

RUDE STRAND **HØJSKOLE** **FOR SENIORER**



KURSUSKATALOG 2025





Kære kursister

Endnu et begivenhedsrigt år er fløjet afsted, og endnu en gang har det overgået alle forventninger. Især fordi I, vores gæster, viser os den store interesse og opbakning. Tusind tak, fordi I deler jeres positive oplevelser fra Rude Strand Højskole med familie, venner og bekendte. Et gammelt ordsprog siger: "En fremmed er ven, du endnu ikke har mødt". Det beskriver ret godt, hvad vi ser udfolde sig her på højskolen uge efter uge. Når et nyt hold kursister ankommer, ser vi nogle gange en lille tilbageholdenhed. Man ser lige hinanden og stedet an, ser det ud til. Men der går sjældent lang tid, før samtalerne begynder at tage form omkring bordene. Og inden ugen er omme, har mange af jer knyttet bånd, som I tager med hjem.

Dette ligeværdige møde mellem forskellige mennesker ser vi som et meget vigtigt og værdifuldt element i dét at drive en højskole. Livshistorier og erfaringer udveksles. Relationer og venskaber opstår – og et meningsfuldt fællesskab spirer frem. Om det så næres af foredrag, udflugter, koncerter – eller vandring, yoga og dans! Netop dét, at vi er så forskellige i mødet og lykkes med det, ser vi som en vigtig modvægt til den splittelse og øgede polarisering, vi oplever i disse år. Ikke bare i Danmark – men på verdensplan. Vi håber, at vi, ved at holde disse klassiske højskoleværdier i hævd, kan give vores lille bidrag til at skabe fornyet tillid, optimisme og sammenhold for os alle sammen.

Af samme grund er vi også glade for – sammen med vores dedikerede medarbejdere og højskolens mange frivillige – at kunne tilbyde jer kursister gode og trygge rammer, så dette mellem menneskelige møde netop kan udfolde sig. Hvor stemningen og de smukke omgivelser inviterer til den åbne demokratiske debat, hvor meninger brydes og nye erkendelser opstår og holder ved. Også efter at støvet har lagt sig.

I 2025 glæder vi os utroligt meget til at forskønne højskolens rammer. Til foråret åbner vi dørene til vores smukke tilbygning, der blandt andet indeholder syv nye enkeltværelser med eget bad, en aktivitets- og sam-

lingssal samt en ny forstanderbolig. Den nye sal vil kunne rumme 150 mennesker og dermed gøre det muligt at holde både åbne og lukkede arrangementer for såvel kursister som beboere fra lokalområdet.

I den forbindelse vil vi gerne sige tusind tak til alle vores kursister, der har vist – og stadig viser – stor forståelse og overbærenhed i forhold til både støj og støv fra byggeriet.

Vi glæder os meget til at byde jer velkomne i 2025 og håber I vil finde, hvad I aller mest ønsker jer i kataloget her!

Kærlig hilsen

Helle Bak Holvad og Carsten Holvad, forstandere



TYPISK DAGSPROGRAM

- Kl. 07.20** Mulighed for morgenmotion
Kl. 08.00 Morgenbuffet
Kl. 09.00 Morgensamling
Kl. 10.00 Foredrag / undervisning
Kl. 12.00 Frokostbuffet
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 ankommer.
- Et sæt håndklæder er på værelserne.
- Teleslynge i foredragssal, spisestue og opholdsstue.
- 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 økologiske basisprodukter, og det meste er hjemmelavet fra bunden.

Her tages hensyn til allergi, diabetes og vegetarmad. Giv gerne besked et par dage før ankomst.

INDENDØRS

- Stor spisestue, stor opholdsstue og foredragssal med alle AV-midler
- Bevægelsessal
- Bordtennisbord og dart
- Diverse spil
- Tv-stue med lille bibliotek
- 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 handicapvenlig, men man skal være fuldt selvhjulpent.

HUSK

Tøj til motion, notesbog, badetøj og badehåndklæde.

PRISER OG INDKVARTERING

Standardprisen er anført ved hvert enkelt kursus.

Standardpris dækker indkvartering på enkeltværelse med havudsigt og med delt badeværelse med naboværelset.

Rabat: 400 kr. ved delt dobbeltværelse med havkig.

Rabat: 400 kr. ved enkeltværelse uden havudsigt.

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

Rabat: 300 kr. pr. kursus efter det første ved deltagelse i flere i samme kalenderår.

Rabat: 20% hvis du selv sørger for indkvartering.

BETALING OG EVT. AFBUD

Efter tilmelding vil du senest fire måneder før kursusstart modtage et detaljeret program samt opkrævning på 2.000 kr. af kursusrisen.

Det resterende beløb betales 6 uger før kursusstart.

Ved afbud:

