

# RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



## KURSUSKATALOG 2024-25





## Kære kursister

På ottende år har vi nu været så privilegerede at være med ombord på denne stolte skude, som Rude Strand Højskole er. Dejligt hver dag at være med til at sætte sejl og retning for en institution med de forpligtelser og fornøjelser, Grundtvig i sin tid satte kompas for. Den unge Nikolai Frederik Severin fødte faktisk sine første ideer på et skib. Tankerne om, at "menigmand igennem oplysning om fædreland og fællesskabets betydning skulle motivere til at tage ansvar for og del i landets fremtid" – kom til ham på en rejse til England i 1830.

Nu små 200 år senere er det stadig Grundtvigs overbevisninger, der er den vind, vi sejler for. Og at den vind er kraftig og konstant er vigtigt, når vi hver eneste uge laster skibet med godt gods af litteratur, kunst, historie, vandring, yoga, golf, dans, musik, koncerter, teater og ikke mindst fællessang og bevægelse. Uanset emne og interesse er kursen sat med livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse.

At inspirere og berige 70 kursister hver uge kræver alle mand på dæk, og vi oplever en stor opbakning og forståelse fra hele vores personale for, hvor skibet skal hen. Og dét til et sted, vi kun når - i kraft af den enkeltes engagement og store indsats. Hvad enten man fejrer terrassen, serverer morgenmad, reder senge, sælger billetter, spiller til fællessang eller holder foredrag.

Når kursister ofte bemærker, at de føler et særligt fællesskab her hos os - en særlig ånd om man vil. Ja, så skyldes det i høj grad vores store team af frivillige, der vælger at lægge deres fritid og kompetencer hos os. De fortæller os, at de næres af opgaven, fordi de som frivillige på Rude Strand Højskole føler et medansvar for vores kursister, og dét er meget mere værd end blot at servere kaffe på vores udflugter. Ingen her vil netop bare servicere. Alle som én ønsker vi at se den enkelte kursist som et menneske, vi har lyst til en samtale med.

Af hjertet tak til alle besætningsmedlemmer: personale, frivillige, vores altid trofaste vennekreds, bestyrelsen og lokalsamfundet omkring os. Uden jer - ingen højskole.

Og nu til jer, det hele drejer sig om: Vi ville jo ikke holde os flydende én dag uden jer, kursister. Tak fordi I vælger vores smukke sted i så rigt et omfang. Tak fordi I går modigt og nysgerrigt til hinanden – og fordi netop jeres visdom og livslyst får os til at gøre os umage. Og tak fordi I så gavmildt fortæller om os til andre, når I kommer hjem fra højskolen.

Alle som én er vi med til at skrive historien om Rude Strand Højskole. Vi tror på, at historier, der bliver ved med at føre til nye indsigter og kapitler, er holdbare i længden. Vi føler selv, vi er en god og stærk historie. Tak fordi I alle sammen skriver den sammen med os! Velkommen ombord – også i årskataloget for 2024-25.

Kærlig hilsen

Helle Bak Holvad og Carsten Holvad, forstandere



## TYPISK DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20** Mulighed for morgenmotion  
**Kl. 08.00** Morgenmad  
**Kl. 09.00** Morgensamling  
**Kl. 10.00** Foredrag / undervisning  
**Kl. 12.00** Frokost  
Mulighed for bevægelse eller pause  
**Kl. 15.00** Kaffe, te og kage  
**Kl. 15.30** Foredrag / undervisning  
**Kl. 18.00** To-retters aftensmad  
**Kl. 19.30** Aftenarrangement  
Aftenkaffe, te og lidt sødt

## OM HØJSKOLEN

- Skolen har plads til 70 kursister fordelt på dobbelt- og enkeltværelser med gode elevationssenge.
- Alle dobbeltværelser har eget bad og toilet.
- Til alle enkeltværelser er der enten eget badeværelse (mod tillæg) eller delt badeværelse med naboen (standardpris).
- Sengene er redt, når kursisterne kommer.
- Et sæt håndklæder er på værelserne.
- Teleslynge i foredragssal, spisestue og dagligstue.
- Højskolen er røgfri. Det er tilladt at ryge udenfor.

## EGET KØKKEN

Højskolen har eget produktionskøkken, hvor maden bliver tilberedt med både kærlighed og smil. Her er indstillingen, at måltidet skal være et opløftende frirum, hvor både smag, duft og "noget til øjet" giver en helhedsstemning med overraskelser, som alle ser frem til. Her anvendes i vid udstrækning sæsonens råvarer, og det meste er hjemmelavet fra bunden.

Vi kan tage hensyn til allergier, diabetes samt ønske om vegetarmad. Giv gerne besked ved tilmelding og i køkkenet ved ankomst.

## INDENDØRS

- Stor spisestue, stor dagligstue og foredragssal med alle AV-midler
- Bevægelsessal
- Bordtennis og dart
- Diverse spil
- Tv-stue
- To daglige aviser



## UDENDØRS

- Terrasse med flot udsigt over havet til Helgenæs, Tunø og Samsø. Kom tæt på med havkikkerten.
- Krolfbaner i parkanlægget ned mod stranden
- Petanquebane ved terrassen
- Bred sti med gelænder til stranden
- Vandrestave og cykler til fri afbenyttelse

## ALT UNDER ÉT TAG

Rude Strand Højskole er naturligvis ældre- og handicappedvenlig, men man skal være fuldt selvhjulpne.

## MEDBRING evt.

Badetøj, badehåndklæde, tøj til motion og notesbog.

## PRISER OG INDKVARTERING

**Standardprisen** er anført ved hvert enkelt kursus. Standardpris dækker indkvartering på enkeltværelse med havudsigt og med delt badeværelse med naboværelset.

**Tillæg: 800 kr.** ved enkeltværelse med havudsigt og eget badeværelse.

**Rabat: 400 kr.** ved delt dobbeltværelse med havkig.

**Rabat: 400 kr.** ved enkeltværelse uden havudsigt.

**Rabat: 300 kr.** pr. kursus efter det første.

Gælder ved deltagelse i flere kurser i samme kalenderår.

**Rabat: 20%** hvis du ikke bor på skolen.

## BETALING OG EVT. AFBUD

Efter tilmelding vil du ca. 4 måneder før kursusstart modtage et detaljeret program samt opkrævning på 2.000 kr. af kursusprisen.

Det resterende beløb betales 6 uger før kursusstart.

### Ved afbud:

Indtil 3 uger før kursusstart:

Kursusbetalingen refunderes minus 500 kr. pr. person.

Under 3 uger før kursusstart:

**Intet refunderes.** Der kan med fordel tegnes afbestillingsforsikring hos f.eks. Europæiske Rejseforsikring. OBS: Vedrørende afbud, så gælder der andre regler ved kurser med rejse til udlandet. Ring og hør nærmere.

## KONTAKTOPLYSNINGER

Rude Strand Højskole  
Kystvejen 114, 8300 Odder  
info@rudestrand.dk

Tlf. 86 55 89 44: Mandag: kl. 9.00-14.30,

tirsdag-fredag kl. 9.00-11.30 og 13.00-14.30.

## TILMELDING

Via hjemmesiden [www.rudestrand.dk](http://www.rudestrand.dk) eller e-mail til [kursus@rudestrand.dk](mailto:kursus@rudestrand.dk)

Du er også velkommen til at ringe til kontoret på tlf. 86 55 89 44.

