

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



KURSUSKATALOG 2026





Kære kursister

Der er stor kontrast mellem vores lille smørhul her på Rude Strand Højskole – med udsigt til Kattegat, Samsø og Tunø, placeret midt i dejlige, trygge Danmark – og så et Europa i voldsom forandring og en verden præget af konflikter, kriser og krige.

Sådan er virkeligheden, men heldigvis ikke kun. For verden – og livet i sig selv – rummer jo også meget godt, smukt og fantastisk. Vi er ikke upåvirkede eller ligeglade med alt det svære, men vi insisterer på, at rigtig meget også er godt. Og her mener vi, at folkehøjskolerne – ”Skolen for livet”, som Grundtvig yndede at kalde dem – med grundprincipperne om livsoplysning, folkelig oplysning og demokratisk dannelse spiller en væsentlig rolle. Hvor verden kan fremstå mørk, dystert og fragmenteret, skaber højskolerne et frirum med lys, mening og nye fællesskaber, der giver håb, retning og handlekraft – og dermed styrker såvel det enkelte menneske som den demokratiske sammenhængskraft.

Vi mener, at for at forandre verden til det bedre, har vi brug for sammen at lade det positive, det konstruktive og det gode fylde meget mere i vores hverdag og tanker. Behovet for mere glæde, latter, optimisme, håb og livsmod har aldrig været større. Vi har brug for at synge sammen, grine sammen og lære hinanden at kende gennem gode samtaler med substans og mening. Bevægelse – som gymnastik, yoga, gåture eller dans – er med til at holde os friske og fylde os med energi, godt humør og positiv indstilling til livet.

Vi oplever, at det at synge sammen – både de traditionelle højskolesange og de nyere – kan berige og styrke følelsen af fællesskab og samhørighed og give perspektiv og nuancer på livet.

Det kan lyde som meget enkle handlinger og værdier – og det er det måske også. Men hver eneste dag bliver vi bekræftet i, at en højskole kan noget særligt. Når I kursister rejser hjem efter et ophold – med nye indsigter og viden, med gode fælles oplevelser, med nye venskaber, fornyet energi og mod på livet – så smitter det positivt af på alle de mennesker, I møder og omgås, og det spredte sig som ringe i vandet. Jeres glæde og engagement smitter

også af på os, vores engagerede medarbejderteam og de mere end 50 frivillige, som hver uge hjælper til med stort og småt på højskolen.

Så vi håber, at Rude Strand Højskole og alle de andre folkehøjskoler giver vores lille bidrag til at gøre verden til et bedre sted. Derfor er det så utroligt meningsfuldt og givende at lave højskole sammen med jer – så tak for det! I 2026 byder vi på mere end 60 spændende kurser. Kontakt os i god tid, for der er rift om pladserne. Kan I bo to sammen på et dobbeltværelse, er der endnu bedre chance for en plads. Mange kurser bliver hurtigt fyldt op, men ventelisterne bevæger sig hele tiden – så ring endelig og bliv skrevet op.

Vi glæder os til at byde både nye og tidligere kursister velkommen på Rude Strand Højskole. Her, hvor alder kun er et tal, og hvor man mødes som det menneske, man er.

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 ca. 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 allergier og ønske om vegetarmad. Giv gerne besked et par dage før ankomst.

INDENDØRS

- Stor spisestue, stor opholdsstue og to foredragssale med alle AV-midler
- Bevægelsessal
- Bordtennisbord og dart
- Diverse spil
- Tv-stue med lille bibliotek
- Tre 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
- Bred sti med gelænder til stranden og den nye sal
- 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 havkig og delt badeværelse med naboværelset.

Rabat: 400 kr. ved delt dobbeltværelse med havkig.

Rabat: 400 kr. ved enkeltværelse u. havkig men delt bad.

Tillæg: 400 kr. ved enkeltværelse uden havkig med eget badeværelse.

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

Rabat: 300 kr. på nummer to og efterfølgende kurser i samme kalenderår. Oplys venligst dette ved tilmelding.

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) - E-mail: info@rudestrand.dk

TILMELDING TIL KURSER

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**.

HUSK: Du kan komme på venteliste med gode chancer for at få en plads - RING!

KURSUSOVERSIGT JANUAR 2026 - DECEMBER 2026

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
02	VI SYNGER 200 SANGE - vinter	05.01-10.01	6	5.600	6
03	HVEM ER VI?	12.01-17.01	6	5.600	6
04	LIVSREJSER OG HØJSKOLE	19.01-24.01	6	5.600	6
05	HØJSKOLE OG EM I HÅNDBOLD	26.01-31.01	6	6.350	7
06	IND I LITTERATUREN	02.02-07.02	6	6.150	7
07 A	YOGA OG HØJSKOLE	09.02-14.02	6	5.850	7
07 B	VITAMINER I VINTERLYSET	09.02-14.02	6	5.650	7
08 A	BIGBAND OG HØJSKOLE	16.02-21.02	6	5.750	8
08 B	KORSANG OG HØJSKOLE	16.02-21.02	6	5.750	8
09	OPERA OG HØJSKOLE - forår	24.02-01.03	6	6.150	8
10	GRØNLAND - I ORKANENS ØJE	02.03-07.03	6	5.650	8
11	HVAD ER MENINGEN?	09.03-14.03	6	6.250	9
12	TILBAGE TIL 70'ERNE	16.03-21.03	6	5.700	9
13 A	BORDTENNIS OG HØJSKOLE	23.03-28.03	6	5.650	9
13 B	MALEKURSUS - forår 1	23.03-28.03	6	5.950	9
13 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 1	23.03-28.03	6	5.750	9
15	HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR	07.04-11.04	5	5.250	10
16 A	PERSPEKTIVER I KUNSTEN	13.04-18.04	6	5.800	11
16 B	MALEKURSUS - forår 2	13.04-18.04	6	5.950	11
17	KINA - RIGET I MIDTEN	20.04-25.04	6	5.950	11
18	KROLF OG HØJSKOLE - forår	27.04-02.05	6	5.300	12
19	BESÆTTELSEN - Kampen om krigen	04.05-09.05	6	6.150	12
21 A	REJSE TIL FÆRØRERNE	18.05-30.05	13	24.950	12
21 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1	18.05-23.05	6	5.750	12
22 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2	25.05-30.05	6	5.750	13
22 B	EL-CYKEL OG FORTÆLLINGER	25.05-30.05	6	5.750	13
22 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 2	25.05-30.05	6	5.750	13
23	DANMARK DEJLIGST	01.06-06.06	6	6.050	14
24	LILLE DANMARK - HVA' NU?	08.06-13.06	6	6.050	14
25	ØSTJYLLAND - NATUR OG KULTUR	15.06-20.06	6	5.950	14
26	MIDSOMMER	22.06-27.06	6	6.150	14
27	AKTIV HØJSKOLE VED HAVET	29.06-04.07	6	5.850	15

