

RUDE STRAND HØJSKOLE



KURSUSKATALOG 2026-27





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 spreder 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 resten af 2026 og første halvdel af 2027 byder vi på 61 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 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 kursusrispen. 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 JUNI 2026 - JUNI 2027

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
27	AKTIV HØJSKOLE VED HAVET	29.06-04.07	6	5.850	6
28	SOMMER, SOL OG SANG	06.07-11.07	6	5.950	6
29 A	GOLF OG HØJSKOLE	12.07-18.07	6	6.550	6
29 B	HA' DET GODT	12.07-18.07	6	6.400	6
30	BRIDGE OG HØJSKOLE 1	20.07-25.07	6	6.850	7
31	BRIDGE OG HØJSKOLE 2	27.07-01.08	6	6.850	7
32	VI SYNGER 200 SANGE - sensommer	03.08-08.08	6	5.950	7
33	KROLF OG HØJSKOLE - sensommer	10.08-15.08	6	5.550	7
34 A	REJSE TIL ISLAND	17.08-29.08	13	27.950	8
34 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 1	17.08-22.08	6	5.750	8
35	LIVET VED HAVET	24.08-29.08	6	5.950	8
36 A	EL-CYKLING OG FORTÆLLINGER - sensommer	31.08-05.09	6	5.850	9
36 B	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sensommer 2	31.08-05.09	6	5.750	9
36 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer	31.08-05.09	6	5.850	9
37	UNDER SAMME HIMMEL	07.09-11.09	5	5.250	10
38	IND I LITTERATUREN - efterår	14.09-19.09	6	6.150	10
39	LØVFALD OG LIVSGLÆDE	21.09-26.09	6	5.850	10
40	EUROPA I EN NY VERDENSORDEN	28.09-03.10	6	6.150	10
41	DANS, DANS, DANS!	05.10-10.10	6	5.850	11
42 A	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 1	11.10-14.10	4	4.100/1750	11
42 B	MIN BEDSTE EFTERÅRSFERIE 2	14.10.-17.10	4	4.100/1.750	11
43	STROKE OG HØJSKOLE	19.10-24.10	6	5.750	11
44 A	HARMONIORKESTER OG HØJSKOLE	26.10-31.10	6	5.850	12
44 B	KORSANG OG HØJSKOLE - efterår	26.10.-31.10	6	5.750	12
45	USA PÅ VEJ - HVORHEN?	02.11-07.11	6	6.150	12
46	EN VERDEN AF KLASSISK MUSIK	09.11-14.11	6	6.150	12
47	NORDISKE STEMME	16.11-21.11	6	6.150	13
48	OPERA OG HØJSKOLE - vinter	24.11-29.11	6	6.150	13
49	TANKER I TUSMØRKET	30.11-05.12	6	5.850	13
52	JUL PÅ RUDE STRAND	21.12-26.12	6	7.250	13
53	NYTÅR PÅ RUDE STRAND	28.12-02.01	6	7.250	13

Kursus	Titel	Dato	Dage	Pris	Side
01	VI SYNGER 200 SANGE - vinter	04.01-09.01	6	5.900	14
02	HVORDAN HÆNGER VI SAMMEN?	11.01-16.01	6	5.750	14
03	MED NORDLYS I ØJNENE - GRØNLAND	18.01-23.01	6	5.900	14
04	HEJSAN SVERIGE	25.01-30.01	6	5.900	14
05	LIVETS OVERGANGE	01.02-06.02	6	5.750	15
06	IND I LITTERATUREN - vinter	08.02-13.02	6	6.400	15
07	VITAMINER I VINTERLYSET	15.02-20.02	6	5.800	15
08 A	BIG BAND OG HØJSKOLE	22.02-27.02	6	5.950	16
08 B	KORSANG OG HØJSKOLE - vinter	22.02-27.02	6	5.950	16
09	OPERA OG HØJSKOLE - forår	02.03-07.03	6	6.400	16
10	LIVSREJSER OG HØJSKOLE - forår	08.03-13.03	6	5.950	16
11	HVAD ER MENINGEN?	15.03-20.03	6	6.400	17
13	HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR	30.03-03.04	5	5.950	17
14	TYSKLAND - NÅR TIDERNE SKIFTER	05.04-10.04	6	6.250	17
15	TILBAGE TIL 80'ERNE	12.04-17.04	6	5.950	17
16 A	PERSPEKTIVER I KUNSTEN - Kunstens rum	19.04-24.04	6	6.150	18
16 B	SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE	19.04-24.04	6	5.950	18
17 A	BORDTENNIS OG HØJSKOLE - forår	26.04-01.05	6	5.950	19
17 B	HJERNESPARK	26.04-01.05	6	5.950	19
19	KROLF OG HØJSKOLE - forår	10.05-15.05	6	5.550	20
20	KOM MAJ DU SØDE MILDE	18.05-22.05	5	5.950	20
21 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår	24.05-29.05	6	5.950	20
21 B	REJSE TIL FÆRØRERNE	24.05-05.06	13	26.250	20
22	DANMARK DEJLIGST	31.05-05.06	6	6.250	21
23	SOMMER, SOL OG SANG	07.06-12.06	6	6.250	21
24 A	VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sommer	14.06-19.06	6	5.950	21
24 B	EL-CYKEL OG FORTÆLLINGER - sommer	14.06-19.06	6	5.950	21
24 C	KROP, HJERNE OG HJERTE - sommer	14.06-19.06	6	5.950	21
25	MIDSOMMER	21.06-26.06	6	6.350	22

