

## DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion (husk tøj)
- Kl. 08.00 Morgenmad
- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Foredrag / dans / udflugt
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 14.00 Dans
- Kl. 15.00 Kaffe, te og kage
- Kl. 15.45 Dans / foredrag
- Kl. 18.00 To-retters aftensmad
- Kl. 19.30 Aftenarrangement  
Aftenkaffe, te og lidt sødt

## MEDVIRKENDE

- Karsten Hansen, naturvejleder, tv programvært, frugttræsnørd, bonde, reserveorganist og morfar
- Helle Bak Holvad, forstander
- Helge Teglgård, musiker og højskolelærer

## KURSUSLEDER

- Danske danseinstruktører: Gitte Mouritzen og én mere

## KURSUSLEDERE

- Carsten Holvad, forstander og
- Louise Brandstrup, journalist og højskolelærer



## PRISER

**Kr. 4.550,-**

**Rabat:** 400 kr. pr. person ved enkeltværelse uden havudsigt eller i delt dobbeltværelse med havsig.

---

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.

---

**Kursus 18A**

**7 dage**

**2.5. - 8.5.2021**

# SENIORDANS OG HØJSKOLE



Kan du lide at danse, og holder du af alt det, en dansk højskole står for? Så får du rigeligt af begge dele på dette kursus.

Begyndere såvel som garvede seniordansere vil have fornøjelse af opholdet, der kun kræver én eneste forudsætning: Lysten til at blive budt op!

Seniordans er dans for alle, der har lyst til at danse til god iørefaldende musik. Kom med eller uden partner. Seniordans danses alene, - i rækker, kredse og kvadriller - og/eller med partner. Kendetegnende for seniordansen er, at der er mange partnerskift i løbet af dansen.

Dansen har sit udspring i standarddans og latinamerikanske danse, folkedanse fra en stor del af verden, herunder square-dance samt linedance.

Ud over dansen skal vi høre tankevækkende og inspirerende foredrag, fortalt af personligheder med noget på hjerte og sinde.

Og vi skal på en heldagsudflugt til Tunø – den lille, bilfrie ø, vi kan se fra højskolens terrasser.

Kurset ligger parallelt med et vandrekursus. Vi vil derfor have morgensamlinger, fællessang, foredrag og udflugt sammen.

**SØNDAG DEN 2. MAJ****Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**  
Kaffe, te og boller**Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset****Kl. 17.00 Dans****Kl. 20.30 Fællessang** *v/ Helge Teglgård***MANDAG DEN 3. MAJ****Kl. 10.00 "Hvis alt andet kikser, så prøv med en aflevering"** *v/ Carsten Holvad*

Med udgangspunkt i et langt liv med håndbold, som elite- og bredde-spiller, træner, bestyrelsesformand og forælder, forsøger Carsten at overføre situationer og værdier fra håndboldsportens mange sider til opbygning af egen person, som far, kæreste, ven, leder af en fri skole... Og bare menneske.

**Kl. 14.00 Dans****Kl. 15.45 Dans****Kl. 19.30 Fællessang - den nye højskolesangbog**  
*v/ Helge Teglgård***TIRSDAG DEN 4. MAJ****Kl. 10.00 Foredrag****Kl. 14.00 Dans****Kl. 15.45 Dans****Kl. 19.30 Quiz** *v/ Helge Teglgård***ONSDAG DEN 5. MAJ****Kl. 10.00 Originalerne i mit liv** *v/ NaturKarsten*

Foredraget trækker dels erindringer frem fra en svunden tid - og har desuden et klart fokus på rummelighed og plads til de svageste. NaturKarsten har efterhånden holdt foredrag om originalerne nogle hundrede gange, men han er endnu ikke selv blevet træet af at fortælle om dem.

**Kl. 14.00 Dans****Kl. 15.45. Dans****Kl. 19.30 Aftenarrangement****TORSDAG DEN 6. MAJ****Kl. 10.00 Heldagstur til Tunø**

Vi skal rundt på den lille, bilfri ø med dens skovklædte lavninger og istidslandskaber. Man kan vælge at tage turen til fods eller køre med traktorvogn. Vi ser de genopbyggede huse efter branden i 1852, hvor 16 gårde og præstegården brændte ned til grunden.



Og vi passerer øens var-

tegn - kirken fra 1800, der som noget helt enestående på samme tid er kirketårn og fyr. Vi skal forbi museet med den lokalhistoriske samling og vandtanken, der blev ungdomshus dengang, der endnu var ungdom på øen...

**Kl. 19.30 Seniordans for dem, der har lyst**

- inkl. vandreholdet

**FREDAG DEN 7. MAJ****Kl. 10.00 Født flokdyr** *v/ Louise Brandstrup*

Mennesker er helt igennem relationelle væsener, der kun udvikler sig og trives i mødet med artsfæller. Følelsen af at tilhøre en flok er en betingelse for, at vi har det godt. Vi skal morer os med begreber som spejling og nudging – og kigger i det hele taget på mange forskellige former for samvær og fællesskaber – også det digitale.

**Kl. 14.00 Dans****Kl. 15.45 Dans****Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen**

Herefter afslutningsmiddag med danseoptræden og fællessang.

**LØRDAG DEN 8. MAJ****Kl. 09.00 Morgensamling** - herefter afrejse.