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
28	SOMMER, SOL OG SANG	06.07-11.07	6	5.950	15
29 A	GOLF OG HØJSKOLE	13.07-18.07	6	6.550	15
29 B	HA' DET GODT	13.07-18.07	6	6.400	15
30	BRIDGE OG HØJSKOLE 1	20.07-25.07	6	6.850	16
31	BRIDGE OG HØJSKOLE 2	27.07-01.08	6	6.850	16
32	VI SYNGER 200 SANGE - sensommer	03.08-08.08	6	5.950	16
33	KROLF OG HØJSKOLE - sensommer	10.08-15.08	6	5.550	16
34 A	REJSE TIL ISLAND	17.08-29.08	13	27.950	17
34 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1	17.08-22.08	6	5.750	17
35	LIVET VED HAVET	24.08-29.08	6	5.950	17
36 A	CYKLING OG FORTÆLLINGER	31.08-05.09	6	5.850	18
36 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2	31.08-05.09	6	5.750	18
36 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer	31.08-05.09	6	5.850	18
37	UNDER SAMME HIMMEL	07.09-11.09	5	5.250	19
38	IND I LITTERATUREN	14.09-19.09	6	6.150	19
39	LØVFALD OG LIVSGLÆDE	21.09-26.09	6	5.850	19
40	EUROPA I EN NY VERDENSORDEN	28.09-03.10	6	6.150	19
41	DANS, DANS, DANS!	05.10-10.10	6	5.850	20
42 A	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1	11.10-14.10	4	4.100/1750	20
42 B	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2	14.10.-17.10	4	4.100/1.750	20
43	STROKE OG HØJSKOLE	19.10-24.10	6	5.750	20
44 A	HARMONIORKESTER OG HØJSKOLE	26.10-31.10	6	5.850	21
44 B	KORSANG OG HØJSKOLE	26.10.-31.10	6	5.750	21
45	USA PÅ VEJ - HVORHEN?	02.11-07.11	6	6.150	21
46	EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK	09.11-14.11	6	6.150	21
47	NORDISKE STEMME	16.11-21.11	6	6.150	22
48	OPERA OG HØJSKOLE - vinter	24.11-29.11	6	6.150	22
49	TANKER I TUSMØRKET	30.11-05.12	6	5.850	22
52	JUL PÅ RUDE STRAND	21.12-26.12	6	7.250	22
01	NYTÅR PÅ RUDE STRAND	28.12-02.01	6	7.250	22

HUSK: Er kurset udsolgt? Så kom på venteliste - den bevæger sig hele tiden. Ring til os!

2	05.01-10.01	6 dage	5.600,-
---	-------------	--------	---------

VI SYNGER 200 SANGE - vinter

Vi blænder op for en varm uge i vintermørket! Vi vil synge os ind i januar og tage fat på gamle og nye sange: sange til morgen, middag og aften, sange til sjov og sorg, sange om alle livets faser – det hele findes nemlig i vores kære Højskolesangbog. Vi går til sangen fra alle vinkler – poetisk, politisk, populært, historisk, kirkeligt, ungdommeligt, folkeligt og fornøjeligt. Kom og mød korledernes grand old man, John Høybye, efterskolelærer David Sommer, komponist og musiker Martin Ottesen og ikke mindst sanger og performer Jette Torp.

Det hele er naturligvis garneret med gode måltider, flaghejsning, morgenmotion og rigelige mængder af hjertelige grin og samtaler.

Kursusledere: Louise Brandstrup og Helge Teglgård

3	12.01-17.01	6 dage	5.600,-
---	-------------	--------	---------

HVEM ER VI?

”Danmark – uden Grundtvig var de måske alle tyskere.” Det påstår i hvert fald den svenske journalist og forfatter Bengt Lindroth i en artikel om Danmark og danskerne. Ja, hvem er vi danskere, og hvordan blev vi dem, vi er? Der er selvfølgelig ikke noget specielt dansk i at gøre sig tanker om livets grundlæggende problemstillinger – og dermed i sidste ende om identitet: Hvad er jeg selv for én? Det gør alle mennesker.

I denne uge på Rude Strand er synsvinklen dansk. Vi vil, med nedslag i vores fælles historie, kunst og litteratur, søge at belyse de tanker, der tænkes og det liv, der leves i Danmark i lyset af den globalisering, der måske i stigende grad gør os rod- og hjemløse.

Mød bl.a. tidl. minister og formand for SF Annette Vilhelmsen, forfatter Jens Smærup Sørensen, prof. i statskundskab Gert Tinggaard Svendsen, tidl. kirke- og kulturminister Mette Bock, forfatter, foredragsholder, tidl. højskoleforstander Erik Lindsø, forfatter og bådebygger Peter Frederik Jensen og arkitekt og tidl. galleriejer Peter Flejsborg mfl.

Kursusugen byder desuden på arkitektonisk rundtur i Aarhus samt besøg på Aarhus Kunstmuseum ARoS, hvor vi især vil koncentrere os om guldalderen.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

4	19.01-24.01	6 dage	5.600,-
---	-------------	--------	---------

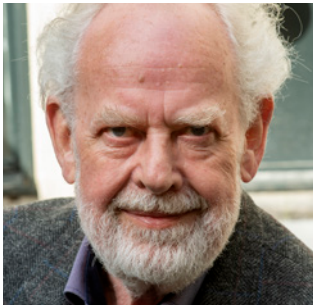
LIVSREJSER OG HØJSKOLE

Kom og lad os bryde januars mørke i selskab med lyslevende og gode fortællere. Kurset er for alle os, der synes, det er spændende, hvilke veje vi mennesker tager i livet, hvordan vi håndterer selv alvorlige bump på vejen – og måske ligefrem vokser i vendepunkterne. Kom på højskole og lad dig berige og begejstre af gode menneskers livshistorier, mens vi omfavnes af fællessang og gode måltider. Mød bl.a. tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth-Westh, tidl. medlem af slædepatruljen SIRIUS og forfatter Asbjørn Skjøth Bruun, tidl. chef for Rejseholdet og forfatter Bent Isager Nielsen, tidl. udviklingsminister Helle Degn, skuespiller Jens Zacho-Boye samt præst og tidl. kulturminister Mette Bock. Derudover skal vi opleve den skønne teaterforestilling ”Det begynder at blive koldt om fødderne” med skuespilleren Hans Rønne.

Kursusledere: Louise Brandstrup og Søren Jensen



Annette Vilhelmsen



Jens Smærup Sørensen



Mette Bock



Erik Lindsø



Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

5	26.01-31.01	6 dage	6.350,-
---	-------------	--------	---------

HØJSKOLE OG EM I HÅNDBOLD



Vi følger de danske verdensmestres og olympiske mestres jagt på den næste guldmedalje. Hver dag ser vi EM-kampe sammen på højskolens storskærm, men vi skal også i Boxen i Herning og opleve den sidste dag før semifinalerne. Hjemme nyder vi også højskolelivet med fællessang, socialt samvær, spændende oplæg og foredrag. Mød bl.a. Bent Nygaard, håndboldekspert og -kommentator, Jan Pytlick, tidligere kvindelandsholdstræner, Peter Bredsdorff-Larsen, landstræner for Færøerne, Nicklas Pedersen, topdommer, Claus Dalgaard-Hansen, talentchef Norsk håndbold, Morten Kaalund, SAH, U21 verdensmester, Carsten Thygesen, direktør Skjern håndbold, John Mikkelsen, direktør TTH, Aksel Nørgaard, coach SAH mfl.

Kursusleder: Carsten Holvad

6	02.02-07.02	6 dage	6.150,-
---	-------------	--------	---------

IND I LITTERATUREN

Hvad kan litteratur? Det er der mange svar på: Den kan åbne vores øjne for nye måder at se verden og livet på. Den kan kaste lys over de indre tanker og følelser, som vi alle går og tumler med gennem livet. Litteratur kan også inspirere os til at tænke kritisk og udfordre vores egne holdninger. Da der ofte er forskel på, hvad vi hver især får ud af at læse den samme roman, er det altid spændende at drøfte litteratur og høre forfattere fortælle om deres værker eller dygtige fortællere genfortælle stor litteratur.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

7A	09.02-14.02	6 dage	5.850,-
----	-------------	--------	---------

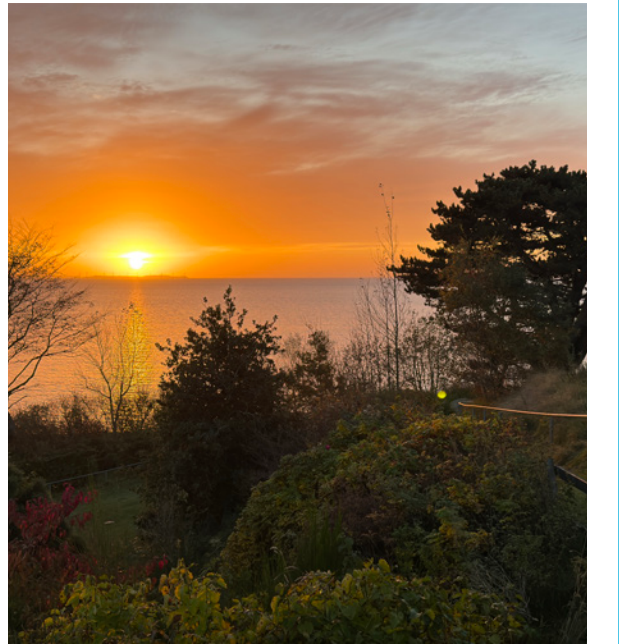
YOGA OG HØJSKOLE

I denne uge er der mulighed for at kombinere yoga med højskolelivets inspirerende samvær, sange, workshops og foredrag. Vi skal naturligvis lave en masse yoga hver dag, men også fordybe os i emner som naturen, vores nervesystem og andre temaer, som omhandler det at finde ro og balance i tilværelsen. Kurset ligger parallelt med et klassisk højskolekursus, som vi har morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med. Vi skal også på udflugt sammen til ARoS Kunstmuseum.