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

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 modulet 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 udvandrerfamilie 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 12.07-18.07 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 Stensballe-gård 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. **NB: Ankomst søndag kl. 19.00-19.45.**

Kursusleder: Carsten Holvad

29B 12.07-18.07 6 dage 6.400,-

HA' DET GODT



Vi skal både opleve høj energi og power samt mærke ro og fordybelse. Vi skal synge, danse, være kreative, 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. **NB: Ankomst søndag kl. 19.00-19.45.**

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 niveauopdelte hold, så du får mest muligt ud af dit spil – uanset erfaring. Udover bridge 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, nyde en af Danmarks smukkeste udsigter fra højskolens terrasse – eller du kan deltage i en hyggelig, frivillig bridgeturnering.

Instruktører:

Jacob Røn, Knut Blakset 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 Bridge 1 og 2.

Instruktører:

Jacob Røn, Thomas Vang Larsen og Mathias Bruun

Kursusleder: Carsten Holvad

32 03.08-08.08 6 dage 5.950,-

VI SYNGER 200 SANGE - sensommer

På syvende 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. Anders Laugesen, journalist og radiovært, Erik Sommer, komponist, Jens Johansen, tidl. dirigent for koret "Vocal Line", Jan Rørdam, guitarist og komponist og Anne Meyer, efterskolelærer og kordirigent. Og selvfølgelig får du masser af højskolestemning med hyggeligt 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 en af Danmarks smukkeste beliggende krolfbaner. 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 humørfyldte 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, fællessang og spændende 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 middelalderen. Vi besøger Vestmannaøerne, som de fleste husker for vulkanudbruddet i 1973. Vi kommer tæt på vulkanen og gletsjeren Eyjafjallajökull, som i 2010 blev verdensberømt pga. sin voldsomme askesky. Vi skal naturligvis også besøge de meget berømte seværdigheder, Thingvalla, 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 med 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 Islands-kursus, 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). En heldagstur til Samsø og en heldagstur til Bryrup-banen, Den Genfundne Bro og Yding Skovhøj.

Kursusleder: Carsten Holvad

35 24.08-29.08 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 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. skipper på Togtet på DR, Karin Steen Steffensen, besætningen på Row for Change, som ror i åben båd over Atlanten og chefbiolog i Tænketanken Hav, Mads Christoffersen samt professor, ph.d. i biologi og tidl. medlem af Klimarådet, Katherine Richardson.

Kursusledere: Helge Teglgård og Helle Bak Holvad



Karin Steen Steffensen, skipper



Katherine Richardson, professor



36A 31.08-05.09 6 dage 5.850,-

EL-CYKLING OG FORTÆLLINGER - sensommer

Oplev smukke Østjylland på cykel med pauser og fortællinger undervejs. Efter en kort cykeltur i lokalområdet skal vi til Hads Herred mod syd, på heldagstur til Samsø mod øst, Moesgaardskoven ved Aarhus mod nord og Solbjerg sø mod vest. Hjemme nyder vi måltider, foredrag og fællessang med ugens to øvrige kurser. **NB:** Man skal selv medbringe en velsmurt el-cykel, der har strøm til 50 km i kuperet terræn.

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: Helge Teglgård

36C 31.08-05.09 6 dage 5.850,-

KROP, HJERNE OG HJERTE - sensommer

Vi skal danse, grine, træne, lege med hjernefitness, synge af hjertens lyst og blive klogere på ægte bevægelse. Glæd dig til inspirerende oplæg om sundhed og livskraft med bl.a. tidl. 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 måltider, foredrag og højskolestemning med ugens øvrige kurser. Heldagstur til Tunø med smuk natur og bevægelse samt mulighed for at følge vandreholdet.

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 - efterår

”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 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 VERDENSDORDEN - 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? Vi skal bl.a. 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. Morten Møller, historiker og forfatter, Flemming Rose, journalist, forfatter og seniorforsker, og Kirsten Malling Biering, tidl. ambassadør i Paris og seniorrådgiver ved tænketanken "Europa".

Kursusledere: Søren Jensen og Helle Bak Holvad

41 05.10-10.10 6 dage 5.850,-

DANS, DANS, DANS!

Synes du også, dans 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 standarddanske, festlig salsa, herlig 80'er disko, livlig folkedans og meget mere. Hver dag byder på nye instruktører, nye trin og nye grin! Alle kan deltage, programmet er tilpasset seniorer og kræver ingen dansepartner.

Vi danser sammen – men hver for sig.

Mød bl.a. Per Lundsgaard, balletchef, Svendborg Balletteater, Danselærerne Sofie Bendix (Dans Danmark) og Pi Rosamunde Myvind. Hør forsker Lars Næsby Hvid (Institut for Folkesundhed) – og glæd dig til en ægte danse/akrobatikforestilling med Don Gnu i Havsalen. 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 højskolehjemmet!

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. Kurset er for alle med interesse for og/eller erfaring med stroke. Både ramte og pårørende er meget velkomne. Deltagere skal være selvhjulpne – enten på egen hånd eller med hjælp fra en pårørende eller ledsager.