# KURSUSOVERSIGT 2024-25

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
27	SOMMERHØJSKOLE	01.07-06.07	6	5.800	6
28	AT UNDRES OG BETAGES	08.07-13.07	6	5.800	6
29 A	GOLF OG HØJSKOLE	15.07-20.07	6	5.950	6
29 B	HA' DET GODT	15.07-20.07	6	5.800	6
30	BRIDGE OG HØJSKOLE 1	22.07-27.07	6	6.250	7
31	BRIDGE OG HØJSKOLE 2	29.07-03.08	6	6.250	7
32	HVAD BINDER OS SAMMEN?	05.08-10.08	6	5.250	7
33	FORUNDRING OG FORANKRING	12.08-17.08	6	5.250	7
34	SENSOMMER PÅ RUDE STRAND	19.08-24.08	6	5.250	8
35 A	REJSE TIL ISLAND	26.08-07.09	13	24.950	8
35 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1	26.08-31.08	6	5.150	8
36 A	SENIORDANS OG HØJSKOLE	02.09-07.09	6	5.150	9
36 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2	02.09-07.09	6	5.150	9
37	AARHUS - MOD NYE HØJDER	09.09-14.09	6	5.550	9
38	DEJLIGE ØSTJYLLAND - efterår	16.09-21.09	6	5.250	10
39	VI SYNGER 200 SANGE - efterår	23.09-28.09	6	5.250	10
40	KROLF OG HØJSKOLE - efterår	30.09-05.10	6	4.950	10
41	STROKE OG HØJSKOLE	07.10-12.10	6	5.250	11
42 A	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1	13.10-16.10	4	3.950/1.650	11
42 B	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2	16.10-19.10	4	3.950/1.650	11
43	DANMARKSBILLEDER	21.10-26.10	6	5.550	11
44 A	HARMONIORKESTER OG HØJSKOLE	28.10-02.11	6	5.150	12
44 B	KORSANG OG HØJSKOLE - efterår	28.10-02.11	6	5.150	12
45	USA - DRØMMENES LAND	04.11-09.11	6	5.550	12
46	EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK	11.11-16.11	6	5.550	12
47	NORDATLANTISKE STEMMER	18.11-23.11	6	5.350	13
48	OPERA OG HØJSKOLE	26.11-01.12	6	5.550	13
49	GI' OS LYSET TILBAGE	02.12-07.12	6	5.050	13
52	JUL PÅ RUDE STRAND	21.12-26.12	6	6.950	14
1	NYTÅR PÅ RUDE STRAND	28.12-02.01	6	6.950	14
2	VI SYNGER 200 SANGE	06.01-11.01	6	5.350	14
3	MED NORDLYS I ØJNENE - Grønland	13.01-18.01	6	5.350	14

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
4	HØJSKOLE OG VM I HÅNDBOLD - for herrer	20.01-25.01	6	5.850	15
5	SCENEN ER SAT	27.01-01.02	6	5.450	15
6	IND I LITTERATUREN	03.02-08.02	6	5.850	15
7 A	VITAMINER I VINTERLYSET	10.02-15.02	6	5.450	16
7 B	MALEKURSUS - forår 1	10.02-15.02	6	5.650	16
8 A	PERSPEKTIVER I KUNSTEN	17.02-22.02	6	5.450	16
8 B	MALEKURSUS - forår 2	17.02-22.02	6	5.650	16
9 A	BIG BAND OG HØJSKOLE	24.02-01.03	6	5.450	17
9 B	KORSANG OG HØJSKOLE - vinter	24.02-01.03	6	5.450	17
10	RUSLAND - litteratur, kunst, musik - og politik	03.03-08.03	6	5.850	17
11	HVAD ER MENINGEN?	10.03-15.03	6	5.850	17
12 A	TILBAGE TIL 60'erne	17.03-22.03	6	5.450	18
12 B	ØJE FOR VELVÆRE	17.03-22.03	6	5.650	18
13	SAGEN UOPKLARET	24.03-29.03	6	5.850	18
14	HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR	31.03-05.04	6	5.550	19
15	DET KONGELIGE DANMARK	07.04-12.04	6	5.850	19
17	LIVSREJSER OG HØJSKOLE	22.04-27.04	6	5.550	19
18	KOM MAJ DU SØDE MILDE	29.04-03.05	5	5.550	20
19	BESÆTTELSEN - helte og skurke	05.05-10.05	6	5.850	20
20	KROLF OG HØJSKOLE - forår	12.05-17.05	6	5.050	20
21 A	REJSE TIL FÆRØERNE	19.05-31.05	13	23.950	21
21 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1	19.05-24.05	6	5.450	21
22	VORES FÆLLES HISTORIE	26.05-31.05	6	5.650	21
23	DANMARK DEJLIGST	02.06-07.06	6	5.750	22
24 A	CYKLING OG FORTÆLLINGER	09.06-14.06	6	5.450	22
24 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2	09.06-14.06	6	5.450	22
24 C	KROP, HJERNE OG HJERTE	09.06-14.06	6	5.450	23
25	ØSTJYLLAND MED SANG	16.06-20.06	5	5.650	23
26	MIDSOMMER	22.06-27.06	6	5.850	23

**Se løbende opdateringer af kursusbeskrivelserne på hjemmesiden [rudestrand.dk](http://rudestrand.dk)**

**Bemærk at nogle kurser hurtigt bliver udsolgte, men der er mulighed for at komme på venteliste. På hjemmesiden [rudestrand.dk](http://rudestrand.dk) kan du se, hvilke kurser der er venteliste til.**

27

01.07-06.07

6 dage

5.800,-

## SOMMERHØJSKOLE

Velkommen på sommerhøjskole. Og velkommen til spændende foredrag, højskolesang, kreativt værksted, motion og meget mere. Vi vil samles om litteratur og fortælling, om historisk og andet livsoplysende indhold i Grundtvigs ånd. Herudover skal vi naturligvis nyde samværet med hinanden og skolens skønne omgivelser. Vi skal også en hel dag til smukke Samsø og på rundtur i de forskellige landskaber. Fra det flade i syd til det bakkede i nord – og så har vi selvfølgelig vores egen bus proppet med lækkerier fra højskolens gode køkken. Mød bl.a. forfatter Erik Lindsø, journalist Bjørg Tulinus, præst og høvding Henrik Jensen og vagabondforsker Carla Osborg.

**Kursusledere:** Eva Marie Bach og Aage Augustinus

28

08.07-13.07

6 dage

5.800,-

## AT UNDRES OG BETAGES

Velkommen til en højskoleuge med højt til loftet og med livgivende foredrag og fortællinger, masser af fællessang, bevægelse og herligt samvær med andre positive seniorer. På kurset møder du en række spændende foredragsholdere, der vil vække til forundring og udvide både fantasi og horisont. Kurset vil hver dag tilbyde forskellige former for god og glad bevægelse - for eksempel kroff, dans, pilates eller yoga.

Mød bl.a. komponist Lise Schøler Kjær, jurastuderende og aktivist Rahima Abdullah og terapeut og klassisk pianist Anne Marie Meineche.

Ugen inviterer på en heldagstur til smukke Samsø med mulighed for kortere vandreture undervejs.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad



29A

15.07-20.07

6 dage

5.950,-

## GOLF OG HØJSKOLE

Nyd den østjyske natur og spil golf hver dag sammen med andre passionerede spillere. Her er kurset, hvor det 19. hul er en smukt beliggende højskole, der byder på muntre og livskloge foredragsholdere, livgivende fællessang og lækker mad fra skolens eget køkken. Vi skal spille fem hele dage på banerne i Skanderborg, Odder og Aarhus Aadal.

Kurset er inklusiv greenfees, men uden undervisning. Der vil være forskellige turneringer i løbet af ugen.

Kurset her er i øvrigt en mulighed for at tage på højskole sammen, selvom partneren ikke er golfspiller, da kurset ligger parallelt med kurset "Ha' det godt". Mød bl.a. sundhedsinnovator, Peter Thybo, psykoterapeut og pianist Anne Marie Meineche, lattercoach Thomas Flindt og komponist Povl Balslev.

**Kursusleder:** Carsten Holvad

29B

15.07-20.07

6 dage

5.800,-

## HA' DET GODT

En god fornemmelse i krop, sjæl og sind. Rar og sjov motion – fysisk og mental frihed. Med dette kursus ønsker vi at give dig lidt af det hele.

Vi tager livtag med begreberne "tid" og det "gode seniorliv" med én af landets førende eksperter i sund livsstil. Vi skal prøve at være helt stille nogle timer, men også skraldgrine en hel aften.

På Egmont Højskolen skal vi træne og spænde af i varmt vand.

Ja, vi skal virkelig bare ha' det godt!

Mød bl.a. sundhedsinnovator, Peter Thybo, psykoterapeut og pianist Anne Marie Meineche, lattercoach Thomas Flindt og komponist Povl Balslev.

Kurset ligger parallelt med kurset "Golf og højskole", som vi har foredrag og fællessang sammen med.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Louise Brandstrup

30 22.07-27.07 6 dage 6.250,-

## BRIDGE OG HØJSKOLE 1

Kom og mød andre dejlige bridgespillere i smukke rammer ved Rude Strand. Undervisningen bliver ni-veauopdelt af vores dygtige bridgeinstruktører, der også afholder turneringer i løbet af ugen.

Ved siden af bridgespillet skal vi selvfølgelig nyde både morgensamlinger, foredrag og fællessang. Foredrag til refleksion og oplæg til debat og samtale om vigtige og aktuelle emner. Og så skal vi sammen på tur til Horsens' markante kulturinstitution, Fængslet.

