

DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20 Mulighed for morgenmotion
- Kl. 08.00 Morgenmad
- Kl. 09.00 Morgensamling
- Kl. 10.00 Krolf eller foredrag
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 13.30 Krolf eller udflugt
- Kl. 15.00 Kaffe, te og kage
- Kl. 15.30 Foredrag eller krolf
- Kl. 18.00 To-retters aftensmad
- Kl. 19.30 Aftenarrangement
Aftenkaffe, te og lidt sødt

UDFLUGT

Vestermølle Museum og Ejer Bavnehøj

MEDVIRKENDE

- Nauja Lynge, forfatter og debattør
- Søren Jensen, historiker og musiker
- Helge Teglggaard, musiker og højskolelærer
- Louise Brandstrup, højskolelærer
- Grethe Bjerre, DGI Krolf, instruktør
- Palle Hjorth, DGI Krolf, instruktør
- Jette Hoffmeyer, DGI Krolf, instruktør

KURSUSLEDER

Helle Bak Holvad og Carsten Holvad, forstandere

**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

KROLF OG HØJSKOLE efterår



Krolf er både sport og hygge. Og her har du mulighed for at spille spillet på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane. Kurset er både for de meget øvede, for de, der allerede har spillet en del – og for nybegyndere.

Der er undervisning i krolf og turnering med præmier. Krolfbanen på Rude Strand indeholder både nemme og udfordrende huller på de tre kuperede baner.

Velkommen til højskoledage med foredrag, fællessang og masser af dejlig krolf!



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

MANDAG D. 3. OKTOBER**Kl. 13-14 Ankomst og indkvartering**

Kaffe, te og boller

Kl. 14.45 Præsentation og intro til kurset**Kl. 16.15 Krolf - frit spil og undervisning begyndere****Kl. 19.30 Fællessang fra Højskolesangbogen***v/Helge Teglgård***TIRSDAG D. 4. OKTOBER****Kl. 10.00 Erindringer v/ Nauja Lyng**

Nauja Lyng skriver livshistorier for andre og har selv skrevet sine erindringer ned. »Jeg er Nauja« er en selvbiografisk debatbog. Men også i fiktionens verden er der spor af egne erindringer. Hør hvordan Nauja "bruger" erindringer som helse- og konstruktiv kraft i sit arbejde og privat.

**Kl. 13.15 Krolf****Kl. 15.30 Krolf****Kl. 19.30 Løft din ha'-det-godt-hed***v/ Louise Brandstrup*

Hvad er det nu med det der positiv psykologi? Skal vi så bare rende rundt og være lalleglade hele tiden – og hvorfor kan vi ikke bare få fred til at være lidt småsure for en sikkerheds skyld? Vi eksperimenterer med, hvordan vi med simple tricks fra positiv psykologi kan løfte vores eget velbefindende på tre kvarter!

ONSDAG D. 5. OKTOBER**Kl. 10.00 Krolf****Kl. 13.30 Udflugt til Vestermølle og Ejer Bavnehøj**

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

Kl. 19.30 Højtleseren v/ Carsten Holvad

Denne roman er en spændende og tankevækkende historie om efterkrigstiden og en stor hemmelighed.

TORS DAG D. 6. OKTOBER**Kl. 10.00 The Beatles og dig v/ Søren Jensen**

Beatles ramte verden som en tsunami. Ikke bare med deres musik, men også deres måde at tænke på, deres kreativitet, deres humor - og det lange hår! Også Danmark blev ramt. Vi vil snakke om Beatles og danskerne, og ikke mindst synge nogle af de bedste og kendteste sang

Kl. 13.15 Krolf**Kl. 15.30 Krolf****Kl. 19.15 Film - The Reader**

Amerikansk dramafilm fra 2008. The Reader blev nomineret til hele fem Academy Awards i 2008, bl.a. for bedste film, instruktør og bedste filmatisering, og Kate Winslet vandt en Oscar for bedste kvindelige hovedrolle.

FREDAG D. 7. OKTOBER**Kl. 10.00 Krolf****Kl. 13.15 Krolf****Kl. 15.30 Lejlighedssangen - et stykke dansk kultur***v/ Louise Brandstrup og Søren Jensen*

Selv om fest i hestesko og hjemmegjorte vers til kalvestegen måske er på vej i glemmebogen, vil vi rette opmærksomheden mod en genre, som er lige så dansk som rødgrød med fløde.

Kl. 18.00 Hvidvin i dagligstuen

Herefter afslutningsmiddag og festaften med musikalsk underholdning.

LØRDAG D. 8. OKTOBER**Kl. 09.00 Morgensamling - herefter afrejse.**