

RUDE STRAND HØJSKOLE FOR SENIORER



KURSUSKATALOG 2025-26





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 en 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 og optimisme hos os alle sammen.

Også af den grund er vi 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.

Vi er også rigtig glade for, at vi siden februar har kunnet byde velkommen i vores nye smukke tilbygning, der blandt andet indeholder syv nye enkeltværelser med eget bad, en aktivitets- og samlingssal, kaldet Havsalen,

samt en ny forstanderbolig. Havsalen kan rumme 150 personer og gør det dermed 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 stor forståelse og overbærenhed i forhold til både støj og støv fra byggeriet.

Vi glæder os meget til at byde jer velkomne - både i år og i 2026 - og håber I vil finde, hvad I allermost 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 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 allergi, diabetes og 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 havudsigt og med delt badeværelse med naboværelset.

Rabat: 400 kr. ved delt dobbeltværelse med havkig.

Rabat: 400 kr. ved enkeltværelse uden havudsigt.

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

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 kursuspriisen. 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 også kan komme på venteliste, med gode chancer for at få en plads - RING!

KURSUSOVERSIGT JULI 2025 - JUNI 2026

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
27	SOMMER, SOL OG SANG	30.06-05.07	6	5.650	6
28	SOMMERHØJSKOLE	07.07-12.07	6	6.150	6
29 A	GOLF OG HØJSKOLE	13.07-19.07	7	6.350	6
29 B	HA' DET GODT	13.07-19.07	7	6.200	6
30	BRIDGE OG HØJSKOLE 1	21.07-26.07	6	6.550	7
31	BRIDGE OG HØJSKOLE 2	28.07-02.08	6	6.550	7
32	VORES FÆLLES HISTORIE	04.08-09.08	6	5.750	7
33	SE DIG UD EN SOMMERDAG	11.08-16.08	6	5.750	7
34 A	REJSE TIL ISLAND	18.08-30.08	13	26.550	8
34 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1	18.08-23.08	6	5.500	8
35 A	KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer	25.08-30.08	6	5.550	8
35 B	MALEKURSUS - sensommer 1	25.08-30.08	6	5.750	8
35 C	EL-CYKEL OG HØJSKOLE	25.08-30.08	6	5.550	8
36 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2	01.09-06.09	6	5.550	9
36 B	MALEKURSUS - sensommer 2	01.09-06.09	6	5.750	9
37	LIVETS OVERGANGE	08.09-13.09	6	5.450	9
38	DANMARKS BILLEDER	15.09-20.09	6	5.650	10
39	HVAD BINDER OS SAMMEN?	22.09-27.09	6	5.450	10
40	KROLF OG HØJSKOLE - efterår	29.09-04.10	6	5.150	10
41	LØVFALD OG LIVSGLÆDE	06.10-10.10	5	4.950	10
42 A	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1	12.10-15.10	4	4.100/1.750	11
42 B	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2	15.10-18.10	4	4.100/1.750	11
43	STROKE OG HØJSKOLE	20.10-25.10	6	5.500	11
44 A	SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE	27.10-01.11	6	5.500	12
44 B	KORSANG OG HØJSKOLE - efterår	27.10-01.11	6	5.500	12
45	KRIG OG FRED	03.11-08.11	6	5.850	12
46	EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK	10.11-15.11	6	5.950	13
47	NORDISKE STEMME	17.11-22.11	6	5.650	13
48	OPERA OG HØJSKOLE	25.11-30.11	6	5.950	13
49	VI SYNGER 200 SANGE	01.12-06.12	6	5.650	13
52	JUL PÅ RUDE STRAND	21.12-26.12	6	7.150	13
01	NYTÅR PÅ RUDE STRAND	28.12-02.01	6	7.150	13