### Instruktører:

Mathias Bruun, Frederik Bjerregaard og Jacob Røn

**Kursusleder:** Carsten Holvad

31 29.07-03.08 6 dage 6.250,-

## BRIDGE OG HØJSKOLE 2

Samme indhold som BRIDGE OG HØJSKOLE 1

**Instruktører:** Jacob Røn, H.C. Nielsen og Knut Blakset

**Kursusleder:** Carsten Holvad

33 12.08-17.08 6 dage 5.250,-

## FORUNDRING OG FORANKRING

Fordybelse, fællesskab og fornøjelige dage. Velkommen på højskole og til foredrag, der kalder på refleksion og eftertænksomhed - og foredrag med humor og gode grin.

Mød bl.a. journalist og højskoleforstander Malene Bjerre, operaformidler Søren Schelling og tidl. højskoleforstander Aage Augustinus.

Kurset inviterer på en heldagstur til Viborg med Joakim Skovgaards fresker i domkirken, Hald Hovedgaard og gudesmukke Dollerup Bakker.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

32 05.08-10.08 6 dage 5.250,-

## HVAD BINDER OS SAMMEN?



Danmark fylder ikke meget på verdenskortet. Alligevel byder vores lille land på store forskelle. Fra Skagens forblæste klitter til blomstrende idyller i Det Sydfynske Øhav. Fra landmandsfamilier i Sønderjylland til singler i Ørestaden. Men hvad binder os sammen som nation? Hvad skiller os, hvad samler os, og hvordan sikrer vi sammenhængskraften i en tid med store forandringer? Det udforsker vi på dette kursus med fællesskab, sang og gode samtaler - i selskab med spændende mennesker med holdninger til det at være dansk i en global verden anno 2024.

Mød bl.a. journalist Orla Borg, forfatter Rune Engelbreth Larsen, tv-vært og forfatter Anne Hjernøe, sprogforsker Ole Lauridsen, meteorolog Jesper Theilgaard og tidligere kulturminister Mette Bock. Ugen byder også på heldagsudflugt til Vikingemuseet Fyrkat.

**Kursusledere:** Jørgen Koldbæk og Helge Teglgård



34 19.08-24.08 6 dage 5.250,-

## SENSOMMER PÅ RUDE STRAND

Sensommeren er smuk. Og i denne uge skal vi opleve alt dét, en dansk højskole er så kendt for: Fællesskabet og fællessangen, den gode udflugt, de mange rare samtaler - samt god og glad bevægelse. Selv vores hjerner får vi trænet i denne uge! Vi bliver inviteret med til køkkenchefens vinsmagning

og skal på udflugt til smukke Samsø og Økologiens Have i Odder. Velkommen til en sensommeruge pakket med skønne foredrag og god musik. Mød bl.a. sangerinden Louise Svane, pianisten Niels Erichsen og radioværten Karsten Kortbuks.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup



35A 26.08-07.09 13 dage 24.950,-

## REJSE TIL ISLAND

Først på højskole og så til Island. I forberedelsesdagene på højskolem vil vi i foredrag og fortælling beskæftige os med Islands historie, kultur, kunst og litteratur.

På Island skal vi opleve snedækkede vulkaner, spruttende geysere og vilde vandfald. Vi skal besøge sydlandets store landbrugsområde, der var centrum i middelalderens Island.

Ét af højdepunkterne på denne rejse er besøg på Vestmannaøerne, hvor vulkanudbrud i 1973 betød, at store dele af byen blev ødelagt af lava og aske. Vi bor blandt andet på et hotel, der ligger meget tæt på vulkanen og gletsjeren Eyjafjallajökull, som i foråret 2010 gjorde sig verdensberømt på grund af sin voldsomme askesky.

**Rejseleder:** Torben Rasmussen

**Kursusleder:** Aage Augustinus

35B 26.08-31.08 6 dage 5.150,-

## VANDRINGER OG FORTÆLLINGER – sensommer 1

Fem fine, forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Vi går mellem 8 og 12 kilometer hver dag – og dét i et tempo, der passer de fleste.

Når vi har parkeret støvlerne, fortsætter højskolelivet hjemme på skolen med lækker mad, inspirerende foredrag – og selvfølgelig masser af velgørende fællessang. I denne uge deler vi hjemmeliv med kurset "Rejse til Island", og emnerne bærer derfor præg af den vilde og vidunderlige ø.

Efter en kort opstartstur i lokalområdet skal vi denne gang vandre følgende ture:

Silkeborg med Slåen Sø og Himmelbjerget, Moesgaard-skovene til Den Uendelige Bro, Skanderborg Sø til Vestermølle Museum – og så skal vi på heldagstur til smukke Samsø.

**Kursusledere:** Carsten Holvad og Louise Brandstrup



**36A** 02.09-07.09 6 dage 5.150,-

## SENIORDANS OG HØJSKOLE

Kan du lide at danse seniordans? Og holder du samtidig af højskoleliv med fællessang og foredrag? Så får du det hele på dette kursus.

Seniordans er en blanding af traditionel dans, square-dans og linedance til iørefaldende musik. Begyndere såvel som garvede seniordansere vil have fornøjelse af opholdet, der kun kræver én eneste forudsætning: Lysten til at blive budt op! Når vi ikke danser skal vi synge og høre gode foredrag og morgensamlinger.

Mød bl.a forfatter Peder Frederik Jensen og marinarkæolog Jørgen Dencker og oplev fortællekoncerten "Sagn og Sange" med Dorte og Sara Futtrup. Ugen byder på en heldagstur til dejlige Tunø.

**Instruktører:** Eva Schmidt og Jytte Rydtoft

**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

**36B** 02.09-07.09 6 dage 5.150,-

## VANDRINGER OG FORTÆLLINGER – sensommer 2

Fem fine, forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Vi går mellem 8 og 12 kilometer hver dag – og dét i et tempo, der passer de fleste. Når vi har parkeret støvlerne, fortsætter højskolelivet hjemme på skolen med lækker mad, inspirerende foredrag – og masser af velgørende fællessang.

I denne uge deler vi hjemmeliv med kurset "Seniordans og højskole", som vi vil have morgensamlinger og foredrag sammen med.

Efter en kort opstartstur i lokalområdet vandrer vi: Langs kysten fra Hou til Rude Strand.

Fra Wilhelmsborg langs Giber Å.

Heldagstur til Tunø.

Storbyvandring igennem Aarhus Festuge!

**Kursusleder:** Carsten Holvad og Louise Brandstrup

**37** 09.09-14.09 6 dage 5.550,-

## AARHUS - MOD NYE HØJDER

Der er fuld fart på Aarhus i disse år. Verdens mindste storby har vokseværk med strømme af tilflyttere.

50.000 studerende og nye bydele, der vokser frem på rekordtid. Det summer af liv i 8000 C og omliggende postnumre, og på dette kursus udforsker vi den jyske kulturhovedstad i al dens mangfoldighed. På en dagsudflugt til Aarhus tager vi lyn-elevatoren 142 meter op til toppen af Danmarks højeste boligbyggeri, Lighthouse i den nye bydel, Aarhus Ø.

På højskolen slår vi ørerne ud til musiklivet med Mek Pek, vi dykker ned i filmens verden med Nils Malm-

ros, stiller skarpt på kultur og arkitektur med Anne Bech Danielsen, kigger på fødevarer-kvalitet med Karina Bjørn og kommer med fodboldnorden Nick Horup tæt på byens fodboldhold, AGF (De Hviii). Og hvem ved, hvad der gemmer sig bag næste gadehjørne? Alt sammen indrammet af fællesskabet med sang, musik, fortællinger og den gode mad på højskolen med Østjyllands flotteste udsigt.

**Kursusledere:**

Jørgen Koldbæk, Peter Kramer og Carsten Holvad



38

16.09-21.09

6 dage

5.250,-

## DEJLIGE ØSTJYLLAND - efterår

Vi nyder septembers himmel, der er så blå. Og vi rykker indenfor, hvor spændende foredragsholdere vil forkæle os med nye perspektiver på livets gang og sørge for godt med vitaminer til både hjerne og hjerte. Vi skal synge de gode gamle og dejlige nye fra Højskolesangbogen og ellers nyde tryllerierne fra højskolens gode køkken.

Og så inviterer kurset her på hele tre udflugter: Til Skanderborg, Himmelbjerget, Den Genfundne Bro og Ejer Bavnehøj. Til Aarhus med sightseeing i bus eller på to ben – og så skal vi en hel dag til skønne Samsø. Mød bl.a. journalist og højskoleforstander Malene Bjerre, operaformidler Søren Schelling samt historiker og musiker Søren Jensen.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

39

23.09-28.09

6 dage

5.250,-

## VI SYNGER 200 SANGE – efterår

Velkommen til tour de fællessang, hvor vi skal ud i alle hjørner af Højskolesangbogen. På denne rejse møder vi en perlerække af behjertede, kloge og vidende højskole- og musikmennesker, som har hver deres helt egne udlægninger af fællessangen. I løbet af ugen bliver der god plads til dine helt egne favoritter.