Senest 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

Tlf. 86 55 89 44

Man. 9.00-14.30, tirs.-fred. kl. 9.00-11.30 og 13.00-14.30

info@rudestrand.dk

TILMELDING

Via hjemmesiden www.rudestrand.dk eller e-mail til kursus@rudestrand.dk

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

KURSUSOVERSIGT 2025

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
2	VI SYNGER 200 SANGE - vinter	06.01-11.01	6	5.350	6
3	MED NORDLYS I ØJNENE - Grønland	13.01-18.01	6	5.350	6
4	HØJSKOLE OG VM I HÅNDBOLD FOR HERRER	20.01-25.01	6	5.850	6
5	SCENEN ER SAT	27.01-01.02	6	5.450	7
6	IND I LITTERATUREN	03.02-08.02	6	5.850	7
7 A	VITAMINER I VINTERLYSET	10.02-15.02	6	5.450	7
7 B	MALEKURSUS OG HØJSKOLE 1	10.02-15.02	6	5.650	7
8 A	PERSPEKTIVER I KUNSTEN	17.02-22.02	6	5.450	8
8 B	MALEKURSUS OG HØJSKOLE 2	17.02-22.02	6	5.650	8
9 A	BIGBAND OG HØJSKOLE	24.02-01.03	6	5.450	8
9 B	KORSANG OG HØJSKOLE - forår	24.02-01.03	6	5.450	8
10	RUSLAND - litteratur, kunst, musik og politik	03.03-08.03	6	5.850	9
11	HVAD ER MENINGEN?	10.03-15.03	6	5.850	9
12 A	TILBAGE TIL 60'ERNE	17.03-22.03	6	5.450	9
12 B	ØJE FOR VELVÆRE	17.03-22.03	6	5.650	9
13	SAGEN UOPKLARET	24.03-29.03	6	5.850	10
14	HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR	31.03-05.04	6	5.550	10
15	DET KONGELIGE DANMARK	07.04-12.04	6	5.850	10
17	LIVSREJSER OG HØJSKOLE	22.04-27.04	6	5.550	11
18	KOM MAJ DU SØDE MILDE	29.04-03.05	5	4.950	11
19	BESÆTTELSEN - HELTE OG SKURKE	05.05-10.05	6	5.850	11
20	KROLF OG HØJSKOLE - forår	12.05-17.05	6	5.050	11
21 A	REJSE TIL FÆRØRERNE	19.05-31.05	13	23.950	12
21 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1	19.05-24.05	6	5.450	12
23	DANMARK DEJLIGST	02.06-07.06	6	5.750	12
24 A	CYKLING OG FORTÆLLINGER	09.06-14.06	6	5.450	13
24 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2	09.06-14.06	6	5.450	13
24 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - forår	09.06-14.06	6	5.450	13
25	ØSTJYLLAND MED SANG	16.06-20.06	5	5.650	14
26	MIDSOMMER	22.06-27.06	6	5.850	14
27	SOMMER, SOL OG SANG	30.06-05.07	6	5.650	14
28	SOMMERHØJSKOLE	07.07-12.07	6	6.150	14

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
29 A	GOLF OG HØJSKOLE	13.07-19.07	7	6.350	15
29 B	HA' DET GODT	13.07-19.07	7	6.200	15
30	BRIDGE OG HØJSKOLE 1	21.07-26.07	6	6.550	15
31	BRIDGE OG HØJSKOLE 2	28.07-02.08	6	6.550	15
32	VORES FÆLLES HISTORIE	04.08-09.08	6	5.750	16
33	SE DIG UD EN SOMMERDAG	11.08-16.08	6	5.750	16
34 A	REJSE TIL ISLAND	18.08-30.08	13	26.550	16
34 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1	18.08-23.08	6	5.500	16
35 A	KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer	25.08-30.08	6	5.550	17
35 B	MALEKURSUS - sensommer 1	25.08-30.08	6	5.750	17
35 C	EL-CYKEL OG HØJSKOLE	25.08-30.08	6	5.550	17
36 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2	01.09-06.09	6	5.550	18
36 B	MALEKURSUS - sensommer 2	01.09-06.09	6	5.750	18
37	LIVET EFTER ARBEJDSLIVET	08.09-13.09	6	5.450	18
38	DEJLIGE ØSTJYLLAND	15.09-20.09	6	5.650	19
39	HVAD BINDER OS SAMMEN?	22.09-27.09	6	5.450	19
40	KROLF OG HØJSKOLE - efterår	29.09-04.10	6	5.150	19
41	LØVFALD OG LIVSGLÆDE	06.10-10.10	5	4.950	19
42 A	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1	12.10-15.10	4	4.100/1.750	20
42 B	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2	15.10-18.10	4	4.100/1.750	20
43	STROKE OG HØJSKOLE	20.10-25.10	6	5.500	20
44 A	SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE	27.10-01.11	6	5.500	21
44 B	KORSANG OG HØJSKOLE - efterår	27.10-01.11	6	5.500	21
45	KRIG OG FRED	03.11-08.11	6	5.850	21
46	EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK	10.11-15.11	6	5.950	22
47	NORDATLANTISKE STEMMER	17.11-22.11	6	5.650	22
48	OPERA OG HØJSKOLE	25.11-30.11	6	5.950	22
49	VI SYNGER 200 SANGE	01.12-06.12	6	5.650	23
52	JUL PÅ RUDE STRAND	21.12-26.12	6	7.150	23
01	NYTÅR PÅ RUDE STRAND	28.12-02.01	6	7.150	23

Bemærk: at nogle kurser hurtigt bliver udsolgte, men der er mulighed for at komme på venteliste. På hjemmesiden www.rudestrand.dk kan du se, hvilke kurser der er venteliste til.

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 fælles og folkelig sangbog med ungt og gammelt, sjovt og seriøst, vildt og varsomt, poetisk og populært. Alt det fejrer vi i denne vinteruge - i selskab med engagerede sangere, musikere og komponister. Kom! 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

3

13.01-18.01

6 dage

5.350,-

MED NORDLYS I ØJNENE – Grønland



Dette store, skønne og smukke land fuld af vilde, vidunderlige og voldsomme historier. På dette kursus vil vi søge større forståelse for - og indsigt i - de mange dilemmaer og udfordringer, der også er i dette komplekse samfund, hvor fortid og nutid smelter sammen på godt og ondt.

Hør oplæg og deltag i denne vigtige debat om, hvordan vi kan håndtere fortiden og samtidig sikre oprindelige folks demokratiske ret og måske kommende uafhængighed. Er det muligt at ændre verden og hele sår på samme tid? Kom på højskole og mød ligesindede, der deler interessen for og nysgerrigheden på Grønland og Inuit. Mød bl.a. filmskaber Lin Alluna, forstander på Kofoeds skole, Robert Olsen, forsker Janne Flora og kunstner Aviaaja Ezeikiassen.

Kurset er arrangeret 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 dét, der binder os sammen.

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

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

Mød bl.a. håndboldkommentator Bent Nygaard, adm. direktør i Dansk Håndbold, Henrik M. Jacobsen, tidl. landsholdsspillere Erik Veje Rasmussen og Anders Dahl Nielsen, talentchef Claus Damgaard, Færøernes landstræner, Peter Bredsdorf Larsen, direktør i Play The Game, Jens Sejer Andersen, ligadommer Nicklas Pedersen og Skjern Håndbolds Carsten Thygesen.