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
02	VI SYNGER 200 SANGE	05.01-10.01	6	5.600	14
03	HVEM ER VI?	12.01-17.01	6	5.600	14
04	LIVSREJSER OG HØJSKOLE	19.01-24.01	6	5.600	14
05	HØJSKOLE OG EM I HÅNDBOLD	26.01-31.01	6	6.350	15
06	IND I LITTERATUREN	02.02-07.02	6	6.150	15
07 A	YOGA OG HØJSKOLE	09.02-14.02	6	5.850	15
07 B	VITAMINER I VINTERLYSET	09.02-14.02	6	5.650	15
08 A	BIGBAND OG HØJSKOLE	16.02-21.02	6	5.750	16
08 B	KORSANG OG HØJSKOLE	16.02-21.02	6	5.750	16
09	OPERA OG HØJSKOLE	23.02-28.02	6	6.150	16
10	GRØNLAND - I ORKANENS ØJE	02.03-07.03	6	5.650	16
11	HVAD ER MENINGEN?	09.03-14.03	6	6.250	17
12	TILBAGE TIL 70'ERNE	16.03-21.03	6	5.700	17
13 A	BORDTENNIS OG HØJSKOLE	23.03-28.03	6	5.650	17
13 B	MALEKURSUS - forår 1	23.03-28.03	6	5.950	17
13 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 1	23.03-28.03	6	5.750	17
15	HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR	07.04-11.04	5	5.250	18
16 A	PERSPEKTIVER I KUNSTEN	13.04-18.04	6	5.800	19
16 B	MALEKURSUS - forår 2	13.04-18.04	6	5.950	19
17	KINA - RIGET I MIDTEN	20.04-25.04	6	5.950	19
18	KROLF OG HØJSKOLE	27.04-02.05	6	5.300	20
19	BESÆTTELSEN - helte og skurke	04.05-09.05	6	6.150	20
21 A	REJSE TIL FÆRØRERNE	18.05-30.05	13	24.950	20
21 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 1	18.05-23.05	6	5.750	20
22 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår 2	25.05-30.05	6	5.750	21
22 B	EL-CYKEL OG FORTÆLLINGER	25.05-30.05	6	5.750	21
22 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - forår 2	25.05-30.05	6	5.750	21
23	DANMARK DEJLIGST	01.06-06.06	6	6.050	22
24	LILLE DANMARK - HVA' NU?	08.06-13.06	6	6.050	22
25	HØJSKOLE OG VM I FODBOLD	15.06-20.06	6	5.950	22
26	MIDSOMMER	22.06-27.06	6	6.150	22

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

27 30.06-05.07 6 dage 5.650,-

SOMMER, SOL OG SANG

Det er sommer, det er sol, og det er – en 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 udflygt 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 udflygt til Søhøjlandet og Himmelbjerget.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

28 07.07-12.07 6 dage 6.150,-

SOMMERHØJSKOLE



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. 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



Samme indhold som BRIDGE OG HØJSKOLE 1 - se herover.

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 rockskribent 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 fjerne - 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. 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, K. Torben Rasmussen, kunstner Else Ploug Isaksen, forfatter Kim Lembek og zoofysiolog Tobias Wang.

Turen er arrangeret i samarbejde med Team Island.

Rejseleder: K. 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.

Efter en kort introtur i lokalområdet, går turene denne gang til: Gudenåen ved Kongensbro (Pramdragertien). 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 bevægelse. 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.

Instruktør: Linn Trentel Busch

Kursusleder: Helle Bak 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 Bak 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 forberedelse 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 - morgensamling, 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,-

LIVETS OVERGANGE



Gennem livet møder vi en række forskellige overgange, der er med til at forme os som mennesker. Overgange kan være alt fra små ubetydelige ændringer til store, livsforandrende begivenheder. Hvad er det, der kendetegner disse overgange, og hvordan påvirker de vores liv? Fører de til afvikling eller udvikling? Vi stopper op og tager livtag med livets mange overgange – på godt og ondt. Kurset inviterer på en spændende udflugt til Aarhus og besøge Den Gamle By og det nye byområde Aarhus Ø. På kurset vil der, udover andre aktiviteter, være mulighed for at genoptage – eller afprøve – rocksamspil i middagspausen.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helge Teglgård



Mød bl.a. psykoterapeut og oprydningseksperter Camilla Lender og tidligere fodboldspiller Jonathan Richter -



- samt hjerneforsker Poul Nissen og sangeren Ivan Pedersen.

38 15.09-20.09 6 dage 5.650,-

DANMARKS BILLEDER

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 højskolesang, 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?



Foto: Roberto Fortuna, Wikipedia, CC BY-SA 3.0

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: Linn Trentel Busch og Søren Jensen



OL-guldvinder Marianne Florman og revyforfatter René Vase.

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 Rønde og fortsætter mod Mols Bjerge. Her besøger vi bronzealderhøjene, Trehøje, og triller videre til Ebeltoft, hvor der bliver tid på egen hånd til at nyde den skønne, gamle købstad.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten 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 det høje humør er med os igennem sangene, musikken, de mange forskellige foredrag og morgensamlinger. Velkommen til det varmhjertede fællesskab på Rude Strand Højskole. Og til berigelser og berørelser, du måske ikke anede, du savnede.

