



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

MEDVIRKENDE

- **Charlotte Glintborg**, forsker v. Aalborg Universitet
- **Stine Gomard**, sopran og violinist
- **Jytte Pedersen**, tidl. lærer
- **Jytte Isaksen**, audiologopæd (talepædagog), forsker og underviser på Syddansk Universitet. Forskning
- **Repræsentant** fra Hjernesagen

KURSUSLEDER

- **Helle Bak Holvad og Carsten Holvad**
Forstandere
- **Helge Teglgård**, pianist, komponist og højskolelærer

PRIS

Kr. 3.750,-

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

Kursus 47

5 dage

19.11. - 23.11. 2019

APOPLEKSIRAMTE - OG DERES PÅRØRENDE



Trænger du/I til et løft i hverdagen?

En vitaminindsprøjtning af liv, glæde, varmt samvær og nye input?

Så er et højskolekursus på Rude Strand Højskole en mulighed. Også for dig med en hjerneskade og for dig som pårørende.

I selskab med andre i samme situation ser vi på, hvordan man finder glæde og liv i hverdagen, trods de nye, barske livsvilkår.

Dagene vil være fyldt med sang, forskellige foredrag/aktiviteter og hyggeligt samvær. Man kan også glæde sig over muligheden for at møde fagfolk, der muligvis ikke lige har den ideelle udvej på rantes og pårørendes kvaler. Men som har viden og kan give gode råd om, hvor man finder løsninger, og hvordan man kommer videre i tilværelsen.

Arrangeres i samarbejde med Hjernesagen.



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

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

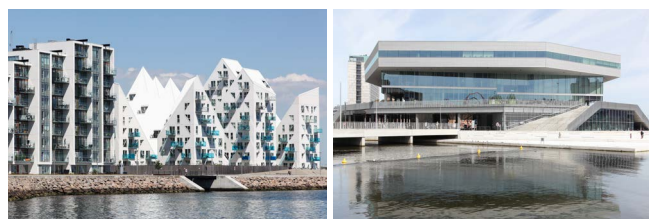
TIRSDAG DEN 19. NOVEMBER**Kl. 14.00** Ankomst og indkvartering**Kl. 15.45** Præsentation og intro til kurset**Kl. 19.30 Aftensamling og fællessang***v/ Helge Teglgård.***ONSDAG DEN 20. NOVEMBER****Kl. 11.00 Oplæg fra Hjernesagen****Kl. 14.00 Tilbud: Dans og hjerne-gymnastik***v/ Helle Bak Holvad.***Kl. 15.45 "Gæt en sang" v/ Helge Teglgård.**

Hvilke sange skal med i den nye udgave af højskole-sangbogen? Og hvilke kan vi undvære? I november 2020 udkommer 19. udgave af sangbogen, og netop nu arbejder højskoleforeningens sangbogsudvalg hårdt på at forene gamle kendinger med nye hits.

Her får du lov til at give dit eget bud på sange, som har så stor historisk, poetisk og musikalsk betydning, at de absolut må være med. Du får præsenteret nogle af de tricks, som de bedste forfattere og komponister bruger til at binde tekst og melodi sammen til en god sang. Vi lytter til romantiske toner, klassiske fællessange, folkeviser og moderne pop, så vi kan gi' et rigtig godt bud på de allerbedste højskolesange.

Kl. 19.30 Rude Strand Koret m. gæstesolist*v/ Stine Gomard.***TORSDAG DEN 21. NOVEMBER****Kl. 09.15 Afgang til Aarhus**

Bustur til Aarhus Ø og rundvisning på Dokk1.

**Kl. 14.30 Tilbud: Afspænding v/ Helle Bak Holvad.****Kl. 15.45 "Astrid Lindgren - og hendes krigs-dagbøger" v/ Jytte Pedersen.**

I foredragets første del forsøges at komme bag om den kendte forfatter. Hvem var hun som menneske? Og hvordan blev hendes egen skæbne til fortællinger om stærke piger og ensomme drenge? I anden del tages udgangspunkt i de 17 dagbøger Astrid Lindgren førte under hele 2. verdenskrig for dermed at give et indblik i, hvordan krigens hændelser blev oplevet gennem en neutral svenskers øjne.

Kl. 19.30 Filmforevisning**FREDAG DEN 22. NOVEMBER****Kl. 10.00 "Med èt vendes op og ned på alt"***v/ Charlotte Glintborg.*

En skade på hjernen opstår pludseligt, og fra det

ene øjeblik til det andet, befinder en hel familie sig midt i et længere behandlings- og rehabiliteringsforløb - revet væk fra det liv, man levede. Oftest er kun de neurologiske og fysiske følger i fokus hos professionelle. Men en hjerneskade drager følger med sig som sorg over et liv og en identitet(er), der ikke længere er, men som skal skabes på ny. Der kan opleves forandrede blikke fra omverdenen, ændrede tiltalemåder fra andre, der kan opleves nedladende - og ikke mindst tab af positioner i familien og i arbejdslivet.

Chalotte Glintborg har forsket i koordineret hjerne-skaderehabilitering ud fra den ramte og de pårørendes perspektiv. Forskningen viste, at der mangler et større fokus på de følelsesmæssige reaktioner hos både ramte og pårørende.

Kl. 14.00 Tilbud: Gåtur med sang*v/ Helge Teglgård.***Kl. 15.45 Sprog og kommunikation***v/ Jytte Isaksen.*

Pludselig er det blevet svært at bestille en kop kaffe, spille et spil med børnene, skrive en indkøbssedlen eller forstå, hvad det er ens partner siger. Det kan måske skyldes, at sproget eller talen er blevet påvirket af apopleksi, som betyder at kommunikationen med andre er udfordrende. I dette oplæg vil forskellige former for kommunikationsvanskeligheder blive beskrevet. Vi vil desuden også se på samtalestrategier og værktøjer, man som pårørende og ramt kan anvende, for at få en så god kommunikation som mulig. Der vil være små øvelser undervejs.

Jytte Isaksen, forsker i kommunikationsvanskeligheder efter apopleksi og særligt, hvordan samtalepartnere kan støtte samtalen med personer, der har kommunikationsvanskeligheder.

Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen

Herefter festmiddag og musikalsk underholdning
v/ Helge Teglgård.

LØRDAG DEN 23. NOVEMBER**Kl. 09.00 Morgensamling**

Herefter afrejse.