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, pop- og jazzhits el.lign. er dette kursus noget for dig. Vi samler et harmoniorkester med både erfarne og mindre erfarne amatørmusikere. Spiller du tværføjte, obo, klarinet, fagot, saxofon, horn, trompet, bariton, euphonium, basun/trombone, 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 undervejs. 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 - efterår



En uge med fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne. 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 musikkursus, 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 hælsblæsende 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 musikkursus! 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, musiker og tidl. programvært, Per Wium, 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 velanset 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 sammenhold 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 demokratiforståelse 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 operauge med foredrag og fortælling og store musikoplevelser. Mød nogle af de passionerede mennesker, der til daglig arbejder med opera helt inde på livet, og oplev en rigtig operaforestilling - Bizets opera Carmen - 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 fortsætte. Frem for alt er der lagt op til en uge, hvor vi dykker ned i operaens forunderlige univers - i selskab med hinanden og i Rude Strand Højskoles skønne rammer.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Søren Schelling

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 stjernehimlen og vores solsystem med astrofysiker Ole Eggers Bjælde, og vi skal mødes med unge fra Eriksminde Efterskole til samtaler på tværs af generationer.

I selskab med sangerinden Ulla Bendixen og musikeren Martin Ottesen rejser vi tilbage til bindestuens fortællinger 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 nyhedsstrøm, mens radiovært Anders Laugesen tager os med på pilgrimsrejse i troens univers.

Kursusledere: Søren Jensen og Helge Teglgård

52 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 højtidsens 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:

Linn Trentel Busch, Helge Teglgård og Søren Jensen

53 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

1 04.01-09.01 6 dage 5.900,-

VI SYNGER 200 SANGE - vinter

Velkommen til en uge med sang, sang – og mere sang! Vi synger alle de skønne sange, som er samlet i vores kære højskolesangbog, sange til morgen og aften, til jul, påske og pinse, til grin og gråd, til lyst og længsel. Vi har inviteret nogle af de bedste formidlere til at lede os på turen gennem sangskatten: mød jazzpianist Mads Granum, som bl.a. har skrevet melodi til Folkekirkens Nødhjælps sang "Du spør mig om håbet". Mød også musikforsker Charlotte Rørdam, som i en ny bog beskriver opkomsten af fællessangen i Danmark og dens rolle som samlende og mobiliserende faktor; glæd dig også til at synge sammen med Inge Johnsen, musik- og sanglærer på Egmonthøjskolen. Vi bliver som vanligt forkælet af vores dygtige køkken. Kom og syng, snak og spis!

Kursusledere: Louise Brandstrup og Helge Teglgård



2 11.01-16.01 6 dage 5.750,-

HVORDAN HÆNGER VI SAMMEN?

Der tales meget om sammenhængskraft for tiden. Men hvad betyder det egentlig? Vi inviterer til en uge, hvor vi vil undersøge både den ydre og den indre sammenhængskraft. Vi skal høre foredrag om foreningsdanmark, åndelig oprustning, sundhedsetik samt folkelighed og dansk kultur. Og så inviterer vi til en temadag om den evigt populære tv-serie Matador. I ugens løb får vi besøg af flere spændende gæster, der hver især bidrager med deres perspektiver på sammenhængskraft i en tid, hvor vi har brug for at stå stærkere – ikke mod hinanden, men med hinanden. Der vil også være fælles sang og bevægelse, hvor alle kan være med og mærke sammenhæng. Mød bl.a. filosof Kristoffer Bayer, skuespiller og medvirkende i "Korsbæk" på Bakken Dan Schlosser, journalist Orla Borg, der arbejder med konstruktiv journalistik, og Lasse Nielsen, lektor ved Center for Sundhedsetik, samt freelancejournalist og tidligere højskolelærer Louise Brandstrup.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Søren Jensen

3 18.01-23.01 6 dage 5.900,-

MED NORDLYS I ØJNENE - GRØNLAND



Den storpolitiske krise mellem Grønland, Danmark, rigsfællesskabet og EU på den ene side og USA på den anden er fortsat uløst og yderst alvorlig. Vi vil søge en dybere forståelse af de interesser og kræfter, der er på spil. Ud over disse alvorlige spørgsmål og dilemmaer vil vi også sætte fokus på alt det andet, der kendetegner Grønland og rigsfællesskabet: kunst, kultur og historie, der fortsat binder os sammen. Kom på højskole og mød ligesindede med varme og kærlighed til Grønland og det grønlandske folk. Kurset arrangeres i samarbejde med Det Grønlandske Hus. Mød bl.a. Bent Nielsen, seniorforsker og Siriusmand Asbjørn Skjøth Bruun.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

4 25.01-30.01 6 dage 5.900,-

HEJSAN SVERIGE

Verden ryster, og vi samler os mere i Norden. Sverige og Finland er nu med i NATO, og der samarbejdes på en række områder, ikke kun militært. Men hvad ved vi egentlig om de andre nordiske lande? Har vi stadig noget til fælles, eller er vi alle blevet lagt ned af den amerikanske kultur, der har præget os siden 1945? På dette kursus sætter vi fokus på det største af de nordiske lande: Sverige. Sverige er vores nærmeste nabo – vort broderfolk, som dog bliver til arvefjende, når der skal spilles fodboldlandskamp! Kom og hør om Sveriges historie, kultur og udfordringer og få måske også svar på spørgsmålet: Hvad kan vi lære af svenskerne? Mød bl.a. tidligere ambassadør i Stockholm og seniorrådgiver i tænketanken "Europa", Kirsten Malling Biering, historiker og TV-kommentator, Lars Hovbakke Sørensen, sprogforsker Michael Bach Ipsen, musiker Perry Stenbäck, vandrør og rejsearrangør Maria Mallander.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Søren Jensen

