

DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion (husk tøj)
- Kl. 08.00 Morgenmad
- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Foredrag / undervisning / udflugt
- Kl. 12.30 Frokost
- Kl. 15.00 Kaffe, te og kage
- Kl. 16.15 Foredrag / undervisning / udflugt
- Kl. 18.00 To-retters aftensmad
- Kl. 19.00 Aftenarrangement
Aftenkaffe, te og lidt sødt

VANDRETURE

- Moesgaard Skov
- Tunø
- Skanderborg Sø
- Hou-Rude
- Giber Å

MEDVIRKENDE

- Helge Teglgård, musiker og højskolelærer

KURSUSLEDER

- Carsten Holvad, forstander
- Louise Brandstrup, højskolelærer



PRISER

Kr. 4.650,-

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.

Kursus 21B

7 dage

23.5. - 29.5.2021

VANDRING FORSOMMER



Syv dages seniorhøjskole fyldt med varmt samvær med andre friske seniorer, hygge og lækker mad, inspirerende foredrag og sang.

Vi skal på fem dejlige og forskellige guidede vandreture med fortælling undervejs og udsigt til hav og skønne landskaber.

Hver dag er der mindst to niveauer: Ca. 6-8 km. eller ca. 10-12 km. Der er god forplejning både ude på turene og på højskolen.

Vi skal høre spændende foredrag og på udflugt til Vester mølle Museum ved Skanderborg og videre til Ejer Bavnehøj.

Kurset ligger parallelt med et bridgekursus. Vi vil derfor have morgensamling, fællessang, foredrag m.v. sammen.

Max. 25 deltagere.

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



SØNDAG DEN 23. MAJ

Kl. 15-16 Ankomst og indkvartering

Kaffe, te og boller

Kl. 16.15 Præsentation og intro til kurset

Kl. 19.00 Gåtur i Rude Strand lokalområde

Vi varmer op med en smuk lille tur i lokalområdet og hører om det dejlige sted, højskolen er placeret.

MANDAG DEN 24. MAJ

Kl. 10.00 Busafgang til Moesgaard Skov

Vi går ad smukke skovstier og nyder nyudsprungne bøgetræer ind mod Aarhus. Vi går gennem Dyrehaven til Den Uendelige Bro og besøger derefter DOKK1 i Aarhus.



Kl. 19.30 Samtalesalon v/ Louise Brandstrup

TIRSDAG DEN 25. MAJ

Kl. 10.00 Heldagstur til Tunø

Her går vi hele øen rundt og nyder den smukke, varierede natur. Vi hører fortællinger om øens historie og livet på øen, hvor der bor lidt over 100 mennesker.

Kl. 19.30 Fællessang v/ Helge Teglgaard



ONSDAG DEN 26. MAJ

Kl. 10.00 Busafgang til Skanderborg Sø

Vi går langs søen gennem festivalpladsen forbi Slotskirken gennem Skanderborg by og ud til Vestermølle og får undervejs fortællinger om byen og skanderborgenserne.

Kl. 14.00 Rundvisning på Vestermølle Museum og Ejer Bavnehøj

Vi skal se særudstillingen om Anders Nielsen, andelsbevægelsens grundlægger. Vi skal besøge Okkerhytten med dens - efter sigende - helbredende vand, se den smukke riddersal og opleve kværnummet med vandturbinen. Herefter kører vi op på toppen af Danmark og oplever Ejer Bavnehøj.



Okkerhuset. Foto: Leif Tuxen

Kl. 19.00 Syng dig sund v/ Helge Teglgaard

Vi ved alle, det er dejligt at synge. Både for os selv og særligt sammen med andre. Men vi ved også, at sangen kan være indgangen til et bedre velbefindende. Et bedre åndedræt gavner vores fysiske funktioner. Vi giver kroppen et løft ved at fokusere på holdning og bevægelse – og endelig træner vi hjernens evne til fornyelse ved at lære nye sange og melodier!

TORSDAG DEN 27. MAJ

Kl. 10.00 Busafgang til Hou og vandring hjem

Vi besøger Hou Maritime Idrætteskole. Herefter går vi langs kysten - på stier, i vandkanten og gennem sommerhusområder hjem til højskolen. Ca. 10 km.

Kl. 17.00 Foredrag

Kl. 20.00 Quiz

FREDAG DEN 28. MAJ

Kl. 10.00 Busafgang til Mårslet

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

Kl. 16.15 "Hjernetræning" 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. 18.00 Hvidvin i dagligstuen

Herefter afslutningsmiddag med musikalsk underholdning.

LØRDAG DEN 29. MAJ

Kl. 09.00 Morgensamling

Herefter afrejse.