Kursusleder: Carsten Holvad



5	27.01-01.02	6 dage	5.450,-
---	-------------	--------	---------

SCENEN ER SAT



Tre af Rude Strand Højskoles lærere har inviteret vennerne indenfor til dette hyggelige kursus i morskabens og scenekunstens tegn. Vi skal bag ved tæppet og foran med skuespillernes egne fortællinger. Vi skal grine og græde med filmen »Idioten« og møde instruktøren selv. Vi skal besøge Teater Svalegangen i Aarhus og møde de unge på Efterskolen for Scenekunst i Malling. Og så er det alt sammen naturligvis pakket ind i ægte højskolestemning med fællessang, fremragende mad og festlige indslag! Mød bl.a. hospitalsklovnen Elmer, skuespiller og instruktør Morten Lundgård, skuespillerne Jørgen Bing og Henrik Krogh (Klodshans for Viderekomne), pianisterne Maria Bundgård og Anne Marie Meineche 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 behandler ofte spørgsmål om, hvad det vil sige at være menneske og giver os billeder på, hvordan livet kan leves. På dette kursus vil en række betydelige danske forfattere fortælle om deres forfatterskaber og en række foredragsholdere vil berige os med deres læsefrugter. Vi skal desuden se Ludvig Holbergs ”Jeppe på Bjerget” på Aarhus Teater. Mød bl.a. tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth-West, forfatterne Birgithe Kosovic, Søren R. Fauth, Hanne Marie Houkjær, Marita Askhøj, Anette Jensen og Jens Smærup Sørensen.

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 inden døre 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. Kurset ligger parallelt med et malekursus, som vi har morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med. Mød bl.a. forfatter Peder Frederik Jensen, hospitalsklovn Nina Gladkowa, 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



Et kursus for alle, der vil beskæftige sig med maleri og collage i skøn sammenblanding. Kurset egner sig til både begyndere og øvede. På kurset arbejdes med akrylmaling på lærred og papir i forskellige kvaliteter. Vi bruger aviser, ugeblade, tekstil, gamle tapetrester, snor, malertape, oliekridt, blyant, tusch, spraymaling, stencil, kniplinger – og alt andet, hvad hjertet kan begære. Velkommen på et sjovt og udfordrende kursus, der afsluttes med fernisering. Kurset inviterer på udflugt til Horsens Kunstmuseum.

Underviser: Beth Mohr
Kursusleder: Helle Bak Holvad

8A 17.02-22.02 6 dage 5.450,-

PERSPEKTIVER I KUNSTEN

Foto: Rhinomind, wikimedia.org

Tag med på en rejse ind i kunstens verden, hvor kunstkendere, kunstkritikere og kunstnere selv vil belyse deres egen og andres 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, Dokk1, havnefronten og skulpturhaven ved Marselisborg Slot. Vi skal opleve værker af bl.a. Asger Jorn, Per Kirkeby, Erik A. Frandsen, Jeppe Hein, Erik Heide og Kristine Røpsdorf. På højskolen møder vi blandt andre museumslederne Lise Jeppesen, Randers Kunstmuseum og Christian Kortegaard Madsen fra Museum Jorn, samt idehistoriker Lars Morell, professor Henning Jørgensen og billedkunstner Eske Kath. Kurset ligger parallelt med et malekursus, som vi undervejs vil dele vores glæde ved kunsten med.

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 af at fordybe dig i maleprocessen og udforske maleriets muligheder? Så er dette kursus lige 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 samtalerne er afgørende. Vi vil tage udgangspunkt i den personlige oplevelse af natur og landskaber, og derfor må du gerne medbringe et foto af dit eget yndlingssted derude.

Kurset ligger parallelt med et kunst-kursus, som vi undervejs vil dele vores glæde ved kunsten med.

Underviser: Finn Have

Kursusleder: Helle Bak Holvad

9A 24.02-01.03 6 dage 5.450,-

BIG BAND OG HØJSKOLE

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!

Kurset ligger parallelt med et korkursus, 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.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen

Kursusleder: Helle Bak Holvad



9B 24.02-01.03 6 dage 5.450,-

KORSANG OG HØJSKOLE – vinter

Fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne er det, vi skal fornøje os med hele ugen. Det er godt, 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. Vi får besøg af mandskoret Mandhattan og høster af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag.

Korleder: Helge Teglgård

Kursusleder: Helle Bak Holvad

10

03.03-08.03

6 dage

5.850,-

RUSLAND – litteratur, kunst, musik – og politik

Foto: Klaus Vedfelt



Trods en stadig uløst konflikt og krig i Ukraine tilbyder vi endnu en gang et kursus om Rusland. Fremragende russiske kunstnere inden for bl.a. litteratur, musik og kunst har til alle tider beriget vores liv – og gør det stadig. Og de mange dygtige, russiske kunstnere kan måske netop – gennem deres kunst, – hjælpe os med at forstå de store følelser, dilemmaer og paradokser, der præger nutiden som russer. Vi fordømmer det, der sker i Ukraine, men vil forsøge at forstå – med det formål at mødes som mennesker.

Mød bl.a. journalist Flemming Rose, lektor Torben Heuer, tidl. politiker Ole Sohn, Ph.d. i russisk litteratur Jesper Nyeng, pianisterne Minako og Heine. Og oplev teaterforestillingen "Kældermennesket".

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

11

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? På dette kursus udforsker og diskuterer vi tilværelsens udfordringer i stort og småt. Hvor meget kan vi selv styre og planlægge, og hvorfor vælger vi, som vi gør? Er der en dybere mening med det hele?

Her er en forårsuge ved Østjyllands smukke kyst med masser af inspiration, fortællinger og fællessang.

Mød bl.a. journalist Mette Vibe Utzon, Ph.d. i psykologi og sociologi Peter Clement Lund, forfatter og tv-vært Mikael Kamber, fhv. ambassadør, Friis Arne Petersen, journalist Bjørg Tulinius og forfatter Hanne Marie Houkjær. Kurset inviterer på en heldagsudflugt til Christiansfeldt.