Instruktør og kursusleder: Linn Trentel Busch

7B	09.02-14.02	6 dage	5.650,-
----	-------------	--------	---------

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 et skud tiltrængt energi og nye perspektiver med hjem fra højskolen. Kurset ligger parallelt med et yoga-kursus, som vi har morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med. Mød bl.a. sundhedsinnovator Peter Thybo og forfatter Bente Strager Hansen. Vi skal også på udflugt sammen til ARoS Kunstmuseum.

Kursusledere:
Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

8A 16.02-21.02 6 dage 5.750,-

BIGBAND 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!

I løbet af ugen vil vi høste af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag. Kurset ligger parallelt med et korkursus.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen

Kursusleder: Helle Bak Holvad

8B 16.02-21.02 6 dage 5.750,-

KORSANG OG HØJSKOLE

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. Derudover vil vi høste af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag. Kurset ligger parallelt med et Big Band kursus.

Korleder: Helge Teglgård

Kursusleder: Helle Bak Holvad

9 24.02-01.03 6 dage 6.150,-

OPERA OG HØJSKOLE - forår

Velkommen til en uge, hvor vi dykker ned i en verden af opera og højskole. En verden af store stemmer, geniale komponister og storslåede værker. Vi skal hilse på nogle af de mennesker, der til daglig arbejder med opera, og sammen skal vi nyde musikalske oplevelser, både i operabiffen og live, når turen går til Aarhus Musikhus og Den Jyske Operas opførelse af Mozarts u dødelige Don Juan. Det kræver ingen forkundskaber at være med på kurset - her er både plads til den, der har dyrket operaen i mange år, og den der er nysgerrig efter at se, hvad denne verden kan tilbyde. Men husk: Opera kan være stærkt vanedannende.

Kursusledere: Søren Schelling og Helge Teglgård

10 02.03-07.03 6 dage 5.650,-

GRØNLAND - I ORKANENS ØJE

Aldrig har der været så megen fokus på Arktis. Grønland og rigsfællesskabet er igen til debat, men med en særdeles alvorlig grundtone. På dette kursus vil vi forsøge at få større indsigt i, hvilke interesser og kræfter, der er på spil, og hvordan Grønland og Danmark agerer i dette stormvejr. Rigsfællesskabet i en ny og opdateret udgave? Selvstændighed? Uafhængighed? Ud over disse svære spørgsmål og dilemmaer om vores fælles fortid, nutid og fremtid, skal vi også have indlæg om alt det, der også er Grønland: Kunst, kultur og hverdagen som grønlandere. Mød bl.a. Lillian Hjort Westh, der fortæller grønlandske skrøner og Odder Voices med en fortællekoncert. Vi skal også besøge Det Grønlandske Hus i Aarhus, hvor en aktuel kunstner og Marie Kahlig, konstitueret direktør, vil holde oplæg. Kom på højskole og mød ligesindede med varme og kærlighed til Grønland og det grønlandske folk. Kurset arrangeres i samarbejde med Det Grønlandske Hus i Aarhus.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

11	09.03-14.03	6 dage	6.250,-
----	-------------	--------	---------

HVAD ER MENINGEN?

"Optimisten ser muligheder i enhver udfordring og pessimisten ser problemer i enhver mulighed", sagde den britiske statsmand Winston Churchill engang. Men hvordan griber vi livets muligheder og oplever, at tilværelsen giver mening? Det udforsker vi på dette kursus, hvor en række engagerede og kompetente mennesker deler deres viden og erfaring med os. Vi garanterer ikke, at vi finder de endegyldige svar på livets gåder, men vi tilbyder en række spændende foredrag, højskolesange, musik, film og et levende fællesskab med samtaler, idéudveksling og en udflugt i det danske forår. Vi kalder det anvendt livsfilosofi på en højskole med højt til loftet og langt til horisonten med Danmarks bedste havudsigt.

Kursusledere:

Eva Marie Bach, Jørgen Koldbæk og Aage Augustinus

12	16.03-21.03	6 dage	5.700,-
----	-------------	--------	---------

TILBAGE TIL 70'ERNE

1970'erne bliver af nogle betegnet som "Det brune årti". Brune værtshuse, brune fløjlsbukser og brune sofaer. Men årtiet var meget mere end det. Det var en periode med jordskredsvalg, EF-afstemning, oliekrise og nye samfundsideer som Christiania og Tvind. Det var tiden, hvor musikken blomstrede - med bands som Gasolin, Shubidua, Shit og Chanel og - ikke at forglemme - disco-bølgen og dansktoppen. Og vi fik Olsenbanden- og sengekantsfilmene! I 70'erne opstod også ungdomsoprøret, rødstrømperne og de bløde mænd. Oplev en uge fuld af sjove og kloge oplæg og god musik. Mød bl.a. historiker, ph.d. Søren Hein Rasmussen, cand.mag. Anne-Marie Glistrup, musikeren Peter Ingemann og bibliotekar og "rock-arkæolog" Michael Jensen.

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

13A	23.03-28.03	6 dage	5.650,-
-----	-------------	--------	---------

BORDTENNIS OG HØJSKOLE

Kom og vær med i et hyggeligt og lærerigt fællesskab omkring bordtennisspillet og højskolelivet. Deltagerne hjælpes til en større spilleglæde og kunnen. Der tages udgangspunkt i den enkelte deltagers oplevelse og erfaring med bordtennis. Både begyndere og mere erfarne udøvere er velkomne. En dygtig instruktør med stor erfaring i at hjælpe mennesker i alle aldre vil stå for, at alle får en sund, sjov og udviklende oplevelse med bordtennisspillet. Kurset ligger parallelt med to andre kurser, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Instruktør: Erling Post **Kursusleder:** Carsten Holvad

13B	23.03-28.03	6 dage	5.950,-
-----	-------------	--------	---------

MALEKURSUS - forår 1

Et kursus for alle, der vil beskæftige sig med maleri og collage i skøn sammenblanding. Kurset er både for begyndere og øvede. Vi arbejder med akrylmaling på lærred og papir i forskellige kvaliteter. Vi bruger aviser, ugeblade, tekstil, gamle tapetrester, snor, maltape, oliekriddt, blyant, tusch, spraymaling, stencil, kniplinger o.m.a. Glæd dig til et både sjovt og udfordrende kursus. Vi afslutter med en fernisering. Kurset ligger parallelt med to andre kurser, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Underviser: Beth Mohr **Kursusleder:** Helle Bak Holvad

13C	23.03-28.03	6 dage	5.750,-
-----	-------------	--------	---------

KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 1



Vi dyrker det hele menneske og laver aktiviteter for både kroppen, hjernen og hjertet. Vi skal danse, lave hjernefitness, synge og have samtaler om livsglæde, bevægeglæde og andre elementer, som gør os glade. Vi skal høre foredrag om sundhed, trivsel og nye tendenser og inspireres til at bruge naturen, musikken og samværet på bedste vis. Sammen skal vi vække livskraft og en nysgerrighed for vores krop, hjerne og hjerte. Kurset ligger parallelt med to andre kurser, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Instruktør og kursusleder: Linn Trentel Busch

Velkommen til Linn og Søren

Mange af vores kursister kender allerede Søren Jensen og Linn Trentel Busch fra tidligere kurser. Fra 2025 er de blevet fast tilknyttede som højskolelærere på Rude Strand Højskole og kommer derfor fremover til at være kursusledere på flere af vores kurser.