5 01.02-06.02 6 dage 5.750,-

LIVETS OVERGANGE

Når livsvilkårene forandres, eller livet slår koldbølter, er der mulighed for ny selvforståelse, nye relationer, nye roller i samfundet og nye perspektiver på tilværelsen. Dette forudsætter dog refleksion. I denne uge sætter vi fokus på netop livets mange overgange: fra arbejdsliv til pensionisttilværelse, fra én bolig til en anden, fra ét verdensbillede til et nyt, fra voksen til "rigtig voksen", fra rask til syg – og mange flere.

Gennem foredrag, samtaler, inspiration, bevægelse og sang undersøger vi overgangen fra det kendte til det ukendte – fra det gamle til det nye.

Mød bl.a. idéhistoriker og filosof Kristoffer Bayer, forsker i sundhedsetik Lasse Nielsen og flere andre. Midt på ugen tager vi på udflugt til Aarhus, hvor vi skal opleve et markant kulturskifte – fra det klassiske, solide byggeri til det moderne og hastigt voksende byrum. Vi besøger det ikoniske Rådhus med dets smukke arkitektur og bevæger os videre til det nye byområde på Aarhus Ø, præget af glas, stål og beton.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helge Teglgård

6 08.02-13.02 6 dage 6.400,-

IND I LITTERATUREN - vinter

Hvad er det, litteraturen kan? Det kan der naturligvis gives mange svar på. Et godt bud kunne dog være, at litteraturen kan åbne vores øjne for verden ved at vise den på en anden måde, end vi er vant til. Litteraturen kan få os til at genkende, til at se tingene i et andet lys eller til at se vores liv – sammen og hver for sig – i et helt nyt perspektiv.

Litteratur giver indsigt i samfundet, i menneskers meget forskelligartede liv og skæbner og er værdifuld for vores fælles kultur. Noget litteratur er holdbart i generationer, andet popper op og forsvinder igen. Lader smag og kvalitet sig diskutere?

På litteraturkurset skal vi møde forfattere, høre om romaner og forfatterskaber og også diskutere bøger og dele erfaringer med hinanden. Velkommen til en uge i skønlitteraturens tegn på Rude Strand Højskole, hvor vi naturligvis også skal nyde højskolestemningen, den gode hjemmelavede mad, gode samtaler og hyggeligt samvær.

Kursusledere: Eva Marie Bach og Aage Augustinus

7 15.02-20.02 6 dage 5.800,-



VITAMINER I VINTERLYSET

Midt i vinterens kolde mørke mødes vi inden døre i varmen til en hyggelig uge fuld af vitaminrige og spændende foredrag, hvor vi kommer omkring både musik, kunst og litteratur. Vitaminer i vinterlyset er et livgivende kursus for krop og sjæl – et tiltrængt boost af energi og nye perspektiver som opvarmning til forårets snarlige komme. Vi skal også på udflugt til Aarhus og besøge Aarhus Rådhus og Det Grønlandske Hus. Mød bl.a. journalist og tidligere højskolelærer Louise Brandstrup og seniorforsker Bent Nielsen, der fortæller om Grønland gennem 1000 år.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

8A 22.02-27.02 6 dage 5.950,-

BIGBAND OG HØJSKOLE



Spiller du trompet, trombone, saxofon, 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 også høste af skolens øvrige traditioner med fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag. Kurset ligger parallelt med et korkursus, og vi slutter af med en åben koncert. Charlotte Katharina Andersen, som dirigerer bigbandet, er uddannet ved Det Jyske Musikkonservatorium og har gennem mange år dirigeret en række danske og tyske bigbands, brassbands, symfoniorkestre og concertbands. Hun har desuden optrådt som janitshar/vibrafonist, både som solist og i flere internationale orkestre og musicals.

Dirigent: Charlotte Katharina Andersen

Kursusleder: Helle Bak Holvad

8B 22.02-27.02 6 dage 5.950,-

KORSANG OG HØJSKOLE - vinter

En uge med fællesskab, livsglæde og sund motion for lungerne. Det er en fordel, hvis du har lidt – eller nogen – erfaring med korsang og nodelæsning. Repertoiret består af lækre rytmiske sange, nordiske viser og lidt let klassisk – pakket ind i en dejlig garniture af virksomme og sjove opvarmingsøvelser. Derudover vil vi høste af skolens øvrige traditioner med fællessang, morgensamlinger og livsoplysende foredrag. Kurset ligger parallelt med et musik kursus, som vi deler ugen med.

Korleder: Helge Teglgård

Kursusleder: Helle Bak Holvad

9 02.03-07.03 6 dage 6.400,-

OPERA OG HØJSKOLE - forår

Rude Strand Højskole slår endnu en gang dørene op til en uge med opera og højskole. En uge hvor store stemmer, geniale komponister og vidunderlige operaværker kombineres med klassisk højskole, fællessang og fællesskab. Vi får besøg af passionerede mennesker, der til daglig arbejder med opera, og vi skal nyde musikalske oplevelser, både i operabiffen og live i Musikhuset, hvor vores "nationalopera", Carl Niensens finurlige Maskarade, er på programmet. Velkommen til en uge med opera og højskole, hvor der både er plads til den garvede operantusiast og den nysgerrige, der gerne vil opleve, hvad denne verden har at byde på.