Mød blandt andre: Psykolog og humorist Helen Eriksen, forstander på Ryslinge Højskole, Helge Andersen Lund, revyforfatter René Vase, klokkenist, Povl Christian Balslev, tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth Westh, tapetkunstner Heidi Zilmer og oplev det sprudlende rytmiske kor, Coritma.

Kursusledere: Louise Brandstrup og Søren Jensen



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 gruppesamtaler 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 Helge Teglgård

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 højskolehumør!

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad

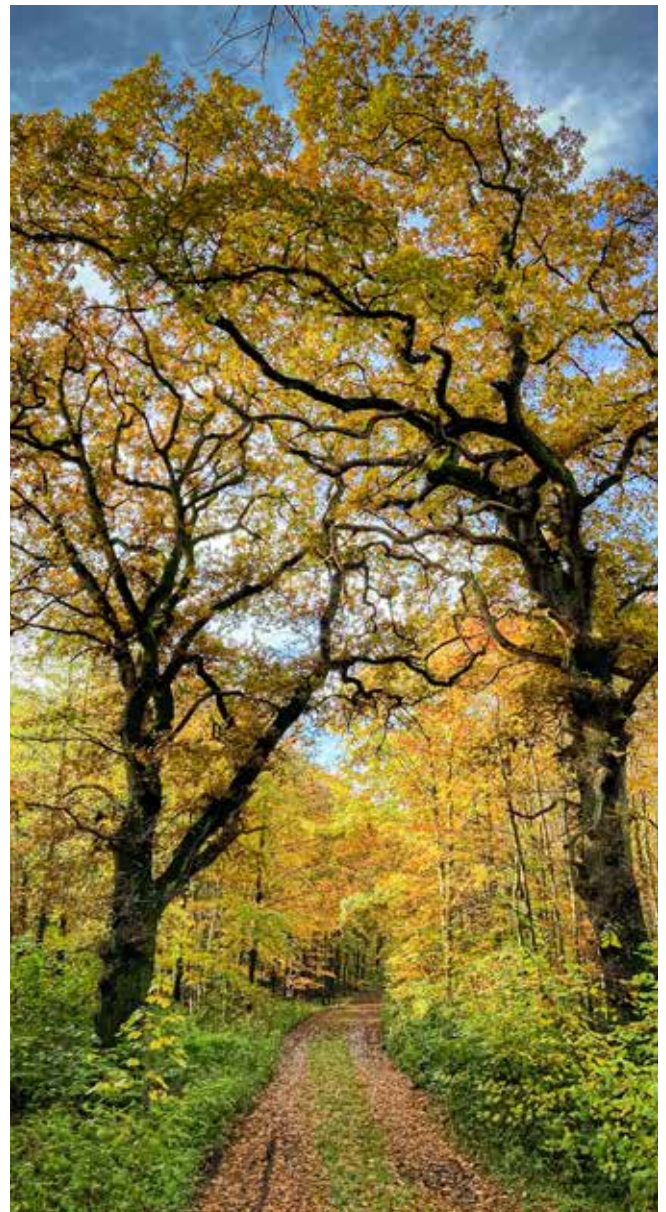
42B 15.10.-18.10 4 dage 4.100,-/1.750,-

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 højskolehumør!

Aldersgruppe: 4 -12 år.

Kursusleder: Nanna Bak Holvad



44A 27.10.-01.11 6 dage 5.500,-

SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE



Symfoniorkester-kurset er for dig, der elsker klassisk symfoniorkestremusik og selv spiller et typisk orkesterinstrument som violin, bratsch, cello, kontrabas, tværføjte, obo, klarinet, fagot, horn, trompet, basun, tuba eller slagtøj. Vi spiller efter noder, og repertoireet vil ligge i den lettere, 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 selvstyrede grupper. Medbring gerne noder til frivillig kammermusik. Kurset ligger parallelt med kor-kursus, som vi have fælles morgensamling, sang og foredrag med. Ugen afsluttes med en åben fælles koncert.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen

Kursusleder: Helle Bak 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. Kurset ligger parallelt med orkesterkursus, som vi have fælles morgensamling, sang og foredrag med. Ugen afsluttes med en åben fælles koncert.