Alt kan synges, og alt SKAL synges. Her er højskoleugen uden grænser: Vi synger med hver sit næb, alle vegne og hele tiden!

Mød bl.a. komponist Christian Dyrst, leder af Grundtvig-akademiet, Ingrid Ank, korleder Line Groth, komponist og sangskriver Ida Wenøe, Østjysk Kammerkor med Erling Lindgren og Else Mathiesen fra Vestjyllands Højskole.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup



40

30.09-05.10

6 dage

4.950,-

## KROLF OG HØJSKOLE – efterår

Kom og spil krolf på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane. Vi skal hygge os med det sociale spil på vores egne tre kuperede baner med såvel nemme som udfordrende huller. Kurset er både for de meget øvede, de lidt øvede, og for dem, der bare har lyst til at lære spillet i fællesskab med andre humorfyldte og energiske seniorer. Den første kursusdag er der undervisning i slag og spilforståelse for begyndere. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet hos os. Med inspirerende morgensamlinger, god fællessang og foredrag. Vi skal bl.a. møde Headspace, det so-

cialle netværk med gratis rådgivning til unge – og vi får besøg af mandskoret Mandhattan.

Ugen inviterer på tur ud af huset. Til Randers Kunstmuseum, hvor museumsinspektøren giver en let forståelig indføring i museets kunstsamling. Herefter videre til Houbjerg krolfklub, hvor vi spiser frokost og spiller et slag krolf på deres tre flotte baner.

**Kursusledere:**

Carsten Holvad og Helle Bak Holvad

41 07.10-12.10 6 dage 5.250,-

## STROKE OG HØJSKOLE

"At livet, det er livet værd" lyder et par linjer i Højskole-sangbogen – og dem tager vi alvorligt på dette kursus, hvor det handler om stroke/apopleksi og om dét at leve med en hjerneskade. Dagene bliver fulde af inspirerende information og spændende impulser i skønne og varme omgivelser. Der er musik, sang og bevægelse på programmet hver dag.

Mød bl.a. forfatter Henrik From, terapeut og pianist Anne Marie Meineche, journalist ved Kristelig Dagblad, Maja Funch («Mikkels hjerne») og Per Holm, der er vært for en eftermiddag med musik, sang og bevægelse i samarbejde med vores egen musiklærer Helge Teglgård. I løbet af kurset bliver der desuden mulighed for gruppesamtaler og erfaringsudveksling. Kurset arrangerer vi i samarbejde med Hjernesagen.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Helge Teglgård



42A 13.10-16.10 4 dage 3.950,-/1.650,-

## MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1

Kom med på en efterårsferie fuld af sjov og ballade og masser af fælles oplevelser, man altid kan tænke tilbage på. Her bestemmer man selv, hvor små eller store børnebørn, man vil have med. Og hvor mange! Vi byder til gengæld på et program, der rammer alle aldre. Formiddagene er bedsteforældre og børnebørn hver for sig, og eftermiddage og aftener vil vi bruge sammen. Husk masser af tøj, der kan tåle at blive beskidt. Og vådt. Velkommen på efterårsferie i højskolehumør!

**Kursusleder:** Nanna Bak Holvad

42B 16.10-19.10 4 dage 3.950,-/1.650,-

## MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2

Samme indhold som MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1.

**Kursusleder:** Nanna Bak Holvad

43 21.10-26.10 6 dage 5.550,-

## DANMARKSBILLEDER



Danmark er dér, hvor "bøgen spejler sin top i bølgen blå". Men bøgetræer og friske strande er ikke i sig selv danske. Malere, komponister og digtere har gjort dem danske. Danmark blev til i romantikken, og der er vi så længe, vi taler dansk.

Vi lader som om, Danmark er gammelt, men landet er faktisk ungt. Danmark er både et sted og et fænomen – noget, vi forestiller os i fællesskab med andre danskere. Velkommen til dage på Rude Strand med fokus på Danmark og danskerne i fortid, nutid og fremtid. Mød bl.a. forfatterne Dorthe Nors, Peder Frederik Jensen og Malene Fenger Grøndahl, tidl. minister i Slesvig, Anke Spoorendonk, professor Johs. Nørregaard Frandsen, redaktør Marita Akhøj Nielsen og kunstkender Peter Flejsborg.

**Kursusledere:** Eva Marie Bach og Aage Augustinus



44A 28.10-02.11 6 dage 5.150,-

## HARMONIORKESTER OG HØJSKOLE

På dette kursus samler vi et harmoniorkester med musikere fra hele landet. Spiller du tværføjte, obo, klarinet, fagot, saxofon, horn, trompet, bariton, euphonium, basun, tuba eller trommer/slagtøj, så glæder vi os til at spille sammen med dig.

Vi ruller det brede harmoniorkester-repertoire ud med lidt fra de fleste genrer - naturligvis afpasset efter besætningen.

Er du til store musicalhits, glade operettestykker, marchmusik eller lignende, er dette kursus noget for dig. Vi samler et godt orkester med både erfaring og mindre erfarne amatørmusikere.

Noderne uddeles ved ankomst, og der vil være tid til både individuel- og gruppe-øvelse undervejs i forløbet.

Vi skal naturligvis beriges med fælles morgensamlinger, fællessang og gode højskoleforedrag. Mød bl.a. Dorte og Sara Futtrup med fortællekoncerten "Sagn og sange" og koncertpianist Maria Bundgård.

**Dirigent:** Charlotte Katharina Andersen

**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

44B 28.10-02.11 6 dage 5.150,-

## KORSANG OG HØJSKOLE – efterår

Fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne er det, vi skal fornøje os med hele ugen. Vi synger både enstemmige fællessange og skønne flerstemmige. Da vi synger tre- og firestemmige satser, er det bedst, hvis du har lidt eller nogen erfaring med korsang og nodelæsning – eller bare har et godt gehør!

Repertoiret er lækre rytmiske sange, nordiske viser og lidt let klassisk - pakket ind i en dejlig garniture af virksomme og sjove opvarmningsøvelser.

Og så vil vi indøve et nummer sammen med musikerne på det andet kursus, "Harmoniorkester og højskole". Ugen afsluttes med koncert og festaften.

Vi skal naturligvis beriges med fælles morgensamlinger, fællessang og gode højskoleforedrag.

Mød bl.a. Dorte og Sara Futtrup med fortællekoncerten "Sagn og sange" og koncertpianist Maria Bundgård.

**Korleder:** Helge Teglgård

**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

45 04.11-09.11 6 dage 5.550,-

## USA - DRØMMENES LAND

USA har givet os Coca-Cola, popcorn og Elvis Presley. Det er landet, hvor drømme bliver virkelighed, avisbudet milliardær og en ejendomsspekulant præsident. Vi tror, vi kender USA, og alligevel bliver vi konstant overraskede. Vi forsøger at forklare alt det, der er svært at forstå. Den utrolige rigdom, skoleskyderierne og den fabelagtige musik.

I denne uge er der præsidentvalg i USA. Bliver det Trump, Biden eller kaos? Vi følger slaget om Det Hvide Hus.

**Kursusledere:** Peter Kramer og Jørgen Koldbæk

46 11.11-16.11 6 dage 5.550,-

## EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK



Pressefoto: Jes Vang, Aarhus Symfoniorkester

Vi vil oplyse denne mørke november-uge med skønne toner fra den klassiske musikverden. Vi får musikalske gæster på skolen, og tager på tur til Musikhuset Aarhus, hvor vi skal høre Bruckner's fantastiske smukke 4. symfoni. Altså skal vi nyde koncerter både ude og hjemme på højskolen.

Vi vil opleve pianist Christina Bjørkø og digteren Niels Hav optræde med musik og poesi. Vi skal opleve mødet mellem jødisk og arabisk musikkultur i en Københavns musikskole.

Og så dykker vi ned i en vild og kreativ, eksperimenterende epoke, når Mathias Hammer præsenterer det moderne musikalske gennembrud – og senere sætter os alle på prøve med musikquiz!

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Søren Jensen

47

18.11-23.11

6 dage

5.350,-

## NORDATLANTISKE STEMME

Når vi vender blikket mod Færøerne, Grønland og Island, møder vi i stor udstrækning noget dansk. Det vidner om, hvad man kunne kalde et skæbnefællesskab.

