



Perler i grænselandet

Foredrag, fællessang, motion og tur til
det nye Museum Wegner samt koncert
med Sønderjyllands Symfoniorkester for
Parkinsonramte og deres ægtefæller.

22. – 27. februar 2027



Er du ramt af Parkinsons sygdom? Eller er du pårørende til en Parkinsonramt? Højskolen arrangerer for 7. gang en særlig uge, hvor der er taget hensyn til, at man er ramt af Parkinson. Vi har arrangeret et unikt ophold, hvor vi alle skal forkæles med gode foredrag, fællessang og hygge omkring pejsen og ikke mindst til en flot koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i Alsion ved Alssund. Vi skal også på ture i grænselandet. Vi besøger det nyåbnede Museum Wegner – Fra historisk marskgård til moderne designperle. En hyldest til stolens mester, ligesom vi også skal besøge den nyrenoverede Broager Kirke. En uge, hvor der altid er plads til, at man får en ekstra pause. Der vil være masser af fællessang, indlagt motion, ligesom du kan glæde dig til at danse - specielt tilrettelagt for parkinsonramte og deres ægtefæller. Programmet er altså IKKE obligatorisk, men man tager med, hvor det giver mening. Alle værelser er nyrenoverede, i et plan og alle har eget bad og toilet. Kom og vær med.

Foredrag

- Parkinson Ballroom Fitness – dans med plads til dig
- Dramatiseret foredrag om Herman Bangs kendte roman: Tine ved Inger Marie Madsen, skuespiller.
- Fællessang fra højskolesangbogen under temaet: Forårets komme. Lyset og Håbet. Ved Nina Kjærhus, forstander og Jesper Kragh, højskolelærer.
- Foredrag om dansk design – fra Wegners klassikere til New Nordic Cool ved Mathilde Theilgaard Nielsen, kunsthistoriker. En optakt til eftermiddagens

tur.

- Marsksalon. En sangaften med fortællinger og fokus på marsken, som en afrunding på vores tur i Tønder i eftermiddags ved Nina Kjærhus, forstander.
- Formiddags motion: boksepuder, badminton, vægte, romaskine og motionscykler. Motioner dig glad. Brian Jensen, pedel og højskolelærer sætter i gang.
- Musikoptakt til aftenens koncert: Beethoven – Mennesket og musikken ved Tim Pohle, forstander.

Udflugter

- Besøg på det nye Museum Wegner - Fra historisk marskgård til moderne designperle. En hyldelse til stolens mester.
- Koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i den helt særlige koncertsal i Alsion, Sønderborg.
- Besøg i Broager Kirke – kirken med de to tårne og Dragen.

Velkommen til en klassisk grundtvigsk folkehøjskole

Rønshoved Højskole er en af Danmarks flottest beliggende højskoler. Højskolen ligger ud til Flensborg Fjord midt i det bakkede morænelandskab, der indbyder til skønne vandreture i store løvskove langs fjorden. Stedets beliggenhed giver rige muligheder for udendørsoplevelser, der stimulerer og inspirerer.

Vi lægger vægt på det almindannende, hvor sange fra Højskolesangbogen, gode fortællinger, morgensamlinger, foredrag og fællesskabet er centralt placeret i hverdagen.

Vores kokke gør sig hver dag umage med at servere spændende retter, smagfulde salater og kager – ofte fra det sønderjyske kaffebord.

Højskolen kunne fejre 100 års fødselsdag i 2021 og fremstår flottere end nogensinde. Vi har bygget om og renoveret, så skolen er klar til et nyt århundrede.

Nina Kjærhus og Tim Pohle
Forstanderteam



Mandag 22. februar

- Ank. med tog til Gråsten Station. Herefter mulighed for transport til højskolen med vores egen bus kl. 15.15. (Se opdateret ankomsttidspunkt på dsb.dk)
- Kl. 15–16.15 Ankomst og indkvartering, samt kaffe og lidt brød i skolens foyer.
- Kl. 16.30 **Velkomst og rundvisning ved Nina Kjærhus, forstander. Vi mødes i foredragssalen.**
Gennemgang af de vigtigste punkter i programmet, involverede lærere på kurset bliver introduceret, vi synger et par gode sange og slutter af med en rundvisning på skolen.
- Kl. 17.30 Vin- og ølsalg fra vores kiosk i foyeren
- Kl. 18.15 Aftensmad i spisesalen. Denne første aften skal vi have Rønshoved Tapas. Vores kokke har stegt og kogt lokale råvarer; et bugnende spisebord med små lækkerier, kombineret med gode salater og andet godt.
- Kl. 19.45 **Aftensamling ved Tim Pohle, forstander.**
Vi mødes i foredragssalen. Højskolens værdigrundlag og placering i den sønderjyske historie krydret med sang og fortællinger. Herefter kaffe og kage med opskrift fra det store sønderjyske kaffebord i foyer og pejestue.