Korleder: Helge Teglgård

Kursusleder: Helle Bak Holvad

45 03.11.-08.11 6 dage 5.850,-

KRIG OG FRED

Vi lever i en verden i hastig forandring. En 80 år gammel verdensorden med Europa og USA som tætte allierede slår revner, og spørgsmålet er, hvordan vi danskere skal navigere i den situation. Er vi godt nok forberedt i en tid, hvor vi ikke kan tage fred for givet, men tværtimod risikerer at kriser og krig rykker stadig tættere på? På dette kursus retter vi - med udgangspunkt i det kulturelle og politiske Europa, vi er en del af - søgelyset mod verdens brændpunkter. Og vi stiller en række eksperter og os selv dobbelt-spørgsmålet: Hvordan holder vi livsglæden og modet oppe - og hvornår begynder vi for alvor 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 musik kursus!

Der vil være interessante foredrag af vidende og spændende mennesker, gode og gribende koncerter med dygtige musikere, og vi skal en tur i Musikhuset Aarhus, hvor vi vil nyde en koncert med Århus 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. operasolisterne Matti Borg og Gitta Maria Sjöberg.

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

47 17.11.-22.11 6 dage 5.650,-

NORDISKE STEMME

"Nordiske 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,-

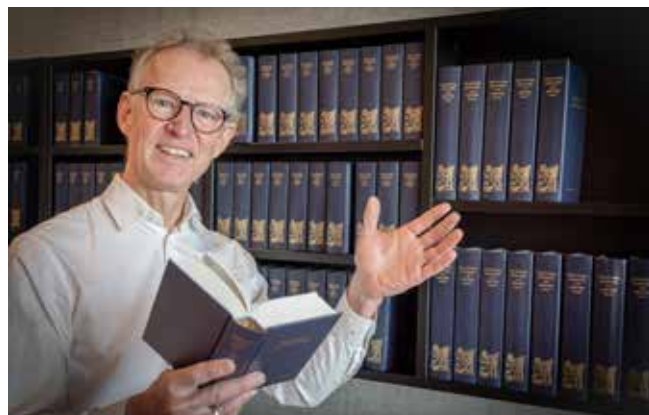
OPERA OG HØJSKOLE

Velkommen til en intens uge i operaens tegn, hvor vi sammen vil dykke ned i operaens forunderlige verden. Glæd dig bl.a. til spændende foredrag, opera-bio og Verdis måske mest berømte opera, *La traviata*, i Musikhuset Aarhus. Kurset kræver ingen forkundskaber. Her er plads til alle, der vil lade sig rive med af operaens magi – tilsat højskoleliv med foredrag, fællessang og gode samtaler. Og naturligvis den lækre mad fra vores eget køkken. Mød bl.a. Henrik Engelbrecht, operaekspert, Anne Barslev, operachef og instruktør, Thomas Milholt, forfatter, cand.mag., studerende fra Det Jyske Musik-konservatorium m.fl.

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: Louise Brandstrup og Helge Teglgård

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.

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 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 fyrværkeri.

Kursusledere:

Linn Trentel Busch, Helge Teglgård og Søren Jensen

2 05.01-10.01 6 dage 5.600,-

VI SYNGER 200 SANGE



Vi blænder op for en varm uge i vintermørket! Vi vil synge os ind i januar og tage fat i 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. Så velkommen til denne tour de force i højskolesang, hvor vi skal møde en perlerække af motiverede og motiverende musikere, forfattere, komponister og sangere. Kom og mød bl.a. Martin Ottesen, ankermand i det århusianske folktronic orkester "Sorten Muld"; Anne-Marie Meiniche, pianist og psykoterapeut; lærere og elever på Hou Maritime Efterskole, som vi besøger og deler sangglæden med. 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. folketingsmedlem Annette Vilhelmsen, forfatter Jens Smærup Sørensen, prof. i statskundskab Gert Tinggaard Svendsen og arkitekt og tidl. galleriejer Peter Flejsborg.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

4 19.01-24.01 6 dage 5.600,-

LIVSREJSER OG HØJSKOLE

Midt i mørke januar, rykker vi sammen og nyder gode fortællinger og gode fortællere. Her er kurset for 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. Badass-broderisten Trine Runge Jessen, skuespiller Jørgen Bing, tidl. højskoleforstander Lillian Hjorth-Westh, folkemusiker Mette Kathrine Jensen Stærk og præst og tidl. kulturminister Mette Bock. Derudover skal vi opleve teaterforestillingen "Det begynder at blive koldt om fødderne" med skuespilleren Hans Rønne.

