



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

- **Ruth Østergaard Poulsen**, tidl. sygehuspræst, Aalborg Universitetshospital
- **Helge Teglgård**, højskolelærer, pianist og komponist
- **Søren Jensen**, musiker, cand. mag.
- **Jytte Pedersen**, tidl. lærer
- **Aage Augustinus**, tidl. præst og højskoleforstander

KURSUSLEDERE

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

BEMÆRK

Højskolen køber en lille julegave, så alle får en gave juleaften.

PRIS

Kr. 5.750,-

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

Kursus 52A 6 dage 22.12. - 27.12. 2019

JUL PÅ RUDE STRAND



Julen er traditioner og dejligt samvær. Det er fællessang, god mad og kirkegang.

Det er hyggeligt at holde jul sammen med andre seniorer på højskolen. Natten og tasmørket er længere end dagen. Der er tid til refleksion og eftertænksomhed, og vi skal sammen finde lys og samle energi til livet midt i mørket.

Det store juletræ pynter og stråler i den smukke pyramidesal, og køkkenet er klar med æbleskiver, klejner, julemiddag og julefrokost.

Solen venter med at stå op, så vi alle kan nyde det smukke skue ud over Kattegat. Husk gode støvler, varm frakke, hue og vanter, så vi også kan nyde det dejlige vintervejr.

Velkommen til Jul på Rude!

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



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

SØNDAG DEN 22. DECEMBER**Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset**Kl. 19.30 Fællessang fra højskolesangbogen**

v/ Helge Teglgård.

MANDAG DEN 23. DECEMBER**Kl. 10.00 "Det lever sig ikke af sig selv, det skal leves" v/ Carsten Holvad.**

Personligt foredrag med historier, input og mulighed for refleksion. Om relationer mellem mennesker, om at være "ude-af-boksen", klogskab/visdom og svære dilemmaer.

"Det var ikke særlig klogt sagt, Plys", sagde Grislingen. Peter Plys: "Det var klogt, da det var inde i mit hoved, men så skete der noget på vejen ud."

Kl. 15.45 "Hvordan hjælper vi bedst os selv og hinanden, når livet gør ondt?" v/ Ruth Østergaard Poulsen.

Ruth Østergaard Poulsen har været sygehuspræst på Aalborg Universitetshospital i 19 år. Gennem utallige samtaler med mennesker i sorg og krise har hun opbygget en solid erfaring med, hvad vi mennesker har brug for, når ulykke og sorg rammer. Patienterne fortæller nemlig meget om, at mange - i bedste mening - kommer til at sige noget, som faktisk sårer. Trøst er en fornærmelse, hvis der ingen trøst er, og tiden læger ikke alle sår. I dette foredrag vil Ruth komme omkring, hvad der typisk sker med vi mennesker, når sorgen rammer, og masser af bud på, hvad vi kan gøre, og ikke mindst, hvad vi *ikke* skal gøre og sige, når et menneske er i sorg.

**Kl. 19.30 Pynte juletræ og julehygge****TIRSDAG DEN 24. DECEMBER****Kl. 10.00 "Benny Andersen - På besøg i digterens værksted" v/ Helge Teglgård.**

Benny Andersen er verdenskendt i Danmark som folkelig fortolker af hverdagens sorger og glæder. Senest har det vist sig, at "den 2. Andersen" også bliver forstået og værdsat af kinesiske læsere! Vi ser på digterens tidlige år, afsættet i Heretika-kredsen, livet i jantelovens hjemland, søgen efter

den sande kontakt til medmennesket. Men først og sidst undersøger vi sproget som middel til at gribe og forme virkeligheden, mindske isolation og øge livsmodet. Med levende eksempler i digte og sang.

Kl. 16.15 Afgang i bus til Nølev kirke**Kl. 17.00 Julegudstjeneste v/ Aage Augustinus.****Kl. 18.30 Julemiddag, sang og dans om det smukke juletræ****ONSDAG DEN 25. DECEMBER****Kl. 10.00 "Astrid Lindgren og Krigsdagbøgerne" v/ Jytte Pedersen.**

Hun blev Astrid for et helt land - og for en hel verden. Foredraget vil dels være centreret om Astrids liv og skæbne, og hvordan dette fik indflydelse på hendes senere forfatterskab. Der vil være en præsentation af de krigsdagbøger, hun førte under hele krigen, og som med datterens tilladelse, blev udgivet i 2016.

Kl. 12.00 Den store julefrokost**Kl. 17.00 Julequiz v/ Helge Teglgård.****Kl. 19.30 Filmforevisning****TORS DAG DEN 26. DECEMBER****Kl. 10.00 "Hold hjernen frisk" v/ Helle Bak Holvad.**

Hvordan holder vi os skarpe, friske og selvhjulpne? Med udgangspunkt i forskningsprojektet med ovenstående titel præsenteres den viden, vi p.t. har om, hvordan vi bedst passer på os selv og holder os aktive og friske i krop og hjerne, når vi er 60+.

Kl. 15.45 "Fra ønskekoncert til knallertræk og bodegahørm" v/ Søren Jensen.

Dansk popmusik fra 1945 og godt 30 år frem.

Kl. 17.45 Hvidvin i dagligstuen

Herefter afslutningsmiddag

Fællessang v/ Helge Teglgård.**FREDAG DEN 27. DECEMBER****Kl. 09.00 Morgensamling**

Herefter afrejse.