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. Hvor Jens Otto Krag søsatte velfærdssamfundet og kvinderne kom på arbejdsmarkedet. Alt sammen afspejlet i en musikalsk revolution med The Beatles, The Rolling Stones og alle de andre.

Mød bl.a. historiker Søren Hein Rasmussen, tidl. minister for ligestilling Jytte Andersen, museumsinspektør og forfatter til bogen Beatlemania Rasmus Rosenørn og Savage Rose-eksperten Michael Gonzalez.

Kurset inviterer på udflugt til Herning – til Tekstilmuseet og kunstmuseet HEART.

Kurset ligger parallelt med et velvære-kursus, som vi vil have morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med.

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.

Kurset ligger parallelt med et 60'er kursus, som vi vil have foredrag og fællessang sammen med.

Instruktør: Aase Grønæk

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? 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.

Dedikerede foredragsholdere vil tage os ved hånden ind i det kriminelle univers. Og når vi ikke jagter gerningsmænd eller DNA-profiler omkranses vi naturligvis af varmhjertet højskoleliv med både sang og skønne måltider.

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

Ugens udflugt går til Viborg, hvor vi besøger den imponerende og nybyggede Vestre landsret – og spiser pandekager i selveste Finderup Lade!

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. Forårsdage på Rude Strand er også mulighed for 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. forfatter og salmedigter Iben Krogsgaard, operaformidler Søren Schelling, sognepræst og fortællerske Xenia Dahlgaard, komponist Erling Lindgren og eventyreren og tryllekunstneren Jesper Grønkjær.

Ugen inviterer på en udflugt til Aarhus med Aarhus Rådhus og Botanisk Have.

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. Vi diskuterer hvilke fakta og fortællinger, der gemmer sig bag facaderne.

Vi vil afprøve nogle af vores meninger, men også samles om gode danske sange, musik, film og mad.

Kurset inviterer på en heldagstur til Ebeltøft med Frengatten Jylland og haven omkring Marselisborg Slot i Aarhus.

Kursusledere:
Peter Kramer, Jørgen Koldbæk og Carsten Holvad

17	22.04-27.04	6 dage	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 og mindeværdige samtaler. Alt selvfølgelig tilsat masser af fællessang, forårssol på terrassen og den smukkeste udsigt til Samsø og Tunø fra vores egen fine strand. Mød bl.a. tidl. prof. fodboldspiller Jonathan Richter. tidl. luftkaptajn Stefan G. Rasmussen, sognepræst og fortællerske Xenia Dahlgaard, pianist Maria Bundgaard og madkunstner Lise Faurschou.

Kursusledere: Helge Teglgård og Louise Brandstrup

18	29.04-03.05	5 dage	4.950,-
----	-------------	--------	---------

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 naturvejledere, som hjælper os med at tænde op under en kande bålkafe og giver en smagsprøve på snaps af lokale urter. Vi skal høre liflig fynsk folkemusik, og ikke mindst nyde et udsøgt traktement fra skolens eget køkken. Mød bl.a. forfatter og journalist Lise Kabell Søgaard, naturvejleder Carsten Bundgaard Lambek og folkemusikduoen Svøbsk.

Kursusledere: Helge Teglgård og Helle Bak Holvad

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 Danmarkshistorien. 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 glorieværdig 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. Vi spiller på højskolens tre kuperede baner med såvel nemme som udfordrende huller. Kurset er både for øvede, let øvede og for dem, der bare har lyst til at lære spillet. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet med morgensamlinger, spændende foredrag, musikalske indslag og dejlig fællessang. Mød blandt andre tegner Kasper Købke og journalist og Piet Hein-ekspert Peter Borberg. Kurset inviterer på en heldagstur sydpå med fortællinger undervejs gennem Hads Herred og langs sydkysten af Horsens Fjord. Vi spiller krolf på en god bane i Glud og tager en smuttur til Hjørnø med den lille færge fra Snap-tun. Vi nyder vores medbragte frokost og kaffe undervejs.

Kursusleder: Carsten Holvad

21A 19.05-31.05 13 dage 23.950,-



REJSE TIL FÆRØERNE

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.

På Færøerne bor vi alle dagene på et nyere hotel i hjertet af verdens mindste hovedstad Tórshavn. Vi skal besøge Kirkjubøur med domkirken og kongsbondegården fra middelalderen. Vi skal på heldags-tur til Færøernes næststørste by Klaksvik og de nordligste øer, samt besøge den sydligste ø, Suderø. Mød på højskolen blandt andre sundhedsinnovator Peter Thybo og formand for musiklærerforeningen Karen Johansen.

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. Hjemme fortsætter højskolelivet med lækker mad, inspirerende foredrag – og selvfølgelig velgørende fællessang. Denne uge deler vi med et Færøerne-kursus, hvilket præger ugens program. Vandreturene: En kortere intro-tur, Rude og Sak-sild. Norsminde, Ajstrup og Fløjstrup-skovene. Ad jernbane- og kirkestierne syd for Odder. Sletten og Himmelbjerget. Heldagstur til Samsø.

Kursusleder: Carsten Holvad

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 ønsker. Men 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.

Mød bl.a. tapetkunstner Heidi Zilmer, madkunstner Lise Faurchou og mandskoret Mandhattan.

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 el-cykel, almindelig cykel eller mountainbike er lige meget – så længe, den bare er i ”god form”. Vi cykler 40-55 kilometer dagligt. Vi kører ud i bus – og cykler hjem til Rude Strand med højskoleliv, foredrag og fællessang. Turene: Vejlskovene, Ofelias Kilde og Ulvskoven. Moesgaardskovene, Wilhelmsborg og Testrup Højskole, Alrø og Sondrup Bakker. Den Genfundne bro og toppen af Danmark: Yding Skovhøj, Ejler Bavnehøj.

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!

Efter en kort introtur i lokalområdet, Rude og Sak-sild går turene denne gang til: Sondrup Plantage og Alrø ved Horsens Fjord. Rude Strand, Kysing Næs, Norsminde, Ajstrup. Præstegårdstien, Tøbs-trup, Den Genfundne Bro. Heldagstur til Tunø.