Linn Trentel Busch

Linn er 52 år og uddannet fysioterapeut og har været selvstændig arbejdsmiljø- og sundhedskonsulent i 15 år. Linn underviser mange forskellige målgrupper indenfor sundhed og trivsel og udvikler idrætskoncepter for DGI, hvor hun bl.a. er landsinstruktør i Naturtræning, SANS og hjernetræning. Hun har desuden lavet projekter for Gigtforeningen, SIND og Kræfttrådgivningen. Linn er også uddannet yoga- og gymnastikinstruktør samt forfatter til bogen Energizers.

Linn er ofte kursusleder på kurser, der har fokus på krop og bevægelse, men vil også bidrage på andre kurser som højskolelærer.

Søren Jensen

Søren er 65 år og er cand.mag. i musik og historie med suppleringsfag i middelalderarkæologi og retorik, kommunikation og formidling. Søren arbejder desuden som organist. I sine foredrag blander han det musikalske og det kulturhistoriske, hvor han bruger musik som en direkte og levende kilde til historien. Desuden benytter han også billeder til at forstærke oplevelsen og forståelsen af forskellige emner. Søren er ofte kursusleder på kurser, der omhandler historie, politik, musik, kultur m.m. Derudover spiller han ofte til fællessang m.m.



Linn Trentel Busch



Søren Jensen



15

07.04-11.04

5 dage

5.250,-

HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR

Nu er det helt sikkert forår, så vi inviterer 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 kroff i parken eller et frisk havbad fra vores egen fine strand. Forår og fællesskab – en skøn kombination!

Vi skal på tur til Aarhus med besøg på ARoS Kunstmuseum og Botanisk Have. Og vi får bl.a. besøg af Lillian Hjorth-West, som vil fornøje os med fortællingen om eventyreren og forfatteren Jørn Riel og hans fantastiske arktiske univers.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

16A 13.04-18.04 6 dage 5.800,-

PERSPEKTIVER I KUNSTEN



Tag med på en rejse ind i kunstens verden, hvor kunstkere, kunstkritikere og kunstnere vil belyse deres eget og andres arbejde. Vi ser på maleriets udvikling og på forskellige former for kunst og spørger: Hvad vil kunst? Er den dekorativ, smuk, inspirerende, politisk, nødvendig, helende eller provokerende? Vi skal på udflygt til ARoS Kunstmuseum og på Regionshospitalet Gødstrup og se Erik A. Frandsens prisbelønnede udsmykning af den 500 m lange foyer. Vi besøger også HEART - Herning Museum of Contemporary Art. Mød bl.a. kunstnerne Erik A. Frandsen og Eske Kath; Lasse Andersson, museumsleder Kunsten i Aalborg; Ane Hejlskov Larsen, prof. i museologi, AAU og Lars Juel Thiis, arkitekt og adj. prof. AAU og medstifter af Cubo. Kurset ligger parallelt med et malekursus, som vi vil dele vores glæde ved kunsten med.

Kursusledere: Peter Flejsborg og Carsten Holvad

16B 13.04-18.04 6 dage 5.950,-

MALEKURSUS - forår 2



Vi udforsker naturen som tema, herunder landskaber og menneskets møde med naturen. Hver dag indledes med et kunsthistorisk perspektiv på kunstneres forskellige måder at arbejde på med naturen som tema. Herefter kan du arbejde med dine egne motiver og billedudtryk. Undervejs er der individuel vejledning. Til sidst gennemgås dagens billeder i fællesskab. Vi udforsker maleriet på en aktiv, levende og eksperimenterende måde, hvor du vil lære om forskellige måder at male på, og om hvordan du kan tilegne dig et mere udtryksfuldt og personligt billedsprog. Vi arbejder primært med akrylmaling, men der vil også være mulighed for at afprøve andre materialer. Kurset er både for begyndere og øvede og ligger parallelt med et kunstkursus, som vi deler vores glæde ved kunsten med.

Underviser: Mette Wille **Kursusleder:** Helle Bak Holvad

17 20.04-25.04 6 dage 5.950,-

KINA - RIGET I MIDTEN

Kina opfattes som den nye trussel for den vestlige verden. En selvsikker stormagt, der ønsker og opnår indflydelse overalt på kloden. Hvordan skal vi forstå dette kæmpemæssige land, som udfordrer os politisk, økonomisk og kulturelt? Og hvad er egentlig Kinas hensigter? Det udforsker vi på dette kursus, hvor eksperter, historikere og mediefolk - bl.a. tidl. Kina-ambassadør Friis Arne Petersen, journalist og forfatter Mette Holm, og sinolog og lærebogsforfatter Christian Nielsen deler og diskuterer deres viden med os. Men kurset handler ikke kun om benhård storpolitik og internationale handelskrige, for vi dykker også ned i Kinas kulturhistorie, filosofi, kampkunst og musik, og prøver på alle måder at forstå dette kæmpemæssige land ovre på den anden side af jorden.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Søren Jensen



18	27.04-02.05	6 dage	5.300,-
----	-------------	--------	---------

KROLF OG HØJSKOLE - forår

Kom og spil krolf på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane på Rude Strand Højskole. Vi spiller på vores egne tre kuperede baner, hvor der er både nemme og udfordrende huller. Kurset er for såvel øvede som let øvede, men også for dig, der bare har lyst til at lære spil-let. Midt i ugen kører vi i bus til Hammel og spiller 3 run-der krolf på deres flotte anlæg. Derefter spiser vi frokost og kører til Kongensbro, hvor vi vandrer langs Gudenåen hen til den imponerende rekonstruktion af gravmonu-mentet Høj Stene. Vi drikker kaffe ved Gudenåen, inden vi kører hjem til højskolen igen. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet med morgensamlinger, spæn-dende foredrag, musikalske indslag og dejlig fællessang.

Kursusleder: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

19	04.05-09.05	6 dage	6.150,-
----	-------------	--------	---------

BESÆTTELSEN – Kampen om krigen



Om aftenen den 4. maj 1945 fik Danmark frihedsbudskabet over radioen fra BBC i London: De tyske tropper havde overgivet sig. Fem års besættelse var endelig slut. Kampen var endt! Men allerede dagen efter begyndte en ny kamp - nemlig kampen om fortællingen. For hvad var sandheden om forholdet mellem besættterne og de besatte? Var Dan-mark kommet nogenlunde helskindet gennem krigsårene på grund af en fornuftig og eftergivende samarbejdspolitik overfor tyskerne? Eller var det tværtimod modstandsbevæ-gelsens aktive modstand med våben i hånd, der havde ført os frem til befrielsen med æren i behold? Kampen om besættelses-fortællingen fortsætter stadig. Nye bøger og film bringer hele tiden alternative indfalds-vinkler. Og på dette kursus stiller vi skarpt på de forskellige holdninger til de fem forbandede år - i selskab med vidende eksperter og gode fortællere og i engageret fællesskab om-kring højskolesange, musik, inspirerende diskussioner og en udflugt til et af besættelsestidens brændpunkter.