Vi kaster i denne uge blikket på Nordatlanten, fordi der er nogle værdier, vi kan identificere os med på tværs af grænser og hav.

Temaer vil være de nordatlantiske relationer i fortid, nutid og fremtid, de nordatlantiske områders øgede storpolitiske betydning samt ikke mindst færøsk, islandsk og grønlandsk kunst og kultur.

Mød bl.a. forfatterne Iben Mondrup, Kristian Hvidtfelt Nielsen, Lise Hvarregaard, Bergur Rønne Moberg, tidl. højskoleforstander Lillian Hjort West, grønlandsforsker Naja Mikkelsen, kunstkender Peter Flejsborg samt tidl. chef for Grønlands Landsmuseum, Claus Andreasen.

**Kursusledere:** Aage Augustinus og Eva Marie Bach

48

26.11-01.12

6 dage

5.550,-

## OPERA OG HØJSKOLE

Glæd dig til en intens uge med operaforedrag, musikoplevelser, operafortælling og en rigtig operaforestilling på programmet. Om du kender noget til opera, eller om du har din første operaoplevelse til gode, spiller ingen rolle. Bare glæd dig til at møde nogle af de passionerede mennesker, der arbejder med opera til dagligt.

I løbet af ugen rammer vi i øvrigt 100-årsdagen for den store italienske operakomponist Giacomo Puccini's død. Manden bag klassikere som La bohème, Tosca og Madame Butterfly samt megahittet »Nessun dorma« – og det skal naturligvis også markeres!

Vi skal selvfølgelig i Musikhuset Aarhus og opleve Den Jyske Operas opsætning af Madame Butterfly.

Mød bl.a. operachef og dirigent Lars Ole Mathiesen, forfatter Leif V.S. Balthzersen, sopran Stine Elbæk Gørdemard og pianisten Jakob Alsgaard Bahr.

**Kursusledere:** Søren Schelling og Helge Teglgård

49

02.12-07.12

6 dage

5.050,-

## GI' OS LYSET TILBAGE

Træd ind i en boble af stemningsfuld højskoleånd, hvor vi vil beriges og berøres af erfarne foredragsholdere med godt på hjerte og et varmt blik på verden.

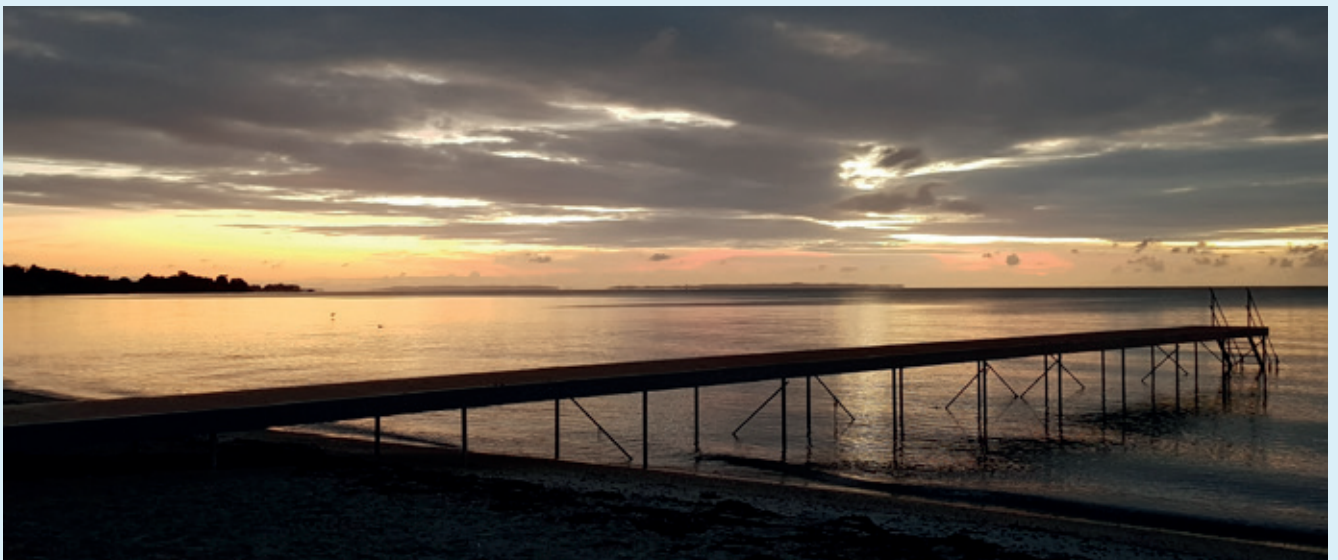
Med sang og god musik vil vi håbefuldt lyse på hinanden og på højtiden, der kommer. Vi vil glædes, begejstres og - ikke mindst – beværes af højskolens veloplagte kokke. I løbet af ugen tager vi sangen under armen og besøger julepyntede Odder.

Mød bl.a. sognepræst og tidl. kulturminister Mette Bock, journalist og uddannelsesleder Orla Borg,

højskolelærer og medlem af sangbogsudvalget, Marianne Søgaard, komponist og "Jens Rosendals makker" Jens Nielsen, eventyrer og tryllekunstner Jesper Grønkjær, folkemusikduoen Svøbsk samt Stig Glent-Madsen og Maja Griffith fra projektet "RAFIKI - chokoladen, der hjælper!"

**Kursusledere:**

Helge Teglgård og Louise Brandstrup



52

21.12-26.12

6 dage

6.950,-

## JUL PÅ RUDE STRAND

Juledage på Rude Strand er så meget mere end andesteg og mandelgave.

Alle højtidens serveringer og traditioner bliver naturligvis overholdt til punkt og prikke – men som højskole giver vi ekstragaver i form af gode foredragsholdere og musikere, der vil give os nye og rare perspektiver med hjem. Med fortællinger og fællessang rykker vi sammen under stjernerne og nyder fællesskabet.

Kom jul, kom sne, kom gaver! – Kom til julefest på Rude Strand.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup

2

06.01-11.01

6 dage

5.350,-

## VI SYNGER 200 SANGE

”Et folk der synger sammen hører sammen” I vores lille kongerige har vi en enestående tradition i vores fælles og folkelige sangbog med ungt og gammelt, sjovt og seriøst, vildt og varsomt, poetisk og populært. Det er alt det, vi fejrer i denne vinteruge; i selskab med en perlerække af engagerede sangere, musikere og komponister, som folder sangene ud for os. Kom og lad os synge os igennem vintermørket i lune indpakninger af hyggelige samtaler og skønne lækkerier fra vores fremragende køkken.

Mød bl.a. komponist og højskolelærer Arne Andreasen, organist og komponist Birgitte Agerskov Buur samt Helge Andersen, der er forstander på Ryslinge Høj- og Efterskole.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup



1

28.12-02.01

6 dage

6.950,-

## NYTÅR PÅ RUDE STRAND

Sammen vil vi fejre årets allersidste dage og følges ad ind i 2025. Kom med i en dejlig højskoleuge med fællessang og foredrag – i varmt selskab med andre seniorer. Selve nytårsaften fejres naturligvis med kongens nytårstale, lækker nytårsmiddag, 90 års fødselsdag, champagne og fyrværkeri. Ta' en god frakke, varme støvler, hue og vanter med, så vi kan komme en tur ud i vinterlyset og hilse det nye år velkommen her.

Hør bl.a. om forfatteren Tage Skou-Hansen, om de nære og svære relationer og om hændernes mystik og fysik.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

3

13.01-18.01

6 dage

5.350,-

## MED NORDLYS I ØJNENE – Grønland



Kom på højskole og mød ligesindede med varme og kærlighed til Grønland og det grønlandske folk. Hør oplæg og deltag i den vigtige debat om, hvordan vi kan håndtere fortiden og samtidig sikre det oprindelige folks demokratiske ret og måske kommende uafhængighed. Er det muligt at ændre verden og hele sår på én og samme tid?

Vi vil på dette kursus forsøge at få større forståelse for - og indsigt i - de mange dilemmaer og udfordringer, der også er en del af dette komplekse samfund, hvor fortid og nutid støder sammen på godt og ondt. Og så skal vi lade os rive med af vilde og vidunderlige fortællinger! Vi skal bl.a. møde filmskaber Lin Alluna og se filmen »Twice Colonized«. Og vi skal høre forstander på Koefoeds Skole, Robert Olsen, fortælle om arbejdet i både Danmark og Grønland.