Kursusledere: Helge Teglgård og Carsten Holvad

24C 09.06-14.06 6 dage 5.450,-

KROP, HJERNE OG HJERTE - forår

Vi dyrker det hele menneske og laver aktiviteter for både krop, hjerne og hjerte. Vi skal danse, grine, lave hjernefitness, synge og samtale om ægte bevægeglæde. Hør bl.a. oplæg om sundhedsperspektiver og få masser af inspiration med hjem til træning af hele kroppen, herunder viden og ideer til den vigtige styrketræning igennem hele livet. Kom også med ud og nyd den fantastiske natur i området. Et højskoleophold der, i et trykt fællesskab, stimulerer til mere livskraft, nysgerrighed og glæde. Kurset gentages i uge 35.

Instruktør: Linn Trentel Busch

Kursusleder: Helle Holvad



25	16.06-20.06	5 dage	5.650,-
----	-------------	--------	---------

ØSTJYLLAND MED SANG



"Hvor smiler fager", "Se dig ud en sommerdag" og "... bølgende bakker, mark og eng og skov" - vi har utroligt mange sange som forbinder musik og poesi med vores bløde, bakkede danske landskab. Nu vil vi opleve det selv på vores dejlige højskole og ude i det fri.

Vi tager på bjergbestigning i Blichers fodspor, når vi besøger Himmelbjerget og Hohøj ved Mariager – de to steder, hvor Blicher startede traditionen for folkemøder i det fri. Vi får også mulighed for at folde sangen ud i flere stemmer, når vi sætter gang i et folkeligt kor under kyndig ledelse. Dette er uden krav om forkundskaber, for hver fugl synger med sit næb! Så hop på bussen og tril synkende med ud i det blå. Og der er naturligvis rigeligt med forsyninger fra vores fremragende køkken med på hele turen både ude og hjemme!

Udflugter: Søhøjlandet med Himmelbjerget, Mariager by og Klosterkirke samt bronzealderhøjen Hohøj.

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.

Sankt Hans aften fejres med stort bål på stranden, båltale og højskolesang – sammen med de lokale beboere. Mød bl.a. tapetkunstner Heidi Zilmer, tegner Kasper Købke og journalist og syngepige Louise Brandstrup. Kurset inviterer på en heldagsudflugt til Mols og Ebeltoft med Glasmuseet.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

27	30.06-05.07	6 dage	5.650,-
----	-------------	--------	---------

SOMMER, SOL OG SANG

Det er sommer, det er sol, og det er – en hel uge med sang og samvær, højt til himlen og vid horisont. Vi skal nyde den danske sommer i alle dens skikkelser. På højskolen både inde og ude i det blå – og altid med risiko for at bryde ud i sang. På udflugt til Himmelbjerget skal vi genoplive Blicher's ide med sang og madpakker i det grønne. Og hjemme skal vi nyde højskolens fantastiske omgivelser i en lækker garniture af serveringer fra vores fremragende køkken.

Mød blandt andre forfatter Helle Juhl, forfatter Gudrun Gotved og komponist Jesper Gottlieb. Kurset inviterer på udflugt til Søhøjlandet og Himmelbjerget.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

28	07.07-12.07	6 dage	6.150,-
----	-------------	--------	---------

SOMMERHØJSKOLE



Foto: Valentin Kold Gundersen

Denne sommeruge byder på klassisk højskole med høj sol, herlige samtaler og hyggeligt samvær. Vi skal lytte til gode, alsidige foredrag og synge skøn sommersang fra Højskolesangbogen. Ellers skal vi bare nyde hinanden, højskolelivet – og ikke mindst vores veloplagte kokkes gode mad.

Kurset inviterer på en heldagsudflugt til Søhøjlandet med besøg på Himmelbjerget.

Mød bl.a. Madkunstner Lise Faurschou, forfatter Hanne Marie Houkjær og billedkunstner og skulptør Ole Grøn.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus.

29A

13.07-19.07

7 dage

6.350,-

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 fire hele dage (med mulighed for en femte) på banerne i Odder, Skanderborg 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 et Ha' det godt-kursus. Mød blandt andre højskolelærer Kenneth Gars, forfatter og tidl. politiker Ole Sohn og cand. jur., golfspiller og pianist Brian Nygaard.

Kursusleder: Carsten Holvad

29B

13.07-19.07

7 dage

6.200,-

HA' DET GODT

På dette kursus leder vi efter den evige gode balancekunst, at ha' det godt. Vi skal både opleve høj energi og ro og fordybelse. Vi skal synge, danse, lave yoga, afspænding og være sammen i stilhed. Hør spændende oplæg om fx trivsel, smerter, sundhed, stress og forskellige livsanskuelser. Og så skal vi dyrke den unikke og forunderlige natur på nærmeste hold, prøve skovbadning og forhåbentligt nyde et dyp i havet. Mød blandt andre højskolelærer Kenneth Gars, forfatter og tidl. politiker Ole Sohn, og cand. jur., golfspiller og pianist Brian Nygaard. Kurset ligger parallelt med et golfkursus, som vi vil have foredrag og fællessang sammen med.

Kursusledere:
Linn Trentel Busch og Helle Bak Holvad

30

21.07-26.07

6 dage

6.550,-

BRIDGE OG HØJSKOLE 1

Kom og mød andre bridgespillere i smukke rammer ved Rude Strand. Undervisningen bliver niveauopdelt af vores dygtige bridgeinstruktører, der også afholder turneringer i løbet af ugen. Ved siden af bridgespillet skal vi selvfølgelig nyde både morgensamlinger, fællessang og foredrag til refleksion, debat og samtale om vigtige og aktuelle emner. Kurset inviterer på tur til Aarhus med Aarhus Rådhus, Strøget, Salling Rooftop, Aarhus Domkirke og tid på egen hånd.