Kursusledere:
Jørgen Koldbæk, Peter Kramer og Carsten Holvad

21A	18.05-30.05	13 dage	24.950,-
-----	-------------	---------	----------

REJSE TIL FÆRØERNE



En rejse til Færøerne er en fantastisk og storslået oplevelse. På højskolen vil vi forberede os til turen gennem foredrag om Færøernes historie, film, litte-ratur og kunst. På Færøerne skal vi, med fast base i det centrale Tórshavn, besøge den nordligste, vestligste og sydligste af øerne, opleve storslået natur, små bygdesamfund og historiske steder, bl.a. Sandø og Kirkjubøur med domkirken og kongsbondegården fra middelalderen. Vi skal på heldagsture til Færøernes næststørste by Klaksvik og de nordligste øer samt Suderø og meget mere.

Kursusledere:
Eva Marie Bach og Aage Augustinus

21B	18.05-23.05	6 dage	5.750,-
-----	-------------	--------	---------

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1



Vi går mellem 8 og 12 kilometer hver dag i et tempo, der passer de fleste. I alt fem forskellige vandreture med spændende fortællinger undervejs. Hjemme nyder vi højskolelivet med lækker mad, inspirerende foredrag og fællessang. Vi deler ugen med et Færøerne-kursus, hvilket præger ugens program. Vandreturene: En kort intro tur i lokalom-rådet, Rude og Saksild. Vilhelmsborg - Moesgård og Giber å. Rude Strand - Hou. Skanderborg sø - Vester Mølle. Heldagstur til smukke Tunø.

Kursusleder: Carsten Holvad

22A 25.05-30.05 6 dage 5.750,-

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2

Vi går mellem 8 og 12 kilometer dagligt - uanset det danske sommervejr - i et tempo, der passer de fleste. Hjemme nyder vi højskolelivet med foredrag, fællessang og dejlig mad.

Vandreture: Kort intro tur i lokalområdet, Rude og Saksild. Slåensø - Himmelbjerget. Kysing Næs - Norsminde - Moesgård. Gyllingnæs og Alrø. Højskolestur til Samsø, Ballebjerg, Issehoved, Langøre, Besser rev.

Kursusleder: Carsten Holvad



22B 25.05-30.05 6 dage 5.750,-



EL-CYKEL OG FORTÆLLINGER

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 og oplever Hads Herreds flade landskab og smukke herregårde. 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 med morgensamling, foredrag og fællessang.

Instruktør: Dennis Kragh Thomsen

Kursusleder: Carsten Holvad

22C 25.05-30.05 6 dage 5.750,-

KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 2

Vi dyrker det hele menneske og laver aktiviteter for både kroppen, hjernen og hjertet. Vi skal danse, lave hjernefitness, synge og samtale om livsglæde, bevægeglæde og andre elementer, som gør os glade. Vi skal høre foredrag om sundhed, trivsel og tendenser og inspireres til at bruge naturen, musikken og samværet på bedste vis. Sammen skal vi vække livskraften og nysgerrigheden for vores krop, hjerne og hjerte. Kurset ligger parallelt med et cykel- og et vandrekursus, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Instruktør: Linn Trentel Busch

Kursusleder: Helle Bak Holvad



23	01.06-06.06	6 dage	6.050,-
----	-------------	--------	---------

DANMARK DEJLIGST

Det er sommer, det er sol, og det er en hel uge med sang, samvær, højt til himlen og vid horisont. Hvor vi vil nyde den danske sommer i alle dens skikkelser. Vi skal bl.a. til Samsø, hvor vi opleve udsigten over Kattegat, hyggelige gåture i små landsbyer og møder de indfødte – bl.a. Ole Kæmpe, som er indfødt øbo og tidligere højskoleforstander. I ugens løb møder vi også sanger og harpenist Mariann Mikkelsen, formand for Musiklærerforeningen, Karen Johansen, som spiller til morgensang som i gamle dage, samt radiovært Anders Laugesen, der tager os på pilgrimsrejse i troens verden. Vi fejrer selvfølgelig også Grundlovsdag med taler og fællessang i det fri.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

24	08.06-13.06	6 dage	6.050,-
----	-------------	--------	---------

LILLE DANMARK - HVA' NU?



Danmarkskortet står over for omfattende forandringer de kommende år: Store landbrugsarealer vil blive omlagt til skov og natur eller blive "beplantet" med solceller og vindmøller. Samtidig diskuteres fortsat den stigende centralisering og polariseringen mellem by og land. Hvilken betydning vil det forandrede landkort få for Danmark og danskerne? Vil det rykke ved vores selvforståelse? Hvordan vil det påvirke sammenhængskraften? Det er noget af det, vi sammen skal forsøge at blive klogere på med bidrag og inputs fra bl.a. fagpersoner og meningsdannere. Naturligvis er hele ugen også fuld af skøn højskolestemning med morgensamlinger, fællessang, musik og livsoplysende foredrag. Ugen byder desuden på en heldagstur til Samsø med besøg på Energiakademiet, og senere skal vi på sejltur fra Silkeborg til Himmelbjerget.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

25	15.06-20.06	6 dage	5.950,-
----	-------------	--------	---------

ØSTJYLLAND - NATUR og KULTUR



Oplev Østjyllands natur og kultur fra første række i denne dejlige sommeruge, som byder på tre spændende udflugter: Først skal vi en hel dag til Samsø og bl.a. besøge idylliske Nordby, udsigtspunktet Issehoved, Ballebjerg, de stemningsfulde havne Langøre og Ballen. Senere skal vi på heldagstur til Søhøjlandet, hvor vi skal besøge Himmelbjerget, gå over Den genfundne bro, opleve Gammel Rye Kirke og nyde udsigten fra toppen af Danmarks højeste naturlige punkt: Ejer Bavnehøj. Endelig skal vi en eftermiddagstur til Aarhus og besøge det moderne Aarhus Ø, det imponerende kulturhus og bibliotek Dokk1 samt opleve udsigten over Aarhus fra Salling Rooftop. Hjemme på højskolen venter der forfriskende fællessang, inspirerende morgensamlinger, spændende foredrag, hyggeligt samvær, et slag krolf i parken, strandtur og – selvfølgelig – masser af varm og levende højskolestemning.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

26	22.06-27.06	6 dage	6.150,-
----	-------------	--------	---------

MIDSOMMER

Det er nu ikke så ringe at nyde midsommeren på Rude Strand Højskole. Glæd dig til en skøn uge med - forhåbentlig - høj himmel og lyse nætter. Vi skal sammen blive klogere på livet, os selv og hinanden med perspektivrige foredrag, gode samtaler og fællessang. Og så skal vi nyde den gode hjemmelavede sommermad fra vores dygtige køkken. Skt. Hans aften fejres med stort bål på stranden, båltales og højskolesang – sammen med de lokale beboere. Oplev bl.a. forfatter og debattør, Kjeld Hansen og sopranen Maria Johansen. Vi besøger Vester Mølle og Højvangen Kirke i Skanderborg.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

27	29.06-04.07	6 dage	5.850,-
----	-------------	--------	---------

AKTIV HØJSKOLE VED HAVET



Få frisk havluft i lungerne, saltvand i håret og glæde i kroppen på dette højskolekursus, hvor vi kombinerer bevægelse og udendørsaktiviteter med tankevækkende foredrag, spændende samtaler og dejlig fællessang. Vi skal prøve kræfter med klassisk gymnastik, styrketræning og naturtræning, og vi skal på strandvandring og dyrke yoga på stranden. Træningen er skånsom men effektiv - og styrker muskler, balance og smidighed. I nogle af modulerne vil I være opdelt på to hold efter fysisk formåen. Midt på ugen tager vi på en skøn hel-dagstur til Søhøjlandet, hvor vi vandrer og nyder naturen sammen. Så glæd dig til en uge med vitaminer til både krop og sjæl i fællesskab med andre aktive seniorer. For at få mest ud af kurset bør du kunne deltage aktivt i let til moderat fysisk træning.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helge Teglgård