Kurset arrangerer vi i samarbejde med Det Grønlandske Hus i Aarhus.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

4

20.01-25.01

6 dage

5.850,-

## HØJSKOLE OG VM I HÅNDBOLD FOR HERRER

### – med en dag i Boxen!

De danske verdensmestre i håndbold skal forsøge at genvinde titlen på hjemmebane i Boxen i Herning. Vi laver en højskoleuge, hvor vi hylder og analyserer vores stærke hold, snakker håndbold i almindelighed og debatterer sportens udfordringer og det, der binder os sammen.

Hver dag ser vi selvfølgelig kampe på storskærm i foredragssalen – og så skal vi til Herning til en kampdag i Boxen, hvor vi skal opleve Danmarks næstsidste mellemrundekamp og yderligere to kampe.

Velkommen til en herlig uge "i trøjen" i fællesskab med andre, der elsker håndbold!

Mød bl.a. håndboldkommentator Bent Nygaard, når vi er i Herning, og mød på højskolen adm. direktør i Dansk Håndbold, Henrik M. Jacobsen, tidl. landsholdsspillere Erik Veje Rasmussen og Per Skaarup, talentchef Claus Damgaard, direktør i Play The Game, Jens Sejer Andersen, ligadommer Nicklas Pedersen – samt håndbold-koryfæerne Anders Dahl Nielsen og Carsten Thygesen, Skjern.

**Kursusleder:** Carsten Holvad



5

27.01-01.02

6 dage

5.450,-

## SCENEN ER SAT



Velkommen på højskole i scenekunstens tegn, hvor vi skal møde de store, som var – og de sprællevende, som stadig begejstrer os. Vi skal bag tæppet og foran med skuespillernes egne fortællinger. Vi skal grine og græde med filmen »Idioten« og møde instruktøren selv. Vi skal bag scenen på Aarhus Teater, og vi skal til Malling og møde de unge på Efterskolen for Scenekunst. Og så er det alt sammen naturligvis pakket ind i ægte højskolestemning med fællessang, fremragende mad og festlige indslag!

Mød bl.a. hospitalsklovn Elmer, terapeuten Anne Marie Meineche, skuespiller og instruktør Morten Lundgård, skuespiller Jørgen Bing, pianisten Maria Bundgård og tryllekunstner Jesper Grønkjær.

**Kursusledere:**

Louise Brandstrup, Helge Teglgård og Søren Jensen

6

03.02-08.02

6 dage

5.850,-

## IND I LITTERATUREN

Litteraturens mirakel er, at den hos læseren kan skabe verdener ud af intet. Litteratur spørger os ofte, hvad det vil sige at være menneske, og giver billeder på, hvordan livet kan leves. Litteraturen kan være et bindeled til alt det roderi, der er inden i os alle - i alle aldre - og dermed give form til følelser. Litteraturen åbner vores øjne for verden ved at vise den på en anden måde, end vi er vant til og med en uendelig kompleksitet.

På dette kursus vil en række betydelige danske forfattere fortælle om deres arbejde – og passionerede foredragsholdere vil dele deres læsefrugter.

Mød bl.a. forfatterne Birgithe Kosovic og Søren R. Fauth og tidl. højskoleforfatter Lillian Hjorth-Westh.

**Kursusledere:** Aage Augustinus og Eva Marie Bach

7A 10.02-15.02 6 dage 5.450,-

## VITAMINER I VINTERLYSET

Mens det endnu er mørkt og koldt derude, varmer vi os indendøre med spændende og humoristiske foredrag, hvor vi runder både filosofi, kunst og litteratur.

Vitaminer i vinterlyset er kurset, der giver os ekstra kræfter og perspektiver med hjem fra højskole - og måske nye venskaber i bagagen?

Kurset ligger parallelt med et malekursus, som vi har morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med.

Mød bl.a. forfatter Peder Frederik Jensen, sognepræst og fortællerske Xenia Dahlgaard og komponist og "Jens Rosendals makker" Jens Nielsen. Lyt og syng sammen med en latin-jazz-trio, der fortolker Carl Nielsen sange. Udflugt til Horsens' markante kulturinstitution, Fængslet.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad



7B 10.02-15.02 6 dage 5.650,-

## MALEKURSUS OG HØJSKOLE 1

Her er et kursus til dig, der gerne vil arbejde med ekspressivt maleri og collage i skøn forening.

Kurset egner sig både til dig, der gerne vil prøve noget nyt – og til dig, der måske allerede udfolder dig inden for kunst. På kurset arbejder vi med akrylmaling på lærred og papir i forskellige kvaliteter. Vi arbejder med aviser, ugeblade, tekstil, gamle tapetrester, snor, malertape, oliekridt, blyant, tusch, spraymaling o.s.v. Ved siden af maleriet lever vi højskolelivet med morgensamlinger, fællessang og foredrag. Max. 20 deltagere.

**Underviser:** Beth Mohr

**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

8A 17.02-22.02 6 dage 5.450,-

## PERSPEKTIVER I KUNSTEN

Tag med på en rejse ind i kunstens verden, hvor kunstkere, kunstkritikere og kunstnere selv vil belyse deres egen og andres kunst. Vi ser på maleriets udvikling og forskellige former for kunst. Og så spørger vi os selv og hinanden: Skal kunst være smuk, inspirerende, politisk, nødvendig, helende eller provokerende? Eller blot ses som en investering?

På to ture til Aarhus besøger vi universitetet, statsgymnasiet, VUC, DOKK 1, havnefronten og skulpturhaven ved Marselisborg Slot, hvor vi skal opleve værker af bl.a. Asger Jorn, Per Kirkeby, Erik A. Frandsen, Jeppe Hein, Erik Heide og Kristine Røepsdorf. På højskolen skal vi bl.a. møde museumslederne Lise Jeppesen, Randers Kunstmuseum og Christian Kortegaard Madsen fra Museum Jorn, samt idehistoriker Lars Morell, professor Henning Jørgensen og billedkunstner Eske Kath.

**Kursusledere:** Peter Flejsborg og Carsten Holvad



8B 17.02-22.02 6 dage 5.650,-

## MALEKURSUS OG HØJSKOLE 2

Holder du af højskolelivet med fællessang og foredrag? Og holder du samtidig af at fordybe dig i maleprocessen og udforske maleriets muligheder? Så er dette kursus noget for dig – hvad enten du er nybegynder eller øvet. Der vil blive arbejdet med den kunstneriske proces fra indtryk og skitse til det færdige maleri. Arbejdet foregår i en atmosfære af åbenhed og gensidig respekt, hvor processen og de gode samtaler er afgørende. Vi vil tage udgangspunkt i den personlige oplevelse af natur og landskaber. Max. 20 deltagere

**Underviser:** Finn Have

**Kursusleder:** Helle Bak Holvad



<b>9A</b>	24.02-01.03	6 dage	5.450,-	<b>9B</b>	24.02-01.03	6 dage	5.450,-
<p><b>BIG BAND OG HØJSKOLE</b></p> <p>Spiller du saxofon, trompet, basun, klaver, elguitar, elbas eller trommer, er dette kursus lige noget for dig. Vi skal prøve kræfter med de store klassikere inden for jazz, swing og funk. Og når vi har øvet os hele ugen, er det koncerttid!</p> <p>Kurset ligger parallelt med korkurset, så vi bruger hinanden til et par af numrene.</p> <p>I løbet af ugen får vi besøg af mandskoret Mandhattan – og vil i øvrigt høste af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag.</p> <p><b>Dirigent:</b> Charlotte Katharina Andersen <b>Kursusleder:</b> Helle Bak Holvad</p>				<p><b>KORSANG OG HØJSKOLE – vinter</b></p> <p>Fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne er det, vi skal fornøje os med hele ugen. Det er bedst, hvis du har lidt eller nogen erfaring med korsang og nodelæsning. Repertoiret er lækre rytmiske sange, nordiske viser og lidt let klassisk - pakket ind i en dejlig garniture af virksomme og sjove opvarmningsøvelser. Kurset ligger parallelt med Big Band kurset, så vi bruger hinanden til et par af numrene. I løbet af ugen får vi besøg af mandskoret Mandhattan – og vil i øvrigt høste af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag.</p> <p><b>Korleder:</b> Helge Teglgård <b>Kursusleder:</b> Helle Bak Holvad</p>			

<b>10</b>	03.03-08.03	6 dage	5.850,-
-----------	-------------	--------	---------

**RUSLAND – litteratur, kunst, musik – og politik**

Trods en stadig uløst konflikt og krig i Ukraine ønsker vi endnu engang at afholde et kursus om Rusland. Der er og har været mange fremragende russiske kunstnere inden for bl.a. litteratur, musik og kunst. Og hvem ved - måske kan netop de kunstnere hjælpe os med at forstå de store følelser, dilemmaer og paradokser, der præger nutiden som russer? Vi fordømmer dét, der sker i Ukraine, men vi vil forsøge at forstå – med det formål, at vi kan mødes som mennesker.