Instruktører:
Jacob Røn, Mathias Bruun og Frederik Bjerregaard

Kursusledere: Carsten Holvad og Helle Bak Holvad

31

28.07-02.08

6 dage

6.550,-

BRIDGE OG HØJSKOLE 2



Kom og mød andre bridgespillere i smukke rammer ved Rude Strand. Undervisningen bliver niveauopdelt 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. Kurset inviterer på tur til Aarhus med Aarhus Rådhus, Strøget, Salling Rooftop, Aarhus Domkirke og tid på egen hånd.

Instruktører:
Jacob Røn, Knut Blakset og Thomas Vang Larsen

Kursusleder: Carsten Holvad og Helle Bak Holvad

32	04.08-09.08	6 dage	5.750,-
----	-------------	--------	---------

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?

Kom med om bord i tidsmaskinen og oplev, hvordan fed lykke og knæhøj karse blev til finanskriser og klimakampe. Undervejs skal vi selvfølgelig dele masser af fælles oplevelser, sang og snak – og ikke mindst friske forsyninger fra vores fremragende køkken!

Mød bl.a. podcastvært og rocksribent Klaus Lynggaard, forfatter og kongehusekspert Helle Juhl, bassist i Papa Bues Viking Jazz Band, Jens Sølund, tidl. amtsborgmester Johannes Flensted Jensen m.fl.

Kurset inviterer på tur til Den Gamle By i Aarhus med 70’er-miljø og flipperkollektiv.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

33	11.08-16.08	6 dage	5.750,-
----	-------------	--------	---------

SE DIG UD EN SOMMERDAG

På dette kursus skal vi høre foredrag og fortællinger, der lægger op til samtale og debat. Der vil bl.a. være oplæg om politik - både den nære og den fjernere i en verden under forandring. Vi besøger Egmont Højskolen og får historien om deres vigtige arbejde, og der vil være mulighed for at gå en del af turen tilbage langs stranden. Vi skal på heldagstur til smukke Samsø med masser af fortællinger og mulighed for kortere gåture undervejs. Kurset indeholder, ud over højskolesang, musikalske indslag om både Halfdan Rasmussen og Kim Larsen. Velkommen til en uge med mulighed for endnu mere indsigt, udsigt og fysisk aktivitet.

Mød bl.a. madkunstner Lise Faurschou, aktivist Rahima Abdullah og forfatter og tidl. politiker Ole Sohn.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

34A	18.08-30.08	13 dage	26.550,-
-----	-------------	---------	----------

REJSE TIL ISLAND

I højskoleugen beskæftiger vi os med Islands historie, kultur, kunst og litteratur, så vi er godt forberedte til rejsen. På Island møder vi den utroligt varierede natur med snedækkede vulkaner, spruttende gejser, vilde vandfald og sydlandets store landbrugsområde, der var centrum i middelalderens Island. Vi besøger Vestmannaøerne, som de fleste husker for det voldsomme vulkanudbrud i 1973. Vi kommer meget tæt på vulkanen og gletsjeren Eyjafjallajökull, som i foråret 2010 blev verdensberømt på grund af sin voldsomme askesky.

Mød på højskolen blandt andre: Tidl. direktør for Nordens Hus i Reykjavik, Torben Rasmussen, kunstner Else Ploug Isaksen, forfatter Kim Lembek og zoofysiolog Tobias Wang.

Turen er arrangeret i samarbejde med Team Island.

Rejseleder: Torben Rasmussen

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

34B	18.08-23.08	6 dage	5.500,-
-----	-------------	--------	---------

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1



Fem fine, forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Vi går mellem 8 og 12 kilometer 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 Islands-kurset, og emnerne bærer derfor præg af den vilde og vidunderlige ø. Efter en kort introtur i lokalområdet, går turene denne gang til: Gudenåen ved Kongensbro (Pramdragerstien). Rude Strand til Hou lands kysten. Moesgaardskovene til Aarhus. Heldagstur til Samsø.

Kursusleder: Carsten Holvad

35A 25.08-30.08 6 dage 5.550,-

KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer

Vi dyrker det hele menneske og laver aktiviteter for både krop, hjerne og hjerte. Vi skal danse, grine, lave hjernefitness, synge og samtale om ægte bevægeglæde. Hør bl.a. oplæg om sundhedsperspektiver og få masser af inspiration med hjem til træning af hele kroppen - herunder viden om og ideer til den vigtige styrketræning igennem hele livet. Kom også med ud og nyd den fantastiske natur i området. Et højskoleophold, der i et trykt fællesskab stimulerer til mere livskraft, nysgerrighed og glæde. Kurset her er en gentagelse af uge 24.

Instruktør: Linn Trentel Busch

Kursusleder: Helle Holvad


35B 25.08-30.08 6 dage 5.750,-

MALEKURSUS - sensommer 1

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. Vi arbejder 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.

Instruktør: Finn Have

Kursusleder: Helle Holvad


35C 25.08-30.08 6 dage 5.550,-

EL-CYKEL OG HØJSKOLE

Oplev smukke Østjylland på el-cykel med pauser og fortællinger undervejs. Fra højskolen cykler vi til Hou, sejler østpå til smukke Samsø og cykler øen rundt. Vi cykler mod syd til Verdens Ende på Alrø. Vi cykler vestpå til Solbjerg og Stilling Sø – og vi cykler mod nord gennem Moesgaardskovene til Aarhus. Turene er på ca. 50 km dagligt. Der er sørget for fortæring undervejs. Man skal selv medbringe en velsmurt el-cykel, der har strøm til 50 km i kuperet terræn. Når vi er hjemme, laver vi højskole sammen med de to andre hold - morgen-samling, foredrag og fællessang.

Instruktør: Dennis Kragh

Kursusleder: Carsten Holvad



36A	01.09-06.09	6 dage	5.550,-
-----	-------------	--------	---------

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER
- sensommer 2



Fem fine, forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Vi går mellem 8 og 12 kilometer 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 et malekursus, som vi vil have morgensamlinger og foredrag sammen med.