Kursusledere: Søren Schelling og Helge Teglgård

10 08.03-13.03 6 dage 5.950,-

LIVSREJSER OG HØJSKOLE - forår



Kom og lad os byde foråret velkommen i selskab med lyslevende og gode fortællere. Kurset her er for alle os, der synes, det er spændende, hvilke veje vi mennesker tager i livet – og 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 Anne Valbjørn Odgaard (om Astrid Lindgren), tidl. håndboldspiller Marianne Florman, folkemusiker Mette Kathrine Jensen Stærk, journalist Mette Rem, musiker og forfatter Michael Gonzales og mange flere.

Kursusledere: Louise Brandstrup og Søren Jensen

11 15.03-20.03 6 dage 6.400,-

HVAD ER MENINGEN?

"Livet er en gåde. Løsningen findes på bagsiden," skrev tegneren, opfinderen og tusindkunstneren Robert Storm Petersen. Men inden vi når helt om til sidste side, er der en masse liv, der skal leves. På dette kursus møder vi en række vidende, engagerede og lyslevende mennesker, som med vidt forskellig baggrund giver deres bud på, hvad der giver tilværelsen mening. Vi skal lytte til inspirerende foredrag, diskutere eksistentielle emner, samles omkring flygel, filmværk og fællessang samt tage på en øjenåbnende ekskursion ud i den østjyske virkelighed. Vi kalder det anvendt livsfilosofi – en uge med højt til loftet og plads til nærvær, medleven og livsglæde. Der er ikke garanti for, at vi når frem til løsningen af livets gåde. Men der er gode chancer for at møde nye mennesker, nye ideer, nye indfaldsvinkler og uventede svar, når vi spørger: "Hvad er meningen?".

Kursusledere:

Aage Augustinus og Jørgen Koldbæk

13 30.03-03.04 5 dage 5.950,-

HØJSKOLE I FORÅRSHUMØR



Så blev det forår, og vi inviterer til et kort højskolekursus med plads til alt det gode: forårskåde foredragsholdere og musikere, livlige samtaler, varmt samvær og masser af højskolesang. Forårsdage på Rude Strand giver 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!

I kommer til at møde både skolens eget faste personale og en skøn håndfuld gæster med meget på hjerte, bl.a. Rene Vase, tekst- og revyforfatter, Bea Møgeltoft, foredragsholder og Kenneth Gars, højskolelærer. Vi skal også på en dejlig eftermiddagstur til Skanderborg med rundvisning på Vestermølle.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Linn Trentel Busch

14 05.04-10.04 6 dage 6.250,-

TYSKLAND - NÅR TIDERNE SKIFTER



Med sine næsten 84 millioner indbyggere er Tyskland det folkerigeste land i Europa og en stærk spiller, når det gælder politik, økonomi og kultur. I disse år sker der mange forandringer hos vores store nabo mod syd. Tyskerne selv taler om et "Zeitenwende" - et udtryk for, at tiderne skifter, og at der skal tænkes nyt i en tid med krige, usikkerhed og gamle alliancer i opbrud. Hvad sker der - og hvordan påvirker det os på den danske side af grænsen? Det udforsker vi på dette kursus - en uge i selskab med vidende, engagerede og fortællelystne Tysklands-kendere. Og med fokus på noget af alt det, som Tyskland har at byde på: fra storpolitik til ølkældre, fra Wagner-opera til Schlagermusik og fra Autobahn-bilisme uden fartgrænser til klima-aktivister i trætoppene.

Kursusledere:

Jørgen Koldbæk, Peter Kramer og Carsten Holvad

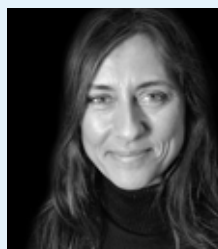
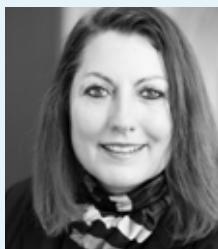
15 12.04-17.04 6 dage 5.950,-

TILBAGE TIL 80'ERNE

Kom med på et forrygende kursus, hvor vi rejser tilbage til 1980'erne. Tiden, hvor Poul Schlüter ordinerede kartoffelkuren med friske og optimistiske slogans, hvor yuppierne bandt slipset og kom gelé i håret, og hvor BZ'erne gravede tunneller og lavede kispus med politiet. Men også året hvor Sepp Piontek fik sat fodboldlandsholdet med forbløffende resultater, hvor vi fik lokalradio og kommercielle TV-stationer – og hvor nogle danskere begyndte at danse samba til sommerens karnevaller! Et årti med fest og farver og Melodi Grand Prix med Jørgen de Mylius, men også et årti med store demonstrationer mod atomkraft og opstilling af missiler. Mød entertaineren og sangeren Mek Pek, fodboldhistorikeren Svend Rybner, tidligere BZ'er og historiker, René Karpantschof o.m.a. Der bliver desuden mulighed for at deltage på sammenspilshold med instrument/vokal på nogle af de mest tidstypiske hits!