Kurset vil være en blanding af foredrag og debat om den aktuelle politiske, anspændte situation og foredrag om nogle af de store russiske fortællinger af bl.a. Dostojevskij, men også nutidige forfattere og kunstnere.

Mød bl.a. lektor Torben Heuer og ph.d. i russisk litteratur, Jesper Nyeng – og koncertpianisterne Minako og Heine.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

<b>11</b>	10.03-15.03	6 dage	5.850,-
-----------	-------------	--------	---------

**HVAD ER MENINGEN?**

En klog kvinde sagde engang, at man ikke får mest ud af livet ved at leve i 100 år, men ved at leve hvert minut. Spørgsmålet er bare, om det er muligt? For hvad sker der, når idealerne og de bedste intentioner møder virkeligheden? Måske finder vi ud af det på dette kursus, hvor vi udforsker og diskuterer tilværelsens udfordringer i stort og småt. Hvor meget kan vi selv styre og planlægge, hvorfor vælger vi, som vi gør? Er der en dybere mening med det hele?

Det får vi vidt forskellige bud på, når en række foredragsholdere øser af egne erfaringer og fortæller om de livssyn, der har formet dem.

Vi kalder det anvendt livsfilosofi – en forårsuge ved Østjyllands smukkeste kyst med masser af inspiration, fortællinger, oplevelser, sange, samvær og fællesskab.

**Kursusledere:**  
Eva Marie Bach, Aage Augustinus og Jørgen Koldbæk



12A 17.03-22.03 6 dage 5.450,-

## TILBAGE TIL 60'erne - lyden af en generation

60'erne er meget mere end hippier, hash og langt hår. Det er årtiet, hvor vi fik øget velstand, måske eget parcelhus og bil, tv og hårde hvidevarer. Det var tiden, da Jens Otto Krag søsatte velfærdssamfundet, hvor kvinderne kom på arbejdsmarkedet, og hvor mange unge protesterede mod det autoritære, forældrestyrede samfund. Alt sammen afspejlet i en musikalsk revolution med Beatles, Stones og andre grupper med langt hår og larmende elektrisk musik. Mød bl.a. forfatter til biografien om Savage Rose, Michael Gonzalez, museumsinspektør og forfatter til bogen Beatlemania, Rasmus Rosenørn og tidl. minister for ligestilling, Jytte Andersen.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Søren Jensen



12B 17.03-22.03 6 dage 5.650,-

## ØJE FOR VELVÆRE

Forkæl dig selv med et dejligt yoga-kursus i velværets tegn. Vi skal dyrke mindfulness, afspænding og selvfølgelig masser af dejlig, blid yoga. Vi skal synge i fællesskab og undervejs både forundres og forkæles i hænderne på gode foredragsholdere. Vi skal vandre i naturen og spise lækker mad fra højskolens gode køkken. Dette er kurset for dig, der ønsker velvære i krop og sind. Og ikke er bange for at blive lidt klogere på nogen eller noget imens.

Kurset ligger parallelt med kurset "Tilbage til 60'erne", som vi vil have herlige morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med.

**Instruktør:** Aase Grønbæk

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

13 24.03-29.03 6 dage 5.850,-

## SAGEN UOPKLARET



Var Lee Harvey Oswald den eneste skyldige i mordet på USA's præsident John F. Kennedy i 1963? Hvorfor endte den svenske statsminister Olof Palmes formodede drabsmand med at blive frikendt? Venter Interpol fortsat på at pågribe den marokkanske hovedmistænkte i Kirsten Larsen-drabet fra Viborg? Og hvem var egentlig med i komplottet, da Kong Erik Klipping mistede livet i Finderup Lade i 1286?

Store kriminalsager dækkes tæt af medierne. Ikke mindst, når opklaringen trækker ud eller ugeringen forbliver uopklaret. På dette kursus dykker vi ned i fakta og fascination. I gisninger og gætterier. I forbrydelse og straf. En skøn række af kendte og nørdede foredragsholdere, vil tage os ved hånden og med ind i det kriminelle univers, der blev deres passion, deres levevej – og måske ligefrem kald i livet.

Når vi ikke jagter gerningsmænd eller DNA-profiler – så omkranses vi naturligvis af varmhjertet højskoleliv med både sang og skønne måltider.

Turen ud af huset går til kongehyldningsbyen Viborg, hvor vi besøger imponerende og nybyggede Vestre Landsret – og spiser pandekager i selveste Finderup Lade!

Mød bl.a. tidl. drabschef i Rigspolitiet og chef for Rejseholdet, Bent Isager Nielsen, forfatter og tv-vært Jannie Pedersen, tidl. politikommisær Kaj Vestergaard og landsdommer Stig Glent-Madsen.

**Kursusledere:** Carsten Holvad og Louise Brandstrup



14

31.03-05.04

6 dage

5.550,-

## HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR

Nu er det helt sikkert forår. Og nu inviterer vi inden- og udenfor til dette højskolekursus med plads til alt det gode: Forårskåde foredragsholdere og musikere, gode samtaler, varmt samvær og masser af højskolesang både siddende og stående.

Forårsdage på Rude Strand er også kaffe på terrassen, et spil krolf i parken eller et frisk havbad fra vores egen, fine strand. Forår og fællesskab – en skøn kombination! Mød bl.a. operaformidler Søren Schelling, sognepræst og fortællerske Xenia Dahlgaard, komponist Erling Lindgren, eventyrer Jesper Grønkjær og tidl. højskoleforstander Aage Augustinus.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup

17

22.04-27.04

6 dag

5.550,-

## LIVSREJSER OG HØJSKOLE

Kan du lide en god fortælling og en god fortæller? Interesserer det dig, hvilken vej vi mennesker tager i livet? Og hvordan vi håndterer selv alvorlige bump på vejen og måske ligefrem vokser i vendepunkterne?

Så træd ind i højskolelivet og lad dig berige og begejstre af kendte og helt almindelige menneskers livshistorier – mens højskolelivet omfavner os med musik, mageløse måltider, mindeværdige samtaler – og selvfølgelig masser af fællessang, forårssol på terrassen og den smukkeste udsigt til Samsø og Tunø fra vores egen fine strand.

Mød bl.a. tidl. luftkaptajn Stefan G. Rasmussen, sognepræst og fortællerske Xenia Dahlgaard, pianist Maria Bundgaard, eventyrer John Andersen, billedkunstner Peter Land, designer Heidi Zilmer og tidl. højskoleforstander Aage Augustinus.

**Kursusledere:** Helge Teglgård og Louise Brandstrup



15

07.04-12.04

6 dage

5.850,-

## DET KONGELIGE DANMARK

I mere end 1000 år har Danmark været et kongedømme – en styreform, der støttes af et stort flertal i befolkningen, men også diskuteres. Kongehuset samler befolkningen og giver historisk kontinuitet, siger tilhængerne. Nej, det er både dyrt og udemokratisk med alle privilegierne og et statsoverhoved, der arver tronen, og som ikke er folkevalgt, mener modstanderne.

Kong Frederik 10. og Dronning Mary er de royale frontfigurer – men hvilke fakta, fortællinger og skrøner

gemmer der sig bag facaderne? Det udforsker og diskuterer vi på dette kursus, hvor engagerede foredragsholdere dykker ned i både historiske og nutidige problemstillinger.

Det bliver en temauge, hvor vi kan afprøve nogle af vores faste meninger og holdninger, men også samles om gode danske sange, musik, film, mad og fælles oplevelser.

**Kursusledere:**

Peter Kramer, Jørgen Koldbæk og Carsten Holvad

18 29.04-03.05 5 dage 5.550,-

**KOM MAJ DU SØDE MILDE**

Nu er bogen helt sikkert sprunget ud – så vi vil springe med! Ud i en uge med forår, frisk luft, fodture og ikke mindst masser af fællessang. Vi smækker dørene op til det fri, går ud og besynger landskabet og får fortællinger om alt det, der møder os undervejs.

Vi kommer i godt selskab med vores kyndige naturvejleder, som hjælper os med at tænde op under en kande bålkafe og gi' os en smagsprøve på snaps af lokale urter. Og vi skal høre liflig fynsk folkemusik, og ikke mindst nyde et udsøgt traktament fra skolens eget køkken.

Mød bl.a. naturvejleder Carsten Bundgaard Lambek og folkemusikduoen Svøbsk.