28	06.07-11.07	6 dage	5.950,-
----	-------------	--------	---------

SOMMER, SOL OG SANG

En uge med fællessang og fejring af den danske sommer i alle dens skikkelser. Vi skal bl.a. til Mariager og synge sammen i klosterkirken under musikalsk ledsagelse af det unikke Aubertin-orgel. Derefter besøger vi Hohøj med Nordeuropas største bronzealdergravhøj. Mød bl.a. Rahima Abdullah, jurastuderende og aktivist, tidl. landsforperson for Dansk Flygtningehjælp Ungdom, som fortæller om livet som syrisk flygtning og mødet med et nyt hjemland, og Ole Sohn, forh. medlem af Folketinget og forfatter til bogen "Jeg kommer snart hjem", om en dansk udvandrersfamilie i Sibirien under den russiske revolution. Glæd dig til en sommeruge fuld af højskolestemning, gode samtaler, hyggeligt samvær og lækker mad fra højskolens dygtige køkken.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

29A	13.07-18.07	6 dage	6.550,-
-----	-------------	--------	---------

GOLF OG HØJSKOLE

Nyd den østjyske natur og spil golf hver dag 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 to dage i Odder, to dage i Skanderborg og en dag i Stensballegård Golfklub ved Horsens. 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.

Kursusleder: Carsten Holvad

29B	13.07-18.07	6 dage	6.400,-
-----	-------------	--------	---------

HA' DET GODT



Vi skal både opleve høj energi og power samt mærke ro og fordybelse. Vi skal synge, danse, lave styrketræning, yoga og afspænding – og være sammen i stilhed. Vi skal høre spændende oplæg om bl.a. trivsel, smerter, sundhed og forskellige livsanskuelser. Vi skal også dyrke den unikke og forunderlige natur på nærmeste hold – og forhåbentlig nyde et dyp i havet. Kurset byder på en alsidig blanding af fysisk aktivitet og leg kombineret med faglige og personlige input samt foredrag, der lægger op til samtale, refleksion og friske perspektiver – og en følelse af bare at have det godt!

Kurset ligger parallelt med et golfkursus, som vi bl.a. vil have morgensamlinger, foredrag og fællessang sammen med.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helle Bak Holvad

30

20.07-25.07

6 dage

6.850,-

BRIDGE OG HØJSKOLE 1

Glæd dig til en uge fyldt med bridge, klassisk højskolestemning, lækker mad og undervisning fra nogle af landets allerdygtigste bridgeinstruktører.

Bridgeundervisningen foregår på niveaupdelte hold, så du får mest muligt ud af dit spil – uanset erfaring. Udover bridgen byder ugen også på inspirerende højskoleforedrag, fællessang, morgensamlinger, hyggeligt samvær og mulighed for at få rørt kroppen.

Programmet er tæt pakket, men onsdag eftermiddag kan du tage på tur i det østjyske, slappe af ved stranden eller nyde en af Danmarks smukkeste udsigter fra højskolens terrasse – eller du kan deltage i en hyggelig, frivillig bridgeturnering.

Instruktører:

Jacob Røn, Mathias Bruun og Frederik Bjerregaard

Kursusleder: Carsten Holvad

31

27.07-01.08

6 dage

6.850,-

BRIDGE OG HØJSKOLE 2

Samme indhold som **BRIDGE OG HØJSKOLE 1** - se herover. Bemærk: forskellige instruktører på holdene.

Instruktører:

Jacob Røn, Thomas Vang Larsen og Knut Blakset

Kursusledere: Carsten Holvad

32

03.08-08.08

6 dage

5.950,-

VI SYNGER 200 SANGE - sensommer

På 7. år blænder vi op for en overflod af fællessang - vi kan vel godt efterhånden kalde det en tradition! Vi synger os ud i alle hjørner af vores elskede højskolesangbog under kyndig vejledning af dedikerede sang- og musikmennesker. 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. Mød bl.a. journalist og radiovært Anders Laugesen, komponist Erik Sommer og efterskolelærer og kordirigent Anne Meyer. Og selvfølgelig får du masser af højskolestemning med godt samvær, gode samtaler og rigeligt med dejlig hjemmelavet mad fra vores dygtige køkken.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

33

10.08-15.08

6 dage

5.550,-

KROLF OG HØJSKOLE - sensommer

Velkommen til en uge med krolf på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane. Vi skal hygge os med det sociale spil på de tre kuperede baner i vores park 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 byder også på en heldagstur til Ølholm Krolfbane og besøg på Horsens Kunstmuseum.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

34A	17.08-29.08	13 dage	27.950,-
-----	-------------	---------	----------

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 geysere, 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. Vi skal naturligvis også besøge de meget berømte seværdigheder, Tingvalla-Sletten, Gullfoss-vandfaldet og geyseren Strokkur. Mød på højskolen blandt andre: Tidl. direktør for Nordens Hus i Reykjavik, K. Torben Rasmussen, kunstner Else Ploug Isaksen, oversætter og forfatter Kim Lembek. Turen er arrangeret i samarbejde med Vilholt Rejser.

Rejseleder: K. Torben Rasmussen
Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

34B	17.08-22.08	6 dage	5.750,-
-----	-------------	--------	---------

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1

Fem skønne vandreture krydret med spændende fortællinger undervejs. Vi tilbagelægger mellem 8 og 12 kilometer i et tempo, der passer de fleste – her er både tid til at nyde naturen og hinandens selskab. Hjemme på højskolen forkæles vi med lækker mad, inspirerende foredrag, fællessang og det livgivende samvær, der gør højskolelivet helt særligt. Vi deler ugen med et Islandskursus, og mødes til hyggelige morgensamlinger og fælles foredrag. Efter en lille introtur i lokalområdet tager vi på opdagelse i Sondrup Bakker og Alrø (syd for Odder), Moesgårdskovene (Skovmøllen–Norsminde) samt Bryrup-banen, Den Genfundne Bro og Yding Skovhøj. Heldagstur til Samsø.

Kursusleder: Carsten Holvad

35	24.08-28.08	6 dage	5.950,-
----	-------------	--------	---------

LIVET VED HAVET

Vores land og vores liv er bogstaveligt talt formet af havet. Danmark har 8.750 km kystlinje og har, trods landets lidenhed, en position som den 9. største søfartsnation i verden. Vores velfærd og vores historie er i høj grad knyttet til det hav, som både forbinder os med og adskiller os fra andre riger og lande. Ingen i landet bor mere end 52 km fra den nærmeste kyst – og alle vil bo med havudsigt. For at forstå os selv og vores historie vil vi i denne uge dykke ned i alt det, havet repræsenterer: De mytologiske togter over vand og den endeløse række af sange og musik, som beskriver havet. Vi vil høre om livet på de øer, der ligger spredt i vores farvande, opsøge nogle af dem, der aktivt arbejder på at forbedre vores havmiljø, og naturligvis udnytte skolens enestående placering i havkanten til at hoppe i vandet, hvis du har lyst.

Velkommen ombord! Mød bl.a. pianist Maria Bundgaard, som spiller klaverværker med havet som tema, skipper på Togtet på DR, Karin Steen Steffensen, besætningen på Row for Change, som ror i åben båd over Atlanten, chefbiolog i Tænketanken Hav, Mads Christoffersen, og ikke mindst overvismand Carl Johan Dalgaard, der deler sin viden om søfart og velfærd med os. Vi skal også opleve fortællekoncerten "Øen i Havet" ved Odder Voices.

Kursusledere: Helge Teglgård og Helle Bak Holvad



Karin Steen Steffensen



Carl Johan Dalgaard



36A 31.08-05.09 6 dage 5.850,-

CYKLING OG FORTÆLLINGER

Oplev smukke Østjylland på cykel med pauser og spændende fortællinger undervejs. Efter en kort cykeltur i lokalområdet skal vi til Hads Herred mod syd, på heldagstur til Samsø mod øst, Moesgaard-skoven ved Aarhus mod nord og Solbjerg sø mod vest. Hjemme skal vi nyde dejlig mad, foredrag og fællessang med to sideløbende kurser. Du skal kunne cykle 50 km.