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

16A 19.04-24.04 6 dage 6.150,-



PERSPEKTIVER I KUNSTEN - Kunstens rum

Tag med på en rejse ind i kunstens verden, hvor kunstkere, kunstkritikere og kunstnere selv vil belyse deres eget og andres arbejde. Vi ser på maleriets udvikling, forskellige former for kunst og rummet for kunsten. Og så spørger vi os selv og hinanden: Skal kunst være smuk, inspirerende, politisk, nødvendig, helende eller provokerende? Eller blot en investering? Vi har to halvdagsture til Aarhus, hvor vi bl.a. besøger Kunsthal Aarhus og ser den nyligt åbnede, censurede Kunsternes Påskeudstilling 2027 med den nye generation af kunstnere. Vi ser kunsten på Aarhus Universitet og den nye Universitetsby. Vi går en tur rundt på Aarhus Ø, hvor vi også kommer højt til tops – afhængigt af, hvad der er tilgængeligt. Vi besøger bla.

”Mindet” Danmarks højeste højhus og møder bygherren Olav De Linde. Vi oplever en perlerække af kunst, der gør en forskel og har et perspektiv.

Mød bl.a. kunstnerne Birgit Bjerre, Katja Bjørn, Allan Otte m.fl.; Lisbeth Bonde, cand.mag. i kunsthistorie, journalist, Sofie Jahn Worm, arkitekt Stadsarkitektens kontor, Aarhus og Museumsdirektør Christian Kortegaard Madsen, Museum Jørn.

Kurset ligger parallelt med kurset Symfoniorkester og højskole, som vi undervejs vil dele vores glæde ved kunsten med.

Kursusledere: Carsten Holvad og Peter Flejsborg

16B 19.04-24.04 6 dage 5.950,-

SYMFONIORKESTER OG HØJSKOLE

Kursus for dig, som elsker klassisk orkestermusik og selv spiller violin, bratsch, cello, kontrabas, tværføjte, obo, klarinet, fagot, horn, trompet, trombone (basnøglen), tuba eller pauke/slagtøj. Vi spiller efter noder, og kurset har hidtil omfattet musik af bl.a. Händel, Mozart, Beethoven, Bizet og Tchaikovski. Vi afholder en del orkester- 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 et kunstkursus, som vi vil have fælles morgensamling, sang og foredrag med. Ugen afsluttes med en åben koncert.

Dirigent: Charlotte K. Andersen

Kursusleder: Helle Bak Holvad



17A 26.04-01.05 6 dage 5.950,-



BORDTENNIS OG HØJSKOLE - forår

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. To dygtige instruktører med stor erfaring i at hjælpe spillere i alle aldre og niveauer sikrer, at alle får en sjov og lærerig oplevelse med bordtennisspillet. Vi spiller både single og double. Det vil være en god idé at medbringe eget bordtennisbat.

Højskolelivet deler vi med kursisterne fra et parallelt kursus, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Instruktører: Erling Post og Tony Friis
Kursusleder: Carsten Holvad

17B 26.04-01.05 6 dage 5.950,-

HJERNESPARK

Hvad holder os levende – også langt inde i livet? Og hvordan passer vi på både hjerne og sind, så livsmod, nysgerrighed og glæde bevares hele livet? På dette kursus sætter vi fokus på indsigt, perspektiver og et kærligt boost af hjernen. Vi udforsker, hvad der holder os mentalt bevægelige og levende – også i seniorlivet. Gennem inspirerende oplæg, musik, bevægelse og fælles refleksion styrker vi hukommelse, opmærksomhed og evnen til at se livet fra nye vinkler. Kurset giver plads til både eftertanke, smil og alvor. Vi undersøger de vaner, tanker og livsholdninger, der nærer hjernen og giver energi og overskud. Hvordan kan vi bevidst stimulere vores mentale ressourcer? Hvordan kan ny indsigt åbne for nye perspektiver – og måske give hverdagen mere mening og dybde? Undervejs skaber vi rum for samtaler om livets erfaringer, valg og muligheder. For når vi deler refleksioner og lytter til hinanden, styrkes både fællesskab, hukommelse og livsglæde. Et kursus for dig, der ønsker at holde hjernen i gang, sindet åbent og livsmodet levende – hele livet. Højskolelivet deler vi med kursisterne fra et parallelt kursus, som vi har morgensamling, foredrag og fællessang sammen med.

Kursusledere: Linn T. Busch og Helle Bak Holvad



19 10.05-15.05 6 dage 5.550,-

KROLF OG HØJSKOLE - forår



Kom og spil krolf på en af Danmarks smukkeste beliggende krolfbaner på Rude Strand Højskole. Vi spiller på vores egne tre kuperede baner, hvor der er både nemme og udfordrende huller. I ugens løb tager vi på heldagstur til Århus Rådhus og Rønde Krolfklub. Kurset er for såvel øvede som let øvede, men også for dig, der bare har lyst til at lære spillet. Krolfspillet går hånd i hånd med højskolelivet med morgensamlinger, spændende foredrag, musikalske indslag og dejlig fællessang.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad

20 18.05-22.05 5 dage 5.950,-

KOM MAJ DU SØDE MILDE



Vi springer ud i en uge med forår, frisk havluft, fællessang og livsglæde. En uge sprængfyldt med spændende foredrag, der vil pirre din nysgerrighed, udfordre din hjerne og give dig ny viden – og måske nye indsigter. Glæd dig til et klassisk højskolekursus på Rude Strand, fuld af hyggeligt, livgivende samvær, gode samtaler og skønne hjemmelavede retter fra vores dygtige køkken. Udover at nyde forårsstemningen i vores dejlige park, eller måske tage en frisk dukkert fra vores smukke badestrand, skal vi i ugens løb også på en skøn heldagsudflugt til Samsø.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Søren Jensen

