



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
- 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

MEDVIRKENDE

- **Bent Hansen**, tidl. Regionsformand
- **Helge Teglgård**, musiker og højskolelærer
- **Søren Jensen**, musiker og cand.mag.

KURSUSLEDERE

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

PRIS

Kr. 2.800,-

Rabat: 300 kr. pr. pers. ved enkeltværelse uden havudsigt eller ved indkvartering i delt dobbeltværelse.

**“ 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

Kursus 2 **4 dage** **07.01. - 10.01.2020**

2020 - KOM GODT I GANG



*“Hvilken dag er det i dag?”, spurgte Peter Plys.
“Det er i dag”, svarede Grisling. “Det er min ynglings-
dag”, sagde Peter Plys”.*

Vi lader os inspirere af den lille, kloge og positive bjørn fra Hundredmeterskoven og fylder de korte og mørke januardage med lys, varme og samvær - og ikke mindst masser af sang og musik. Vi finder vores favoritter både i Højskolesangbogen og popmusikken og oplever glæde og energi, når fællessangen ruller gennem Pyramidesalen.

Hver dag byder på spændende foredrag med inspiration og nye ideer til, hvordan vi griber dagligdagen an og holder hjernen frisk. Vi diskuterer holdninger og værdier, hører fortællinger om kultur, filosofi og politik og tager på ekskursion til Egmont Højskolen, som har unikke tilbud til mennesker med handicap. På højskolen ser vi Jørn Bie's kæmpemæssige vægmaleri på 80 kvadratmeter om Danmarks socialhistorie.

På kurset kan du møde bl.a. Helge Teglgård, Søren Jensen, Bent Hansen (tidl. Regionsformand), Carsten Holvad og Helle Bak Holvad.

Vi kickstarter år 2020!

TIRSDAG DEN 7. JANUAR**Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset**Kl. 19.30 Fællessang** *v/ Helge Teglgård.***ONSDAG DEN 8. JANUAR****Kl. 10.00 Mit liv med sundhedspolitik"***v/ Bent Hansen.*

Sundhedspolitik er det enkeltemne, der optager danskerne mest. Sygdom og sundhed er noget vi alle kommer tæt på i løbet af vores liv. Som politiker har jeg gennem 36 år arbejdet med sundhedspolitik, først i Viborg amt og Amtsrådsforeningen, dernæst som Regionsrådsformand i region Midtjylland og formand i Danske Regioner. Foredraget vil indeholde en gennemgang af de kæmpestore forandringer der er sket med vore sygehuse og hele sundhedsområdet. Krydret med personlige anekdoter fra regional- og landspolitik.

Kl. 14.00 Bevægelse for krop og hjerne*v/ Helle Bak Holvad.*

Vi er født til bevægelse, og krop og hjerne skal holdes vedlige og i gang. 45 minutters dansemotion til god musik og 15 minutters hjernegymnastik. Alle kan være med, og vi har det sjovt imens.

Kl. 15.45 Busafgang til Egmont Højskolen

Her får vi først en flot fortælling om højskolen og dens unikke koncept med at inkludere voksne med særlige forudsætninger. Højskolen er meget vel-dreven med fyldte årskurser og over 200 elever.

Derefter oplever vi det fantastiske vægmaleri:

"Des Mere Stakkarle Hades". Værket på 20 x 4 m af kunstneren Jørn Bie, fortæller på imponerende vis Danmarks socialhistorie. Dette meget storslående værk giver god mulighed for mange snakke og refleksioner. Bie-salen, hvor billedet hænger ligger op ad det smukke Valhalla, som er højskolens nye handicap-venlige badeland.

**Kl. 19.30 "Hvad er det dog, de synger om?"***v/ Helge Teglgård.* Højskolesang og hiphop.

Har Ingemann og Kingo noget til fælles med en sort bluessanger? Er der nogen 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. Vi vil undersøge udviklingen i lydbilledet i de seneste årtiers populærmusik og lede efter fælles sproglig-musikalske temaer i højskolesang, pop og rock.

På den måde får vi en fælles forståelse og kan bygge bro over en musikalsk generationskløft, som ellers synes afgrundsdyb. Vi skal høre og synge sange af Marie Key, Nik og Jay, Per Vers og Thomas Helmig, og sammenligne med velkendte sange af Aakjær, Grundtvig, Ingemann, Kingo og Blicher.

**TORSDAG DEN 9. JANUAR****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. 14.00 Bevægelse for krop og hjerne*v/ Helle Bak Holvad.***Kl. 15.45 "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. 17.45 Hvidvin i dagligstuen

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

FREDAG DEN 10. JANUAR**Kl. 09.00 Morgensamling****Kl. 10.00 "Fra ønskekoncert til knallertrøck og bodegahørm"** *v/ Søren Jensen.*

Dansk popmusik fra 1945 og godt 30 år frem.

Kl. 12.00 Frokost

Herefter afrejse.