Kursusledere: Louise Brandstrup og Søren Jensen



Hans Rønne



Trine Runge Jessen



Jørgen Bing



Lillian Hjorth-Westh



Mette Bock

5 26.01-31.01 6 dage 6.350,-

HØJSKOLE OG EM I HÅNDBOLD



Vi følger de danske verdensmestere og olympiske mestres jagt på Europamesterskabet. Turneringen i herrehåndbold afvikles, for Danmarks vedkommende, i Boxen i Herning, hvor vi oplever den sidste dag før semifinalerne. Hjemme nyder vi højskolelivet med fællessang, socialt samvær og spændende oplæg og foredrag med plads til debat om elite- og breddeidræt, om foreningslivets betydning for individ og samfund og for sammenhængskraften i Danmark. I ugens løb skal vi møde mange af dem, der fylder - og har fyldt - mest i Dansk Håndbold som bl.a. håndboldeksperter og -kommentator Bent Nygaard, tidligere kvindelandsholdstræner og far, Jan Pytlík, landstræner for Færøerne, Peter Bredsdorff-Larsen, talentchef for Norges herrelandshold, Claus Dalgaard-Hansen, topdommer Nicklas Pedersen mfl. Hver dag ser vi EM-kampe sammen på højskolens storskærm. Der vil naturligvis også være masser af god højskolestemning i løbet af dagene.

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. Mød bl.a. Lillian Hjorth-Westh.

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, hvor vi bl.a. skal opleve deres nye udvidelse - det imponerende kunstværk "The Dome, a Skyspace by James Turrell".

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 dørene 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. Udflugt til ARoS Kunstmuseum, hvor vi bl.a. skal opleve deres nye udvidelse - det imponerende kunstværk "The Dome, a Skyspace by James Turrell".

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 23.02-28.02 6 dage 6.150,-

OPERA OG HØJSKOLE

Velkommen til en uge, hvor vi dykker ned i en verden af opera og højskole. En verden af store stemmer, geniale komponister og storlåede 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 udødelige Don Juan. Der kræves ingen forkundskaber for 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. Grønlands fremtid er igen til debat: Skal det være Rigsfællesskabet i en ny og opdateret udgave? Eller selvstændighed og uafhængighed?

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.

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 grønlandser.

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



Foto: Hreinn Gudlaugsson, Wikimedia, CC BY-SA 4.0

1970'erne bliver af nogle betegnet som "Det brune årti" med brune værtshuse, brune fløjsbukser 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. Og 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.

På kurset vil du få hjælp og inspiration til at opnå større spilleglæde og kunnen. Der tages udgangspunkt i deltagerens oplevelse og evt. erfaring med bordtennis. Kurset er både for begyndere og mere erfarne udøvere. En dygtig instruktør, med stor erfaring i at hjælpe mennesker i alle aldre, vil sikre, at alle får en sjov og udviklende oplevelse med at spille bordtennis. 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, malertape, oliekridd, 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

Mød Linn og Søren

I løbet af 2025 skal vi desværre sige farvel til Louise Brandstrup som fastansat højskolelærer. I stedet byder vi velkommen til Søren Jensen og Linn Trentel Busch, som mange af vores kursister allerede kender fra tidligere 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 Kræftfrådgivningen. 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 krolf 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 udflugt til ARoS Kunstmuseum og se det nye kunstværk "The Dome, a Skyspace by James Turrell" og på Regionshospitalet Gødstrup med Erik A. Frandsens prisbelønnede udsmykning af den 500 m lange foyer, samt besøge HEART - Herning Museum of Contemporary Art. Mød bl.a. kunstnerne Erik A. Frandsen og Eske Kath, museumsleder Lasse Andersson, Kunsten Museum of Modern Art Aalborg, prof. i museologi Ane Hejlskov Larsen, AAU, arkitekt og adj. prof. AAU Lars Juel Thiis, Cubo Arkitekter. Kurset ligger parallelt med 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 om 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 behårdet 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

Kom og spil krolf på Danmarks smukkeste beliggende krolfbane på Rude Strand Højskole. Vi spiller på højskolens 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 spillet. I ugens løb kører vi i bus til Hammel og spiller 3 runder krolf på deres flotte anlæg. Derefter spiser vi frokost og kører til Kongensbro, hvor vi vandrer hen til den imponerende rekonstruktion af gravmonumentet Høj Stene. Vi drikker kaffe ved Gudenåen inden vi kører hjem til højskolen igen. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet med morgensamlinger, spændende foredrag, musikalske indslag og dejlig fællessang.