Cykelguide: Dennis Kragh Thomsen

Kursusleder: Carsten Holvad



36B 31.08-05.09 6 dage 5.750,-



VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2

Snør vandreskoene og tag med på en uge fuld af naturoplevelser, gode fortællinger og hyggeligt højskoleliv. Vi går 8–12 km om dagen – i roligt tempo og i al slags vejr. Hjemme samles vi med kursister fra to sideløbende kurser til fællessang, inspirerende foredrag og lækker mad. Programmet byder bl.a. på vandreture ved Moesgård - Marselisborgskovene - Dyrehaven og Den Uendelige Bro. Slåensø - Himmelbjerget og en stemningsfuld byvandring i Aarhus. Heldagstur til Tunø.

Kursusleder: Carsten Holvad

36C 31.08-05.09 6 dage 5.850,-

KROP, HJERNE OG HJERTE

Vi skal danse, grine, træne, lege med hjernefitness, synge af hjertens lyst og blive klogere på ægte bevægeglæde. Glæd dig til inspirerende oplæg om sundhed og livskraft med bl.a. tidligere formand for DGI og Gerlev Idrætshøjskole, Søren Møller – og tag hjem med ny viden og konkrete idéer til, hvordan du kan styrketræne kroppen med glæde og mening hele livet igennem. Vi bevæger os også ud i den skønne natur – en kilde til ro, nærvær og ny energi. Hjemme nyder vi lækker mad, spændende foredrag og højskolestemning i selskab med kursister fra to sideløbende kurser.

Kursusleder: Linn Trentel Busch



37	07.09-11.09	5 dage	5.250,-
----	-------------	--------	---------

UNDER SAMME HIMMEL



Isabel Bramsen



Peder Frederik Jensen



Flemming Rose



Katrine Rasmussen

En uge fuld af spændende foredrag – med udsyn og indsigt – om både de store linjer og det nære; om vores identitet og rødder som europæere og danskere. Mød bl.a. Isabel Bramsen, direktør for Freds- og Konfliktstudier og lektor ved Lunds Universitet, Peder Frederik Jensen, filosof og forfatter, Flemming Rose, journalist, forfatter og seniorforsker, Katrine Rasmussen, seniorforsker, ph.d., Psykologisk Institut, CON AMORE mfl. Ugen byder desuden på en spændende heldagstur til Søhøjlandet og det hele naturligvis pakket ind i dejlig højskolestemning med foredrag, morgensamlinger, fællessang, lækker mad og hyggeligt samvær.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

38	14.09-19.09	6 dage	6.150,-
----	-------------	--------	---------

IND I LITTERATUREN

"Vi kan ikke forklare verden længere, end vi har sprog til", hævder den svenske forfatter Kerstin Ekman. Jo smallere sprog, jo smallere verden. Litteratur handler ofte om, hvad det vil sige at være menneske. Om hvem vi er, og hvad vi er. Vi læser litteratur for at lære at leve. Den kan få os til at mærke og opleve verden på en anden måde, end vi er vant til, og gør det muligt for os at genopdage verden. Den gode roman ser verden fra indersiden, og lader den stå åben. Da der ofte er forskel på, hvad vi hver især får ud af at læse den samme roman, er det altid spændende at drøfte litteratur og høre forfattere fortælle om deres værker - eller høre dygtige fortællere genfortælle stor litteratur. Velkommen til en spændende uge i litteraturens tegn.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

39	21.09-26.09	6 dage	5.850,-
----	-------------	--------	---------

LØVFALD OG LIVSGLÆDE

Når bladene falder og naturen skifter farve, inviterer vi dig til et højskoleophold fyldt med fællesskab, sang fra højskolesangbogen og fornyet livsglæde. Vi nyder det smukt falmende landskab og finder sammen en gnist at styrke os på. Du får inspirerende oplæg, livsfortællinger og foredrag. Deltag i et generationsmøde og få fornyet energi med hjem til den mørke vintertid. Mød præst og tidl. kulturminister Mette Bock. Hør naturformidler Nina Tofte Hansen fortælle om byhaver og biodiversitet og oplev musikeren Jacob Høgrebe fortælle om gøglertruppen 'Den splittergale Spillemand'. Vi skal bevæge os i den smukke efterårsnatur, mærke den friske luft i kinderne og lade årstidens farver inspirere både indad og udad. Alt dette sker i et trygt og varmt højskolefællesskab, hvor nysgerrighed, livskraft og ægte samvær blomstrer.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helge Teglgård

40	28.09-03.10	6 dage	6.150,-
----	-------------	--------	---------

EUROPA I EN NY VERDENSORDEN - fælles værdier, nye veje



Efter årtiers tæt samarbejde med og spejling i USA står Europa i dag over for nye valg: Skal vi træde mere i karakter som en selvstændig aktør i verden - politisk, sikkerhedsmæssigt og kulturelt? På dette højskolekursus dykker vi ned i det europæiske samarbejdes udvikling og fremtid, undersøger vores forståelse af værdier som demokrati, retsstat og solidaritet - og hvordan de udfordres og forsvares. Og hvad er Europa egentlig? Har vi nogle fællestræk, eller er vi ét stort og broget kludetæppe? Kan vi træde i karakter som selvstændig aktør, eller vil vi falde tilbage til gamle positioner og stridigheder? Vi skal også høre og tale om de nordiske landes særlige rolle i det europæiske fællesskab: Hvad kan vi bidrage med - og hvad vil vi være med til? Mød bl.a. historiker og forfatter Morten Møller og politisk kommentator og tidligere ambassadør, Friis Arne Petersen.

Kursusledere: Søren Jensen og Helle Bak Holvad

41	05.10-10.10	6 dage	5.850,-
----	-------------	--------	---------

DANS, DANS, DANS!

Synes du også, dansen er verdens sjoveste måde at motionere på? Så slip kroppen fri og dans amok i en hel højskoleuge.

Vi dykker ned i et mix af stilarter: Elegante standarddans, festlig salsa, herlig 80’er disko, livlig folkedans og meget meget mere. Hver dag byder på nye trin og nye grin! Alle kan deltage, programmet er tilpasset seniorer og kræver ingen dansepartner. Vi danser sammen – men hver for sig.

I løbet af ugen får vi besøg af forskellige danseinstruktører og spændende forskere i dans som både forebyggelse og helbredelse. Kom og lad kroppen leve – og mærk, hvor langt dansen kan føre dig på bare én uge! Dansekurset er selvfølgelig krydret med masser af rare samtaler, morgensamlinger og bevægende højskolesang.

Kursusledere:

Linn Trentel Busch og Louise Brandstrup



42A	11.10.-14.10	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 højskolehuset!

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad

42B	14.10.-17.10	4 dage	4.100,-/1.750,-
-----	--------------	--------	-----------------

MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2

Samme program som ovenfor.

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad

43	19.10.-24.10	6 dage	5.750,-
----	--------------	--------	---------

STROKE OG HØJSKOLE

”At livet, det er livet værd”, lyder det i Højskolesangbogen – og netop det tager vi alvorligt på dette højskolekursus, der handler om stroke/apopleksi og om livet med en hjerneskade. Dagene bliver fyldt med livsbekræftende oplevelser, spændende foredrag, inspirerende oplæg og nye indsigter – alt sammen i trykke, skønne og varme højskoleomgivelser. Der er musik, sang og bevægelse på programmet hver dag, og fællesskabet styrkes gennem samvær og nærvær i en støttende atmosfære. Undervejs vil der være mulighed for gruppesamtaler og erfaringsudveksling, hvor vi deler både udfordringer og håb. Kurset arrangeres i samarbejde med Hjernesagen.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helle Bak Holvad



44A 26.10-31.10 6 dage 5.850,-

HARMONIORKESTER OG HØJSKOLE

Er du til store musicalhits, glade operettestykker, marchmusik eller lignende, er dette kursus noget for dig. Vi samler et godt harmoniorkester med både erfarne og mindre erfarne amatørmusikere. 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. 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. Kurset ligger parallelt med et kor-kursus.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

44B 26.10-31.10 6 dage 5.750,-

KORSANG OG HØJSKOLE

En uge med fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne. Det er godt, hvis du har lidt eller ingen 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. Derudover vil vi høste af skolens øvrige traditioner for fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag. Kurset ligger parallelt med et musik kursus, som vi deler ugen med.