21A 24.05-29.05 6 dage 5.950,-

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - forår

Vi går mellem 8 og 12 kilometer hver dag i et tempo, der passer de fleste. I alt fem forskellige vandreture med fortællinger undervejs. Hjemme nyder vi højskolelivet med lækker mad, inspirerende foredrag og fællessang. Ugen byder på vandretur til Skovmøllen - Vilhelmsborg - Jelshøj ved Aarhus. Vandretur Rude Strand - Hou. Byvandring i Aarhus fra nord til syd. Heldagstur til Samsø, hvor vi skal vandre ved Nordby Bakker og Issehoved.

Kursusleder: Carsten Holvad

21B 24.05-05.06 13 dage 26.250,-

REJSE TIL FÆRØERNE



"Langt ude i det kviksølvlysende verdenshav ligger et ensomt lille blyfarvet land". Denne beskrivelse af Færøerne - 18 små grønne klippeøer i Nordatlanten - udgør de indledende ord i den færøske forfatter William Heinesen populære og elskede roman "De fortabte Spillemand". Her bor i dag omkring 54.000 mennesker og godt 70.000 får. For få år siden blev landet kåret som verdens smukkeste øsamfund - og det med god grund. På højskolekurset inden afrejse vil vi forberede os til turen gennem foredrag om færøsk historie, litteratur og kunst. På Færøerne bor vi alle dagene på et nyere hotel i hjertet af verdens mindste hovedstad Tórshavn. Vi skal besøge Kirkjubøur med domkirken og kongsbonddegården fra midaldertiden. Vi skal på heldagstur til Færøernes næststørste by Klaksvik og de nordligste øer, ligesom vi skal besøge den sydligste ø, Suderø. Og meget, meget mere. En rejse til Færøerne er en fantastisk og storslået oplevelse.

Kursusledere:

Eva Marie Bach og Aage Augustinus

22 31.05-05.06 6 dage 6.250,-

DANMARK DEJLIGST

Sammen vil vi fejre, at vi bor i et helt særligt lille land. Et land med demokratiske principper, frihed til at ytre sig og være den, man ønsker at være. Også et land med en prægtig natur og ikke ret langt fra den ene dialekt til den anden. Velkommen til højskoleugen, der giver dig alt, hvad hjertet begærer af fællessang, højskoleånd, spændende foredrag, plads til debatter og de smukkeste solopgange. Ugen inviterer desuden på heldagsudflugt til Samsø.

Kursusledere: Linn Trentel Busch og Helle Bak Holvad

23 07.06-12.06 6 dage 6.250,-

SOL, SOMMER OG SANG



Juni måned på Rude Strand byder på de bedste muligheder for at møde noget af det, vi synes allerbedst om: vid horisont og frisk luft, chancen for en tur i bølgerne, ture ud i det fri, skønne solopgange, lune sommeraftener og ikke mindst masser af godt samvær og fællessang. Alt sammen naturligvis rammet ind af lækre serveringer fra vores kompetente køkken. Kom og mød Mads Granum, som vil præsentere os for nogle af sine skønne kompositioner, bl.a. sangen til Folkekirkens Nødhjælp, "Du spør mig om håbet". Mød også musikforsker Charlotte Rørdam, som vil gøre os klogere på den stærke danske tradition for fællessang. Vi skal på heldagstur til Mols Bjerger, hvor vi skal nyde den vidtstrakte udsigt over Århusbugten. Vi laver stop ved Porskær Stenhus, en af landets mest monumentale stendysser, og ved den meget skønt beliggende Agri Kirke. Og vi får det bedste ud af busturen ud og hjem med fortællinger og fællessang. Det gælder hele ugen, at vi byder på masser af samvær, sang og gode snakke!

Kursusledere: Helge Teglgård og Søren Jensen

24A 14.06-19.06 6 dage 5.950,-

VANDRINGER OG FORTÆLLINGER - sommer

Vi snører støvlerne og sætter den glade fod forrest på denne uges ture i det østjyske. Undervejs vil vi dele oplevelser og historier knyttet til egnen og landskabet. Turene er på 10-12 kilometer, og vi sætter et tempo, hvor alle kan være med. Ture: nærområdet ved højskolen, tur på Århus-Silkeborgstien, heldagstur til Samsø, vandring langs Giber Å og tur til Sondrup Bakker. Kurset kører sideløbende med to andre kurser, som vi deler ugen med.

Kursusleder: Helge Teglgård

24B 14.06-19.06 6 dage 5.950,-

EL-CYKEL OG FORTÆLLINGER - sommer

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. Når vi er hjemme, laver vi højskole sammen med de to andre hold – morgensamling, foredrag og fællessang. **NB:** Man skal selv medbringe en velsmurt el-cykel, der har strøm til 50 km i kuperet terræn.

