

### DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion  
Kl. 08.00 Morgenmad  
Kl. 09.00 Morgensamling  
Kl. 10.00 Foredrag  
Kl. 12.00 Frokost  
Mulighed for aktivitet  
Kl. 15.00 Kaffe, te og kage  
Kl. 15.45 Foredrag  
Kl. 18.00 To-retters aftensmad  
Kl. 19.30 Aftenarrangement  
Aftenkaffe, te og lidt sødt

### UDFLUGT

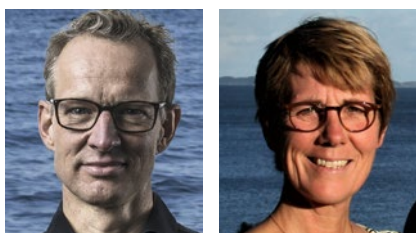
Dokk1 i Aarhus

### MEDVIRKENDE

- Claus Ziegler Simonsen, læge
- Birgitte Hysse Forchhammer, direktør for Hjernesagen
- Mette Holtegård Jensen, krea-underviser
- Søren Jensen, organist og cand.mag i musik og historie
- Ejvind Nielsen, kunstner og tidl. præst
- Silke Weitling, litteraturformidler
- Louise Brandstrup, journalist og højskolelærer

### KURSUSLEDERE

Helge Teglgård, pianist og højskolelærer og  
Helle Bak Holvad, forstander



### PRISER

Kr. 4.250,-  
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 43

5 dage

26.10. - 30.10.2021

## APOPLEKSI/STROKE OG HØJSKOLE



Dette kursus handler om apopleksi/stroke og dét at leve med en hjerneskade. Dagene på højskole bliver fulde af nyttig information og spændende impulser i skønne og varme omgivelser.

Musik, sang og bevægelse vil være på programmet alle dage, og der vil være rig mulighed for erfaringsudveksling. "At livet, det er livet værd" lyder et par linjer i Højskolesangbogen – og dem tager vi alvorligt på dette kursus.

Kurset arrangeres i samarbejde med Hjernesagen, der i 2019 tildelte Rude Strand Højskole deres ærespris for netop dette kursus

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



**TIRSDAG DEN 26. OKTOBER****Kl. 14-15 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

**Kl. 15.45 Præsentation og intro til kurset****Kl. 19.30 Rude Strand Koret**

Under ledelse af Helge Teglgård vil synge for os og med os.

**ONSDAG DEN 27. OKTOBER****Kl. 10.00 Syng dig sund v/ Helge Teglgård****Kl. 11.00 Nyt fra Hjernesagen v/ Hysse Forchhammer****Kl. 13.30 Mulighed for åbent kreativt værksted**

v/ Mette Holtegård Jensen

**Kl. 14.00 Mulighed for samtale for pårørende  
Mulighed for fællessang**

v/ Helge Teglgård

**Kl. 15.45 Født til fællesskab v/ Louise Brandstrup**

Det var noget af en snaps at være barn i en festlig og stærkt serverende familie. Med humor og rundede kanter får vi en sørgmunter livsfortælling om at få sig et fremragende liv trods alt, og om at skifte kaos ud med kærlighed.

**Kl. 19.30 "Kim Larsen – gudbenådet gavflab og eventyrlysten hjemmefødning" v/ Søren Jensen****TORSDAG DEN 28. OKTOBER****Kl. 10.00 Behandling af Stroke v/ Claus Ziegler Simonsen**

Stroke dækker både over blodprop i hjernen og hjerneblødninger. Behandlingen af især blodprop har gennemgået en rivende udvikling. Hør om de banebrydende undersøgelser, der hurtigt har ændret måden, hvorpå vi behandler stroke - til stor gavn for patienterne.

**Kl. 13.30 Busafgang til Dokk1 i Aarhus**

Det store borgerhus Dokk1 ligger smukt ned til Aarhus havneområde. Huset rummer mange spændende rum og funktioner, som der er god tid til at gå på opdagelse i. Vi skal bl.a. besøge DokkX. En udstilling om det nyeste inden

for velfærdsteknologi og digitale løsninger, hvor alle - uanset alder og funktionsniveau - kan få ideer til et mere selvstændigt liv. Her får vi rundvisning i 2-3 hold og tid til at røre lidt ved tingene.

**Kl. 19.30 Bevæg dig glad v/ Helle Bak Holvad**

Motion og bevægelse er afgørende for at holde os sunde og friske - og det skal helst være rart og sjovt. Korte input om betydningen af motion og bevægelse for vores trivsel kombineres med glad aktivitet. Ved hjælp af sang god musik får vi gang i kroppen med enkle bevægelser og danse-trin, der kan laves både siddende og stående. Alt er bedre end nul, og alle kan være med.

**FREDAG DEN 29. OKTOBER****Kl. 10.00 Litteratursalon v/ Silke Weitling**

For mange er læsning en stille personlig oplevelse, hvor man for et øjeblik forsvinder ind i et andet univers. Men litteratur og læsning kan meget mere end det. Litteratur kan høres, opleves, vandles, deles, kurere og samle. Litteratursaloner handler om fællesskab og den gode samtale om bøger. Man skal ikke nødvendigvis læse bøger, der afspejler ens egen situation - men bruge litteraturen til at opdage andre aspekter af livet. Derudover kan læsning og samtalen om litteraturen hjælpe med at sætte ord på ting, der kan være svære at tale om og formulere præcist.



Foto: camillatrine

**Kl. 13.30 Mulighed for åbent kreativt værksted**

v/ Mette Holtegård Jensen

**Kl. 14.00 Mulighed for samtale for pårørende  
Mulighed for fællessang**

v/ Helge Teglgård

**Kl. 15.45 Fra Gedser til Skagen - og Fyn er fin**

v/ Ejvind Nielsen

Er du morsingbo, thybo, fynbo eller bybo? Med humor og venlig satire sættes der fokus på Danmark og os danskere. Hvem er vi? Har vi en speciel mentalitet, og har vi nogle værdier, der har særlig betydning for os? "Vi er ikke som de andre", synger vi. Men hvem er vi så? Hvordan opfører vi os i en lang række daglige situationer og i forhold til omverdenen. Med fortællinger, sange og gode historier forsøges det at afsløre vores særpræg.

**Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen**

Afslutningsmiddag. Herefter musikalsk underholdning ved Butterfly Boys, Helge Teglgård og Søren Jensen

**LØRDAG DEN 30. OKTOBER****Kl. 09.00 Morgensamling**

Herefter afrejse.