

## DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion (husk tøj)
- Kl. 08.00 Morgenmad
- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Foredrag / udflugt
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 13.00 Udflugt
- Kl. 15.00 Kaffe, te og kage
- Kl. 15.45 Foredrag / udflugt
- 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

## 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 havkig.

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](http://www.rudestrandhojskole.dk)

**Kursus 18B**

**7 dage**

**2.5. - 8.5.2021**

# VANDRING OG FORTÆLLINGER



Seks skønne, forskellige og guidede vandreture med fortællinger undervejs og udsigt til hav og flotte landskaber. Vi går mellem otte og 10 kilometer, og der er mulighed for at niveaupdele efter lyst og evne.

Et højskoleophold fyldt med varmt samvær med andre seniorer, hygge, lækker mad samt inspirerende foredrag med noget til hjerne og hjerte. Og så selvfølgelig masser af velgørende fællessang.

Kurset ligger parallelt med seniordanskurset, som vi vil dele foredrag og udflugter med.

Vandreturene går til: Tunø, Alrø, Moesgaard til Aarhus og den Uendelige bro, Mårslet til Skovmøllen langs Giber Å, Rude Strand til Ajstrup Strand samt Saksild lokalområde.

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

**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 Vandretur ved Saksild Strand**

Vi går en smuk tur i nærområdet med fortællinger undervejs. En kort kom-i-gang-tur.

**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. 13.00 Busafgang til Mårslet**

Herfra følger vi en smuk vandresti forbi Vilhelmsborg herregård, langs med Giber Å til Skovmøllen ved Moesgaard.

**Kl. 19.30 Fællessang - den nye højskolesangbog v/ Helge Teglgård.****TIRSDAG DEN 4. MAJ****Kl. 10.00 Foredrag****Kl. 13.00 Busafgang til Moesgård**

Vi går ad smukke skovstier og ny der nyudsprungne bøgetræer ind mod Aarhus. Vi går gennem Dyrehaven og slutter ved Den Uendelige Bro.

**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. 13.30 Vandretur fra Rude Strand**

Vandretur fra Rude Strand via Smukke Norsmindehavn til Ajstrup Strand. Vandrestier langs kysten og på stranden. Fortællinger om Norsminde lokalområde.

**Kl. 19.30 Aftenarrangement****TORSDAG DEN 6. MAJ****Kl. 9.00 Heldagstur til Tunø**

Vi skal vandre på den lille, bilfri ø med dens skovklædte lavninger og istidslandskaber. Vi ser de genopbyggede huse efter branden i 1852, hvor 16 gårde og præstegården brændte ned til grunden. Og vi passerer øens vartegn - kirken fra 1800, der 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****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. 13.30 Busafgang til Alrø i Horsens Fjord**

Vi oplever den lille ø og vandrer herefter over dæmningen og videre over smukke strandenge til Blakshøj.

**Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen**

Herefter afslutningsmiddag med danseoptræden og fællessang.

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