



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

- **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.

Kursus 3

4 dage

14.01. - 17.01.2020

VINTERDAGE PÅ RUDE STRAND HØJSKOLE



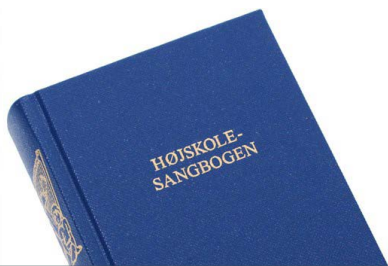
Tag hul på 2020 med en livgivende indsprøjtning af inspiration, fællesskab og hyggeligt samvær.

Vi skal synge sammen fra højskolesangbogen, høre inspirerende foredrag og på tur til det smukke og spændende Moesgaard Museum.

Samtale og debat er også en vigtig del af at være på højskole, så der er selvfølgelig rum til at udveksle meninger og erfaringer om stort og småt, så vi har mulighed for at blive klogere på os selv, og på dette underlige og fantastiske liv.

Vi slutter opholdet af med afslutningsmiddag og musikalsk underholdning.

Kurset arrangeres i samarbejde med Danske Seniorer, Kreds Sønderjylland.



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 14. JANUAR**Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset**Kl. 19.30 Speeddating og samtale**

v/ Helle Bak Holvad.

Der sættes en ramme, og du bliver rykket lidt rundt og får lært flere mennesker lidt bedre at kende. Det handler bl.a. om at give et lille skub til at tale om andet end børn, børnebørn og feriemål - selvom det selvfølgelig også er vigtigt.

ONSDAG DEN 15. JANUAR**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. 13.30 Afgang til Moesgaard Museum**

Rundvisning og tid på egen hånd.

Medbragt kaffe, te og kage.

**Kl. 19.30 Fællessang fra højskolesangbogen**

v/ Helge Teglgård.

TORSDAG DEN 16. 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. 13.30 Mulighed for gåtur i vinteren**

v/ Carsten Holvad.

Kl. 14.30 Mulighed for guidet afspænding

(siddende eller liggende) v/ Helle Bak Holvad.

Kl. 15.45 "Da familien slap tøjlerne"

v/ Søren Jensen. Sange om velfærdsstatens barndom.

**Kl. 17.45 Hvidvin i dagligstuen**

Herefter afslutningsmiddag og musikalsk underholdning med Butterfly Boys v/ Helge Teglgård og Søren Jensen.

FREDAG DEN 17. JANUAR**Kl. 09.00 Morgensamling**

Herefter afrejse.

