



DAGSPROGRAM

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

MEDVIRKENDE

- **Helge Teglgård**, højskolelærer, musiker og talepædagog
- **Birthe Jensen**, pianist og korleder
- **Jakob og Bolette Elvstrøm**, musiker og fortæller
- **Søren Jensen**, musiker og cand.mag.
- **Karin Naldahl**, sygeplejerske, lektor og master i humanistisk sundhedsvidenskab

KURSUSLEDERE

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

BEMÆRK

- **Afrejse onsdag d. 1. januar kl. 13.00.**

PRIS

Kr. 5.750,-

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 52B 6 dage 27.12.2019 - 01.01.2020

NYTÅR PÅ RUDE STRAND



"Vær velkommen herrens år og velkommen herhid".

Højskoledage fyldt med fællessang, spændende fortællinger, foredrag og varmt samvær med andre seniorer.

Nytårsaften fejres med lækker nytårsmiddag, nytårstaler og champagne.

Vi skal både tænke tilbage på året der gik, og se frem mod det kommende år.

Ta' en god frakke, varme støvler, hue og vanter med, så vi kan komme ud og nyde vinteren.

Kom og byd 2020 velkommen på Rude Strand Højskole!

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

FREDAG DEN 27. DECEMBER**Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset**Kl. 19.30 Fællessang** *v/ Helle Bak Holvad.***LØRDAG DEN 28. DECEMBER****Kl. 10.00 Foredrag****Kl. 15.45 "Sangen har lysning"** *v/ Birthe Jensen.*

Historien om hvordan Birthe og Asbjørn har lært at leve med de forandringer, der kom i livet efter Asbjørn for 24 år siden var udsat for en voldsom motorcykelulykke. For 3 år siden skrev Birthe en bog: "Sangen har lysning - livet med min hjerneskadede mand". Først og fremmest en OVERLEVELSES-historie, der handler om at holde ud, blive ved, træne, træne, træne, og på et tidspunkt mærkes glæden. SANGEN har været medvirkende årsag til, at de har overlevet. Asbjørn kunne synge, før han kunne sige noget, og Birthe har i sit pensionistliv fået flere sanghold og et kor, som hun leder.

Kl. 19.30 "Hverdagsturist" *v/ Jakob og Bolette Elvstrøm.*

Hverdagsturisme er at reflektere over hverdagen, dens udfordringer, oplevelser og finurlige sammentræf. Det er at møde mennesker og i deres historier spejle værdier, tvivl og valg. At genkende sig selv i andre. At forstå de andre - ikke at forstå de andre som en selv, men at forstå dem som det, de netop er - en anden. Fortællekoncerten er en livsbekræftende hyldest til hverdagsturisme.

SØNDAG DEN 29. DECEMBER**Kl. 10.00 Gudstjeneste i Aarhus Domkirke***v/ sognepræst Sabine Bech-Hansen.***Kl. 15.45 Nationalsangen - hvorfor og hvordan?***v/ Søren Jensen.*

Nationalsangen er et af vores nationale symboler. Ligesom flaget. Den indgår som en vigtig brik i det nationale fællesskab, og når man synger nationalsangen, viser man aktivt sin kærlighed til og respekt for landet/nationen/folket og - i hvert fald oprindeligt - regenten. Men hvorfor er det blevet sådan? Og hvordan bør en rigtig nationalsang lyde? Hør historien om nationalsangen, både vores egen og andre landes. Få lejlighed til at synge med på nogle af de nationalsange, der har haft størst betydning gennem tiden.

Sange, der rummer de sidste mange hundrede års verdenshistorie i miniformat!

Kl. 19.30 Nytårs-quiz *v/ Carsten Holvad.***MANDAG DEN 30. DECEMBER****Kl. 10.00 "At møde og forstå mennesker med demenssygdom"** *v/ Karin Naldahl.*

Det skønnes, at for hver person med demenssygdom er yderligere fire, ikke sundhedsfaglige, personer involveret i det demensramte menneskes hverdag. I fremtiden - som allerede er i morgen - er det nødvendigt, at vi alle kan agere demensvenlige medborgere. Skal dette blive til mere end et smukt ønske, er viden om demenssygdom og aflivning af myter og tabuer nødvendig.

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, folkelig revytradition og opfindelse af skånsom belysning er markører i PH's politiske og poetiske landskab. Hvorfra kommer brændstoffet til et udfordrende og skabende liv? Dette bliver belyst i anekdoter, billeder og sange.

Kl. 19.30 Gæt en sang *v/ Helge Teglgård.***TIRSDAG DEN 31. DECEMBER****Kl. 10.00 "Syng dig sund"** *v/ Helge Teglgård.*

En god stemme i en glad krop.

Vi ved alle, at det er dejligt at synge, både for os selv, men særligt i selskab med andre. Ud over den umiddelbare fornøjelse kan sangen være en naturlig indgang til et bedre velbefindende: en bedre åndedrætsfunktion er til gavn for andre almindelige fysiske funktioner; fokusering på holdning og med bevægeapparatet kan vi give kroppen et løft; ved at lære nye sange og melodier kan vi bevare hjernens evne til fornyelse. Der er meget at vinde ved at synge!

Kl. 15.45 Vi pynter op og laver forberedelser til en festlig nytårsaften.**Kl. 18.00 Dronningens Nytårstale**

Herefter lækker festmiddag og sang.

Senere fyrer vi lidt nytårskrudt af, og springer ind i det nye år sammen, når klokken slår tolv.

ONSDAG DEN 1. JANUAR**Kl. 09.00 Morgensamling****Kl. 10.00 Nytårstale** *v/ Carsten Holvad.***Kl. 13.00 Afrejse**