Kursusleder: Carsten Holvad

24C 14.06-19.06 6 dage 5.950,-

KROP, HJERNE OG HJERTE - sommer

Vi skal danse, grine, lave hjernefitness, synge og samtale om ægte bevægeglæde. Få masser af inspiration med hjem til træning af hele kroppen – herunder viden om og ideer til den vigtige styrketræning igennem hele livet. Kom også med ud og nyd den fantastiske natur i området. Et højskoleophold, der i et trykt fællesskab stimulerer til mere livskraft, nysgerrighed og glæde. Kurset ligger parallelt med et vandrekursus og el-cykelkursus. Vi vil derfor have morgensamling og foredrag m.m. sammen. Heldagstur til smukke Samsø.

Instruktør: Linn Trentel Busch

Kursusleder: Helle Bak Holvad

MIDSOMMER

Velkommen til midsommer på Rude Strand og til skønne dage med høj himmel og lyse nætter. Sammen vil vi tilføre livet et par nye perspektiver med gode samtaler og livsbekræftende foredrag. Der vil desuden være flere muligheder for fysisk aktivitet i løbet af kurset.

Sankt Hans-aften fejres med stort bål, fællessang og båltale på stranden sammen med de lokale beboere. Båltalen holdes af tidligere højskolelærer Louise Brandstup. Ugen byder også på en heldagstur gennem Århus til Mols Bjerge, hvor vi bestiger nogle af de smukke udsigtspunkter. Herefter besøger vi Ebeltoft, inden vi kører langs kysten hjem til højskolen. Kom og lad os fejre lyset og livet sammen.

Kursusledere: Helle Bak Holvad og Carsten Holvad



Oplev en dag på Rude Strand Højskole

Tag din kæreste, ægtefælle, datter, søn, ven eller veninde med på en skøn højskoledag på Rude Strand Højskole – en dag fyldt med højskolestemning, inspirerende foredrag, fællessang og en superlækker hjemmelavet frokostbuffet fra vores dygtige køkken. Dagen begynder typisk kl. 09.45 med kaffe, te og hjemmebagte boller. Herefter vil der være enten foredrag eller fællessang, inden vi samles om den store, indbydende frokostbuffet. Efter frokosten er der en pause, hvor du kan gå på opdagelse på højskolen på egen hånd og fx gå en tur i den store park eller ned på stranden og mærke sandet mellem tæerne. Om eftermiddagen fortsætter vi med foredrag/fællessang, og dagen rundes af med kaffe, te og kage, inden vi siger tak for i dag omkring kl. 16. Pris pr. person: 400 kr. (øl, vin og sodavand kan tilkøbes). Der afholdes typisk tre højskoledage om foråret og tre om efteråret. Du finder en oversigt over kommende højskoledage med program og tilmelding på <https://rudestrand.dk/arrangementer>

Rude Strand Højskole får bronzemærke i økologi

Den 1. januar 2026 fik Rude Strand Højskole Det økologiske spisemærke i bronze. Mærket dokumenterer, at 30–60 % af køkkenets samlede indkøb af madvarer er økologiske – og vi er allerede godt på vej videre. Vores køkkenchef, Kim Mouritzsen, har i længere tid arbejdet målrettet for at øge andelen af økologiske råvarer, og i dag er vi allerede et godt stykke over minimumskravet på 30 % økologi. Al vores mel, gryn og nødder, alle vores mejeriprodukter, vores vine og næsten alle vores grøntsager samt en stor del af vores frugt og kolonialvarer er nu økologiske. Senest er vi gået over til udelukkende at købe økologisk kaffe og te.

Stort udvalg af økologiske varer - kun lille prisforskel

Det er blevet nemmere at vælge økologisk, fordi de fleste leverandører i dag har et stort udvalg af økologiske varer – ofte uden den store prisforskel. Dog er det fortsat en del dyrere at købe kød i økologisk udgave, så her er vi ikke helt i mål endnu. Når det gælder frugt, vælger vi også ofte at købe lokalt fremfor økologisk. Dog er vores bananer altid økologiske.

Fokus på mindre madspild

Ud over økologi er madspild et vigtigt fokusområde i højskolens køkken. Madrester bliver tænkt kreativt ind i nye retter: Kage til overs bliver til romkugler, kogte kartofler genbruges



i tærter, salater eller supper, og kødrester bruges til pålæg eller biksemad. Det har stor betydning for økonomien – især i en tid med stigende fødevarerpriser. Samtidig giver det god mening i forhold til klima og miljø. Vores kursister kommer fra en generation, hvor det er helt naturligt ikke bare at smide gode madrester ud, så de bliver ofte helt glade, når de ser, at gårsdagens rester indgår i frokostbuffeten dagen efter. Udover det økologiske spisemærke i bronze kan man opnå sølv og guld spisemærkerne, som gives ved henholdsvis 60-90 % og 90-100 % økologi. Så næste mål er sølvmærket.



Åbne arrangementer i Havsalen

Havsalen med plads til 150 personer blev indviet i februar 2025. Den nye sal er et supplement til den eksisterende foredrags-sal - Pyramidesalen - og giver mulighed for flere aktiviteter og arrangementer, som er åbne for offentlig adgang som fx foredrag, koncerter, teater, bevægelse o.m.a. Fra nytår 2026 udbyder vi flere åbne arrangementer i Havsalen. Du kan læse mere på vores hjemmeside, hvor vi løbende vil opdatere med nye arrangementer på www.rudestrand.dk/arrangementer, hvor du også kan købe billet. Vi glæder os til at invitere en masse glade gæster på besøg i 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 knap 1000 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



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)