Efter en kort introtur i lokalområdet, går turene denne gang til: Slåen Sø og Himmelbjerget. Gudenåen ved Kongensbro (Pramdragerstien), Rude, Norsminde, Ajstrup Strand. Alrø og Sondrup bakker.

Kursusleder: Carsten Holvad

36B	01.09-06.09	6 dage	5.750,-
-----	-------------	--------	---------

MALEKURSUS - sensommer 2

Vil du skærpe din opmærksomhed og iagttagelsesevne? Har du samtidig mod på at arbejde med maleriet og dets muligheder? Og lyst til fordybelse og koncentreret arbejde? Så møder du på dette kursus seriøs og fokuseret undervisning med plads til gode samtaler i et åbent og inspirerende miljø, hvor proces og udvikling er i fokus. Vi vil arbejde med farve, form og komposition.

Der vil være fælles billedgennemgang og introduktion til relevante malere fra kunsthistorien og samtidskunsten. Vejledningen vil tage afsæt i den enkelte kursists forudsætninger, så det er derfor underordnet, om du er nybegynder eller øvet.

Instruktør: Annette Olesen
Kursusleder: Helle Bak Holvad

37	08.09-13.09	6 dage	5.450,-
----	-------------	--------	---------

LIVET EFTER ARBEJDSLIVET

Hvad sker der med os, når vi går fra arbejdsliv til pensionistliv? Oplever vi afvikling eller udvikling? Lad os sammen være i det NU, hvor vi både erindrer minder fra et langt levet liv og samtidigt planlægger, ønsker og udforsker fremtiden. Kurset vil handle om, hvordan livet forandrer sig både vanemæssigt, kulturelt og teknologisk. Vi stopper op og tager livtag med alle de mange overgange, vi står midt i på godt og ondt.

Mød blandt andre hjerneforsker Poul Nissen, psykoterapeut og oprydningseksperter Camilla Linder og fodboldspiller Jonathan Richter.

Kurset inviterer på en udflugt til Aarhus med Den Gamle By og det nye byområde Aarhus Ø.

På kurset får du også chancen for at genoptage eller afprøve rocksammenspil i middagspausen.

Kursusledere: Helge Teglgård og Linn Trentel Busch



38	15.09-20.09	6 dage	5.650,-
----	-------------	--------	---------

DEJLIGE ØSTJYLLAND



Foto: Niels Jepsen, Wikimedia.org

Vel mødt til denne uge i september, hvor vi byder på to heldagsture i det østjyske. Vi skal til Mols og Helgenæs og til Samsø, hvor vi skal se både en del af det sydlige Samsø og også Nordby og Issehoved. Ud over de to dage ude af huset, skal vi hjemme på højskolen høre spændende og tankevækkende foredrag med emner i tilknytning til egnen og befolkningen. Det hele er som altid garneret af masser af højskole-sang, gode samtaler og dejlig, dejlig mad. Mød blandt andre forfatter Hanne Marie Houkjær og kunstner og skulptør Ole Grøn.

Kursusledere:
Eva Marie Bach og Aage Augustinus

39	22.09-27.09	6 dage	5.450,-
----	-------------	--------	---------

HVAD BINDER OS SAMMEN?

Hvordan er vi danskere forbundne? Hvad ligger der gemt i vores fælles historie, vores sprog, vores sange, krop, kultur, mad, lokalsamfund og vores særlige danske humor? Hvad laver vi i vores fællesskaber, og hvad betyder de for os? Vi skal bl.a. høre om, hvordan det er at spille på et hold, hvor fællesskabet er dét, som skaber succes. Vi skal lære noget om måltiders betydning og mærke, hvordan fællessang og bevægelse forbinder os med hinanden. Mød blandt andre OL-guldvinder Marianne Florman, diætist Anne W. Ravn, Piet Hein-ekspert Peter Borberg, dialektforsker Michael Bach Ipsen, Ph.d. Kirstine Boas og revyforfatter René Vase. Kurset inviterer på en udflugt til Jellingmonumenterne og til foredrag om vores fælles dåbsattest.

Kursusledere:
Søren Jensen og Linn Trentel Busch

40	29.09-04.10	6 dage	5.150,-
----	-------------	--------	---------

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. Kurset inviterer på en heldagstur til Djursland, hvor vi spiller krolf i Rønne og fortsætter mod Mols Bjerge. Her besøger vi bronzealderhøjene, Trehøje, og triller videre til Ebeltøft, hvor der bliver tid på egen hånd til at nyde den skønne, gamle købstad.

Kursusledere: Carsten Holvad og Helle Bak Holvad

41	06.10-10.10	5 dage	4.950,-
----	-------------	--------	---------

LØVFALD OG LIVSGLÆDE



Selvom bladene falder af træerne, er livet jo herligt. Det skal vi få at mærke på dette korte kursus, hvor hjerteligheden og humoren er med os igennem sangene, musikken, de mange forskellige foredrag og morgensamlinger. Som Victor Borge sagde: Latter er den korteste vej mellem mennesker, og det tror vi på. Velkommen til berigelser og berørelser og en indsigt, du måske ikke vidste, du manglede. Velkommen til det varmhjertede fællesskab på Rude Strand Højskole. Mød blandt andre: Erhvervspsykolog Helen Eriksen, hospitalsklovnen Elmer, revyforfatter Rene Vase, organist og klokkenist Povl Christian Balslev, tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth Westh og arkæolog Jens Vellev.

Kursusledere: Søren Jensen og Louise Brandstrup



42A 12.10.-15.10 4 dage 4.100,-/1.750,-

MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1

Kom med til en efterårsferie fuld af sjov og ballade. Og masser af fælles oplevelser, I altid kan tænke tilbage på. I bestemmer selv, hvor mange børnebørn, I vil have med. Vi vil til gengæld bestræbe os på at lave et program, der rammer aldersgruppen. Formiddagene er bedsteforældre og børnebørn hver for sig. Eftermiddage og aftener vil vi bruge sammen. Husk masser af tøj, der kan tåle at blive beskidt. Og vådt. Velkommen til efterårsferie i høj-skolehumør!

