængig idrætsdebat.

- Kl. 15.45** "Hvor du sætter din fod" v/ *Carsten Holvad*.

Foredraget er inspireret af nr. 206 i Højskolesangbogen. Vi sætter alle præg på de situationer, vi kommer i, og de personer vi er sammen med. Et personligt foredrag om at være med til at sætte fodaftryk.

- Kl. 19.30** Fællessang v/ *Helge Teglgård*.

ONSDAG DEN 9. OKTOBER

- Kl. 10.00** "Glæden ved at være til" v/ *Aage Augustinus*.

Et livsfilosofisk foredrag, der vil forsøge at indkredse glæden. Det er i virkeligheden ikke så let med glæden: Nutidens tankegang gør, at talen om de gode ting er svær, mens talen om elendighed tilsyneladende falder os let. Glæden er blevet overladt til børn, spejdere, tumper og naturfolk, nærmest som om man skal være dum for at være glad og naiv for at tale om den. Eller som Mark Twain lader en person sige: "Er du glad i dag, er dit eget problem, der er nok at være ked af."

- Kl. 13.00** Udflugt til Aarhus - Rundvisning på Dokk1 og Aarhus Rådhus. Bustur til Århus Ø.



- Kl. 19.30** "Livet er ikke en sportsgren for tilskuere" v/ *Michael Andersen*.

En fortælling om fem spændende kapitler af et arbejdsliv, hvor idræt har været fællesnævneren. Idræt som uddannelse og folkeoplysning, forskning og formidling i idræt, idræt som sundhedsfremme samt international eliteidræt og OL.

TORSDAG DEN 10. OKTOBER

- Kl. 10.00** "Tag dig sammen! Disrupt din magelighed" v/ *Margrethe Neergaard*.

Bogen "Tag dig sammen! Disrupt din magelighed" indeholder 52 af Kaptajn Jespersens kendte mottoer. 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 bremseklodder.

- Kl. 13.30** Mulighed for at prøve stavgymnastik v/ *Margrethe Neergaard*.

- Kl. 15.45** "Demokratiets fødsel - set gennem et æble" v/ *Natur-Karsten*.

Historien om en af de præster som løftede demokratiet, folkesundheden og livsoplysningen og desuden samlede 600 frugtræssorter i sin have. Pastor Wøldike var en særling - men elsket og agtet både i hjemsoget og blandt havebrugsfolk. Her fortælles historien om ham - og de utallige æble- og pæretræer han plantede, samtidig med at der træktes tråde til Danmarks store politiske udvikling i netop årene fra 1840-1890.



- Kl. 19.30** Quiz v/ *Carsten Holvad*.

FREDAG DEN 11. OKTOBER

- Kl. 10.00** "Idrættens kvaliteter i et dannelsesperspektiv" v/ *Søren Møller*.

Søren Møller vil med afsæt i et liv som aktiv og magtfuld idrætspolitiker fortælle om idrættens kvaliteter i et dannelsesperspektiv.

- Kl. 13.15** Gåtur eller afspænding

- Kl. 15.45** "PH Ballademager, lysmand og arkitekt" v/ *Helge Teglgård*.

Poul Henningsen er en gudsbenådet kreativ sjæl, som har sat stærke aftryk på det 20. århundredes danske arkitektur, åndsliv og pædagogik. Kritisk humanisme, forbrugeroplysning, folkelige revytradition og opfindelse af skånsom belysning er markører i PH's politiske og poetiske landskab. Hvorfra kommer brændstoffet til et udfordrende og skabende liv? Det bliver belyst i anekdoter, billeder og sange.

- Kl. 18.00** Hvidvin i dagligstuen

Herefter festmiddag og musikalsk underholdning v/ *Helge Teglgård*.

LØRDAG DEN 12. OKTOBER

- Kl. 09.00** Morgensamling

Herefter afrejse.