Korleder: Helge Teglgård**Kursusleder:** Helle Bak Holvad

45 02.11-07.11 6 dage 6.150,-

USA PÅ VEJ - HVORHEN?

USA - Amerikas forenede stater - har vel næppe nogensinde været mindre forenede end i disse år. Politisk, økonomisk og kulturelt er verdens stærkeste supermagt præget af intern splittelse og uforsonlighed. Men samtidig er USA stadig nationen, der uden stop skaber ny teknologi, nye film, ny musik, nye milliardærer og nye måder at tænke på - uanset om denne hæsblesende udvikling er styret af personlig eller kunstig intelligens. Hvordan skal vi forstå dette uforudsigelige land? Og hvor er det mon på vej hen? Det prøver vi at blive lidt klogere på i løbet af den uge, hvor amerikanerne går til et midtvejsvalg, som kan få betydning over hele kloden.

Kursusledere:

Peter Kramer, Jørgen Koldbæk og Carsten Holvad

46 09.11-14.11 6 dage 6.150,-

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 musik kursus! Der vil være interessante foredrag af vidende og spændende mennesker, gode og gribende koncerter med dygtige musikere, og – ikke mindst – skal vi en tur i Musikhuset Aarhus, hvor vi vil nyde en koncert med Aarhus Symfoniorkester. Alt sammen naturligvis serveret i en garniture af den helt rette højskoleånd med lækre måltider, gode samtaler og masser af levende fællessang. Mød bl.a. musikformidler i DR og medlem af sangbogsudvalget, Matthias Hammer, den internationalt anerkendte pianist, Maria Bundgaard samt den færøske komponist Sunleif Rasmussen, som formidler nutidig nordisk kompositionsmusik og kor.

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

47	16.11.-21.11	6 dage	6.150,-
----	--------------	--------	---------

NORDISKE STEMME

"Lidt syd om Nordpolen ligger Norden, et ganske velan-set sted på jorden". Sådan skriver Benny Andersen i et digt, og stillet over for krig i Europa ser vi i dag endnu tydeligere, hvor vigtigt og værdifuldt det nordiske sam-menhold er. Det skal vi værne om, men vi skal gøre mere end det. Tiden er inde til at styrke det nordiske samarbejde yderligere.

I en tid, hvor vi mærker en vis rodløshed og dermed rådvildhed, er noget af det væsentligste at søge egne rødder. I virkeligheden står Norden på et stort og stærkt fjeld af værdifællesskaber. Ikke mindst vores demokra-tiforståelse har vakt opmærksomhed ude i verden. Der er lav magtdistance i de nordiske lande, korruption er nærmest ikke eksisterende, ligestilling mellem kønnene vægtes højt. Og det sociale sikkerhedsnet er bedre her end i mange andre lande.

"Nordiske stemmer" vil i foredrag, oplæg og samtale søge at kaste lys over vores fælles nordiske identitet, historie og kultur.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

48	24.11.-29.11	6 dage	6.150,-
----	--------------	--------	---------

OPERA OG HØJSKOLE - vinter



Glæd dig til en intens operaugue med foredrag og for-tælling og store musikoplevelser. Mød nogle af de pas-sionerede mennesker, der til daglig arbejder med opera helt inde på livet, og oplev en rigtig operaforestilling med solister orkester og kor. Hvis du aldrig har beskæftiget dig med opera, er dette det perfekte sted at starte. Hvis du er inkarneret operakender, er det et godt sted at fort-sætte. Frem for alt er der lagt op til en uge, hvor vi dyk-ker ned i operaens forunderlige univers - i selskab med hinanden og i Rude Strand Højskoles skønne rammer.

Kursusledere: Søren Schelling og Helge Teglgård

49	30.11.-05.12	6 dage	5.850,-
----	--------------	--------	---------

TANKER I TUSMØRKET



Når mørket sænker sig, tænder vi lys og samles om det, der giver livet mening. Vi skal blive klogere på stjerne-himlen og vores solsystem med astrofysiker Ole Eggers Bjælde, og vi skal mødes med unge fra Eriksminde Ef-terskole til samtaler på tværs af generationer. I selskab med sangerinden Ulla Bendixen og musikeren Martin Ottesen rejser vi tilbage til bindestuens fortællin-ger og sange. Sanger og harpenist Mariann Mikkelsen vil slå vinterens tone an, Louise Brandstrup hjælper os med at finde de lyse historier frem i en ofte mørk ny-hedsstrøm, mens radiovært Anders Laugesen tager os med på pilgrimsrejse i troens univers.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

50	21.12.-26.12	6 dage	7.250,-
----	--------------	--------	---------

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 foredragshol-dere og musikere, der vil give os nye og rare perspektiver med hjem. Med fortællinger og fællessang rykker vi sam-men under stjernerne og nyder fællesskabet.

Kursusledere:
Linn Trentel Busch, Helge Teglgård og Søren Jensen

01	28.12.-02.01	6 dage	7.250,-
----	--------------	--------	---------

NYTÅR PÅ RUDE STRAND

Sammen vil vi fejre årets allersidste dage og følges ad ind i 2027. Kom med på et dejligt højskolekursus med fællessang og foredrag - i varmt selskab med andre seniorer. Selve nytårsaften fejres naturligvis med kongens nytårstale, lækker nytårsmiddag, 90 års fødselsdag, champagne og festligt samvær.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

Få indsigt - på højskole med udsigt. Vi ses på Rude Strand.



Følg os på Facebook

Besøg facebook.com/rudestrandhojskole og følg med i, hvad der foregår på Rude Strand Højskole. Du må meget gerne kommentere, synes godt om og dele opslag, så vi kan få endnu flere til at følge os på Facebook. På forhånd tak for hjælpen.



Støt op om Rude Strand Højskole

- Bliv medlem af højskolens venne- og skolekreds

Gør ligesom mere end 800 andre og meld dig ind i Rude Strand Højskoles Venne- og Skolekreds. Som medlem er du med til at bakke op om højskolen og bidrage til, at der kan skabes endnu bedre rammer og muligheder for kursisterne.

Fordele for dig som medlem:

- Få bedre indsigt i, hvad der rører sig på højskolen
- Bliv inviteret til spændende kulturelle arrangementer på højskolen
- Deltag i generalforsamling med mulighed for at stille op til venne- og skolekredsens bestyrelse - eller til højskolens bestyrelse

Det går støtten til:

Takket være medlemmernes bidrag har det været muligt at donere forskelligt udstyr og inventar til glæde for kursisterne: Lydanlæg, gardiner og sengelamper til værelserne, havkikkert, projektor, TV m.m. Senest har foreningen indsamlet kr. 400.000,- til byggeriet af højskolens nye sal - Havsalen. Så dit medlemskab gør en forskel.

Priser for medlemskab:

Personligt medlemskab kr. 100,- pr. år
 Personligt livsvarigt medlemskab kr. 3000,-
 Medlemskab virksomheder/foreninger kr. 300,- pr. år

Bliv medlem og læs mere på: www.rudestrand.dk/venneforeningen



RUDE STRAND
HØJSKOLE
FOR SENIORER



Kystvejen 114, 8300 Odder - Tlf. 86 55 89 44
info@rudestrand.dk - www.rudestrand.dk
 Følg os på facebook.com/rudestrandhojskole