**Kursusleder:** Helge Teglgård

19 05.05-10.05 6 dage 5.850,-

**BESÆTTELSEN – helte og skurke**

I 2025 fejrer vi 80-året for Danmarks befrielse, og Rude Strand Højskole fortsætter rækken af kurser, der kaster nyt lys over den mest dramatiske periode i Danmarks-historien.

Hvornår blev kridtstregen trukket? Hvem og hvad bestemte, at nogen blev skurke, og nogen blev helte? Dr. Werner Best forlod Danmark efter få år og fik en ny glørværdig karriere i Tyskland, mens hans håndlangere blev henrettet. Vi diskuterer den nyeste viden om tiden før, under og efter besættelsen og de dilemmaer, der stadig præger vores historie.

**Kursusledere:**

Jørgen Koldbæk, Peter Kramer, og Carsten Holvad



20 12.05-17.05 6 dage 5.050,-

**KROLF – forår**

Kom og spil krolf på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane. I de lune majdage hygger vi os med det sociale spil på højskolens tre kuperede baner med såvel nemme som udfordrende huller.

Kurset er både for meget øvede, de lidt øvede og for dem, der har lyst til at lære spillet i fællesskab med andre positive og energiske seniorer.

I begyndelsen af kurset er der undervisning for be-

gyndere. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet med morgensamlinger, spændende foredrag, musikalske indslag og dejlig fællessang.

En hel dag tager vi på udflugt ud af huset og besøger en særlig udebane et sted i vores skønne Østjylland.

**Kursusleder:** Carsten Holvad

**21A** 19.05-31.05 13 dage 23.950,-

### REJSE TIL FÆRØERNE

”Det lillebitte klippeland forholder sig til det store hav omtrent som et sandskorn til gulvet i en balsal. Men set under et forstørrelsesglas er dette sandskorn alligevel en hel verden med bjerge og dale, sunde og fjorde og huse med små mennesker.” Sådan beskriver den færøske forfatter William Heinesen de 18 grønne klippeøer. Kom med på et nordatlantisk eventyr. Seks dage på højskole, hvor vi forbereder os til rejsen med færøsk kunst, historie og litteratur og derefter seks dages rejse til Færøerne.

**Kursusledere:** Aage Augustinus og Eva Marie Bach

**21B** 19.05-24.05 6 dage 5.450,-

### VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1

Fem fine, forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Vi går mellem 8 og 12 kilometer hver dag og dét i et tempo, der passer de fleste. Når vi har parkeret støvlerne, fortsætter højskolelivet hjemme på skolen med lækker mad, inspirerende foredrag – og selvfølgelig velgørende fælles-sang. I denne uge deler vi ”hjemmeliv” med kurset ”Rejse til Færøerne”, og emnerne bærer derfor præg af det smukke ø-samfund. Vandreturene: Introtur Rude og Saksild. Norsminde, Ajstrup og Fløjstrup-skoven. Ad jernbane- og kirkestier syd for Odder. Sletten og til Himmelbjerget. Heldagstur til smukke Samsø.

**Kursusleder:** Carsten Holvad



**22** 26.05-31.05 6 dage 5.650,-

### VORES FÆLLES HISTORIE

I 1972 besteg Dronning Margrethe tronen. Men hvordan så det samfund ud, som dronningen blev regent for? Og hvordan har udviklingen været i de mere end fem årtier, der er gået siden? 70'erne var kendetegnet af politiske protester, strejker, rødstrømper, et broget kultur- og musikliv og nye sociale eksperimenter som bl.a. Christiania og Tvind. Har de ting, der skete dengang, stadig betydning, eller er verden i dag helt anderledes? Har vi sammen levet i en tryk-boble uden krige, klimakrise eller pandemier?

Kom med om bord i tidsmaskinen og oplev, hvordan fed lykke og knæhøj karse blev til finanskriser og klimakampe. Og vi skal selvfølgelig undervejs dele masser af fælles oplevelser, sang og snak – og ikke mindst friske forsyninger fra vores fremragende køkken! Mød bl.a. tidl. udenrigsminister og formand for SF, Villy Søvndal og podcastvært og rockskribent Klaus Lynggaard.

**Kursusledere:** Søren Jensen og Helge Teglgård

23

02.06-07.06

6 dage

5.750,-

## DANMARK DEJLIGST

Sammen vil vi fejre, at vi bor i et helt særligt lille land. Et land med demokratiske principper, frihed til at ytre sig og være den, man vil.

Men vi er også et land med en prægtig natur, hvor der ikke er ret langt fra den ene dialekt til den anden.

Her er højskoleugen, der giver dig alt, hvad hjertet begærer af fællessang, højskoleånd, plads til debatter og de smukkeste solopgange.

Grundlovsdag fejrer vi her på Rude Strand med både taler og fællessang.

Ugen inviterer på udflugter til Samsø og til Aarhus, hvor vi skal opleve byen fra de hjemløses perspektiv.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad



24A

09.06-14.06

6 dage

5.450,-

## CYKLING OG FORTÆLLINGER

Tag din cykel med på højskole. Om det er en el-cykel, almindelig cykel eller en mountainbike er lige meget – så længe, den bare er i "god form" i såvel dæk som gear.

Sammen vil vi cykle mellem 30 og 45 kilometer om dagen. Vi bliver kørt ud i bus med trailer – og cykler hjem til Rude Strand, hvor højskolelivet fortsætter med fællessang, foredrag og fremragende mad.

**Instruktør:** Dennis Kragh Thomsen

**Kursusleder:** Carsten Holvad



24B

09.06-14.06

6 dage

5.450,-

## VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2

Kom med på ét af vores populære vandrekurser. Vi går mellem 8 og 12 kilometer dagligt i al slags dansk sommervej – og i et tempo, der passer de fleste godt. Bagefter nyder vi højskolelivet hjemme med foredrag, fællessang og dejlig mad. Pak et par gode sko eller vandrestøvler og oplev en højskoleuge på to ben! Vandreturene:

Intro tur Rude og Saksild.

Sondrup Plantage og Alrø ved Horsens Fjord.

Rude Strand, Kysing Næs, Norsminde, Ajstrup.

Præstegårdstien, Tebstrup, Den Genfundne Bro.

Heldagstur til Tunø.

**Kursusleder:** Carsten Holvad





25

16.06-20.06

5 dage

5.650,-

## ØSTJYLLAND MED SANG

Hvor smiler fager. Se dig ud en sommerdag. Bølgende bakker, mark og eng og skov! Vi har så mange sange, som forbinder musik og poesi med vores danske landskab. Nu vil vi opleve det på vores dejlige højskole og ude i det fri.

Vi tager på ture ud i det Østjyske, hvor vi har højskolesangene med. Både de klassiske og de helt nye, som ser landetskaberne med friske briller. Nogle af sangene får du mulighed for at folde ud i flere stemmer, når vi sætter i gang med et folkeligt kor under kyndig ledelse. Kurset her er aldeles uden krav om forkundskaber. Hver fugl må synge med sit næb.

Så velkommen. Hop på bussen og tril med ud i det fri!

**Kursusledere:** Søren Jensen og Helge Teglgård



26

22.06-27.06

6 dage

5.850,-

## MIDSOMMER

Velkommen til midsummer på Rude Strand og til skønne dage med høj himmel og lyse nætter. Sammen vil vi tilføje livet et par nye perspektiver med gode samtaler og livsbekræftende foredrag.

Vi vil synge fællessang både ude og inde, og så skal vi forkæles ud over det sædvanlige af højskolens herlige kokke.

Sankt Hans aften fejres med stort bål på stranden, båltale og højskolesang – sammen med de lokale beboere.

**Kursusledere:** Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

24C

09.06-14.06

6 dage

5.450,-

## KROP, HJERNE OG HJERTE

Sammen finder vi glæden ved at bevæge kroppen på en hensyntagende måde. Vi skal danse, træne yoga, gå ture på nye måder og lære, hvordan vi stimulerer vores hjerne og holder den frisk og fleksibel. Foruden masser af dejlig bevægelse vil ugen være fyldt med fællesskab, oplæg, debat, refleksion, mentale øvelser, festlige indslag og fællessang. Alt sammen noget, der vil fylde dit hjerte med livsmod, nysgerrighed og glæde.

**Instruktør:** Linn Trentel Busch

**Kursusleder:** Helle Holvad



# RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



Ønsker du fremover ikke at modtage kataloger, så meddel os det på mail: [info@rudestrand.dk](mailto:info@rudestrand.dk)

**Rude Strand Højskole**  
Kystvejen 114, 8300 Odder  
Tlf. 86 55 89 44  
[info@rudestrand.dk](mailto:info@rudestrand.dk)  
[www.rudestrand.dk](http://www.rudestrand.dk)