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad

42B 15.10.-18.10 4 dage 4.100,-/1.750,-

MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2

Kom med til en efterårsferie fuld af sjov og ballade. Og masser af fælles oplevelser, I altid kan tænke tilbage på. I bestemmer selv, hvor mange børnebørn, I vil have med. Vi vil til gengæld bestræbe os på at lave et program, der rammer aldersgruppen. Formiddagene er bedsteforældre og børnebørn hver for sig. Eftermiddage og aftener vil vi bruge sammen. Husk masser af tøj, der kan tåle at blive beskidt. Og vådt. Velkommen til efterårsferie i høj-skolehumør!

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad

43 20.10.-25.10 6 dage 5.500,-

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.

I løbet af kurset bliver der desuden mulighed for gruppe-samtaler og erfaringsudveksling.

Mød blandt andre journalist Lise Kabel Søndergaard og dansk/italiensk kunstner og performer Elsa Mencagli Andersen.

Kurset arrangerer vi i samarbejde med Hjernesagen.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Linn Trentel Busch



44A 27.10.-01.11 6 dage 5.500,-

SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE

Symfoniorkester-kurset er for dig, der elsker klassisk symfoniorkestermusik og selv spiller et typisk orkester-instrument som violin, bratsch, cello, kontrabas, tværføjte, obo, klarinet, fagot, horn, trompet, basun, tuba eller slag-tøj. Vi spiller efter noder, og repertoiret vil ligge i den lette, klassiske afdeling som Händel, Mozart eller lignende. Velkommen til dejlige højskoledage med morgensamlinger, højskoleforedrag og masser af musik. Vi afholder en del orkesterprøver og gruppeprøver, og der vil også være mulighed for at øve i mindre selvstyrende grupper. Medbring gerne noder til frivillig kammermusik. Kurset ligger parallelt med et kor-kursus, og vi vil derfor have fælles morgensamling, sang og foredrag. Ugen afsluttes med en åben fælles koncert.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen
Kursusleder: Helle Holvad

44B 27.10.-01.11 6 dage 5.500,-

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. Vi synger tre- og firestemmige satser, så det er 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 symfoniorkesterkurset. Ugen afsluttes med en åben fælles koncert.

Korleder: Helge Teglgård
Kursusleder: Helle Holvad

45 03.11.-08.11 6 dage 5.850,-

KRIG OG FRED

Vi lever i en verden af ufred. Der er krig i Ukraine og i Gaza. Krigens købmænd har gyldne tider, for der bliver oprustet som aldrig før. Lande, der ikke allerede er i krig, forbereder sig. Som i Taiwan og Kina. Befolkningerne - også i Danmark - bliver bedt om at købe forråd. "Hvis krigen kommer", som man siger. På dette kursus sætter vi søgelyset på verdens brændpunkter. Men vi stiller også en række eksperter og os selv spørgsmålet: Hvornår begynder vi at tale om fred i stedet for krig?

Kursusledere:
 Peter Kramer, Jørgen Koldbæk og Carsten Holvad





46

10.11.-15.11

6 dage

5.950,-

EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK

Mørk er november, men ikke på Rude Strand. Vi vil nemlig oplyse november med varme og lysende toner på vores traditions- og vitaminrige klassiske musikkursus! Der vil være interessante foredrag af vidende og spændende mennesker, gode og gribende koncerter med dygtige musikere, og – ikke mindst – vil vi en tur i Musikhuset Aarhus, hvor vi vil nyde en koncert med Århus Symfoniorkester. Det alt sammen naturligvis serveret i en garniture af den helt rette højskoleånd med lækre måltider, gode samtaler og naturligvis masser af levende fællessang. Mød bl.a. operasolisterne Matti Borg og Gitte Maria Sjöberg.

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

47

17.11.-22.11

6 dage

5.650,-

NORDATLANTISKE STEMME

"Nordatlantiske stemmer" kalder vi dette kursus på Rude Strand. Rejser man til Færøerne, Grønland og Island møder man i stor udstrækning noget dansk. Det vidner om, hvad man kunne kalde et skæbnefællesskab. Vi vil i denne uge kaste 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.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

48

25.11.-30.11

6 dage

5.950,-

OPERA OG HØJSKOLE

Velkommen til en intens uge i operaens tegn, hvor vi sammen vil dykke ned i operaens forunderlige verden. Glæd dig til foredrag, musikoplevelser og operafortællinger hjemme på højskolen – og en rigtig operaforestilling ude af huset. Og glæd dig til at komme i selskab med en række passionerede mennesker, der på forskellig vis beskæftiger sig med opera i det daglige.

Kurset kræver ingen forkundskaber. Her er plads til alle, der vil lade sig rive med af operaens magi – tilsat højskoleliv med morgensamlinger, højskoleforedrag, fællessang og gode samtaler i fællesskabet. Og naturligvis den lækre mad fra Rude Strands eget køkken.

Kursusledere: Søren Schelling og Helge Teglgård

49 01.12.-06.12 6 dage 5.650,-

VI SYNGER 200 SANGE



Vi skal synge, synge og atter synge. Gamle sange og nye sange – morgen, middag og aften. Sange til sjov og sorg, sange om alle livets faser og til alle årstider. Den 19. udgave af Højskolesangbogen har sat nye dagsordener for fællessangen, og dét skal vi også undersøge. Kom med på tour de højskolesang og mød motiverede og motiverende musikere, forfattere, komponister og sangere. Mød bl.a komponist Jesper Gottlieb og musikformidler i Sangens Hus, Lasse Skovgaard.

Kursusledere: Helge Teglgård og Louise Brandstrup

52 21.12.-26.12 6 dage 7.150,-

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: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

01 28.12.-02.01 6 dage 7.150,-

NYTÅR PÅ RUDE STRAND



Sammen vil vi fejre årets allersidste dage og følges ad ind i 2026. 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.

Kursusledere:

Helge Teglgård, Linn Trentel Busch og Søren Jensen

RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



Rude Strand Højskole

Kystvejen 114, 8300 Odder

Tlf. 86 55 89 44

info@rudestrand.dk

www.rudestrand.dk