Kursusleder: Carsten Holvad

19 04.05-09.05 6 dage 6.150,-

BESÆTTELSEN - helte og skurke



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 besættelserne og de besatte? Var Danmark kommet nogenlunde helskindet gennem krigsårene på grund af en fornuftig og eftergivende samarbejds politik overfor tyskerne - eller var det tværtimod modstandsbevægelsens 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 indfaldsvinkler. 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 omkring 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



Færøerne består af 18 øer og har et indbyggertal på ca. 54.000. For få år siden blev landet kåret som verdens smukkeste øsamfund - og det med god grund. En rejse til Færøerne er en fantastisk og storslået oplevelse.

På højskolen vil vi forberede os til turen gennem foredrag om Færøernes historie, film, litteratur og kunst. På Færøerne skal vi, med fast base på et godt hotel 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 kongsbondedgården fra middelalderen. Vi skal på heldagstur til Færøernes næststørste by Klaksvik og de nordligste øer og på heldagstur til Suderø, og vi skal opleve Kingosang. Og meget, 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 lokalområdet, Rude og Saksild. Vilhelmsborg - Moesgård og Giber å. Rude Strand - Hou. Skanderborg sø - Vester Mølle.

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 introtur i lokalområdet, Rude og Saksild. Slåensø - Himmelbjerget. Kysing Næs - Norsminde - Moesgård. Gyllingnæs og Alrø. Hel-dagstur 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 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 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 uge med sang og samvær, højt til himlen og vid horisont, hvor vi vil nyde den danske sommer i alle dens skikkelser.

Det foregår på vores dejlige højskole, og det foregår på tur ud i det blå. Turen går til Samsø, hvor vi skal nyde udsigten over Kattegat, hyggelige gåture i små landsbyer, og træffe de indfødte i skikkelse af Ole Kæmpe, som er fuldblods samsing og tidligere højskoleforstander. Glæd dig også til at være i selskab med formand for Musiklærerforeningen Karen Johansen, som vil tage os med til morgensang som i gamle dage. Og så skal vi selvfølgelig fejre Grundlovsdag på behørig vis 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?

I løbet af kurset vil vi bl.a. gennem fagpersoner, meningsdannere, litteratur, sang og musik søge svar på spørgsmålene om vores fælles liv i fremtidens Danmark.

Vi skal også på heldagstur til Samsø med besøg på Energiakademiet og senere på sejltur fra Silkeborg til Himmelbjerget.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

25 15.06-20.06 6 dage 5.950,-

HØJSKOLE OG VM I FODBOLD

Forhåbentlig kvalificerer Danmarks herrelandshold sig til VM i USA, Mexico og Canada. Vi holder højskoleuge i de første VM-dage og ser hver dag mindst en VM-kamp på højskolens storskærm. Vi skal hylde fodbolden og samtidig blive klogere på og diskutere nogle af de aktuelle udfordringer - både nationalt og internationalt - som fodbolden står overfor. Der kommer fodboldpersonligheder, som har foden godt placeret på både det historiske og det aktuelle. Mød bl.a. tidligere ligatrænere og eksperter Peter Sørensen og Poul Hansen m.fl.

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, båltale og højskolesang – sammen med de lokale beboere. Mød bl.a. forfatter og debattør, Kjeld Hansen. Vi besøger Vester Mølle og Højvangen Kirke i Skanderborg.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

Havsalen - højskolens nye smukke samlingsaal

Havsalen blev indviet i februar og har plads til 150 personer. Den nye sal er et supplement til den eksisterende foredragssal og giver mulighed for flere aktiviteter - også for offentligheden - som fx foredrag, koncerter, teater, bevægelse o.m.a. Byggeriet er opført med støtte fra A.P. Møller Fonden og omfatter desuden syv nye enkeltværelser med eget bad samt ny forstanderbolig. Højskolen har desuden modtaget EU-støtte gennem LAG Odder-Hedensted til indkøb af nyt flygel og nye stole til Havsalen.



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](https://www.facebook.com/rudestrandhojskole)