Tirsdag 23. februar

- Kl. 07.55 Vi synger flaget op
- Kl. 8.00 - 8.55 Morgenmad i spisesalen
- Kl. 9.00 - 9.30 **Morgensamling i foredragssalen sammen med vores unge højskoleelever.**
Du vil her blive udfordret inden for litteratur, musik, filosofi, historie – eller hvad læreren har på sinde. Samlingerne er uafhængige af dagens/kursets tema.
- Kl. 10.30-11.30 **Parkinson Ballroom Fitness – dans med plads til dig**
Parkinson Ballroom Fitness er et gennemtestet koncept med evidens for en gavnlig effekt på Parkinsonramte. Undervisningen varetages af Charlotte Baumgartner, som er autoriseret Parkinson Ballroom Fitness-instruktør, uddannet af Elisabeth Dalsgaard, som har udviklet konceptet. I løbet af jeres ophold vil vi mødes tirsdag og fredag og danse sammen. Vi vil bevæge os til musik og bruge rytmen i musikken til at forbedre balance, koordinering og styrke i kroppen. Der vil bl.a. blive danset vals, Wienervals, Samba,

Jive og Cha Cha Cha. Dansen giver god motion samtidig med at det er sjovt og livsbekræftende. På kurset tager vi udgangspunkt i det velkendte Ballroom Fitness-koncept, og undervisningen er tilpasset, så der er fokus på tryghed, ro og individuelle behov. Du behøver ingen danseerfaring og ingen partner – kun lysten til at bevæge dig i et trygt og støttende fællesskab. Du vil blive udfordret, men mødt på dit eget niveau. Der er begge dage afsat tid til pauser og alle kan være med. Der er garanteret: Bevægelse til god musik og glæde, grin, fællesskab og nærvær.

Kl. 12.00

Frokost

Kl. 13.30-16.30 **Dramatiseret foredrag om Herman Bangs kendte roman: Tine ved Inger Marie Madsen, skuespiller.**

Kanonerne tordner, byen brænder, alt bliver vendt op og ned i den unge Tines liv. Skuespiller Inger Marie Madsen fortæller uddrag af Tine, Herman Bangs mesterlige roman om krigen i 1864. Lad os rive os med i denne indlevende forestilling på 170-året for Herman Bangs fødsel.

Kl. 17.30

Vin- og ølsalg fra vores kiosk i foyeren

Kl. 18.00

Aftensmad i spisesalen

Kl. 20.00

Fællessang fra Højskolesangbogen under temaet: Forårets komme. Lyset og Håbet med Nina Kjærhus, forstander og Jesper Kragh, højskolelærer i pejsestuen.

Herefter kaffe og kage omkring pejsen i pejsestuen.

Onsdag 24. februar

Kl. 07.55 Vi synger flaget op

Kl. 8.00 - 8.55 Morgenmad i spisesalen

Kl. 9.00 - 9.30 **Mulighed for at gå en tur langs fjorden, eller måske dyrke lidt motion i hallen, inden vi går i gang med vores fokus på nordisk arkitektur - vores kulturarv.**

Kl. 10.00 **Foredrag om dansk design - fra Wegners klassikere til New Nordic Cool ved Mathilde Theilgaard Nielsen, kunsthistoriker.**

PH-lamper, FDB-møbler og Y-stolen er elskede danske designklassikere. Dette foredrag fortæller historien om, hvordan mestre som Børge Mogensen, Finn Juhl og Hans J. Wegner satte Danmark på verdenskortet under dansk designs guldalder i perioden 1940-1970. Danske designere udviklede en organisk modernisme, hvor Bauhaus-skolens klare, kølige og geometriske funktionalisme blev blødgjort og tilsat varme gennem naturmaterialer og sublimt

håndværk. Fra guldalderens klassikere trækker vi tråde til nutidens bevægelse, New Nordic Cool. Foredraget er en optakt til eftermiddagens tur til det nyopførte Wegner-museum på Hestholm-værft ved Tønder.

Kl. 12.00

Frokost i spisesalen

Kl. 13.15

Besøg på det nye Museum Wegner - Fra historisk marskgård til moderne designperle. En hyldest til stolens mester.

Det nye Museum Wegner slog dørene op for publikum den 2. april 2026 på den historiske marskgård Hestholm øst for Tønder. Museet markerer en ny æra for formidlingen af bysbarnet Hans J. Wegners verdensberømte møbelkunst ved at flytte samlingen fra det gamle vandtårn til langt mere rummelige og naturskønne rammer. Etableringen på Hestholm er resultatet af et visionært projekt, der forener sønderjysk kulturhistorie med moderne arkitektur. Det anerkendte arkitektfirma Cobe har tegnet de nye rammer, som søger at afspejle Wegners stramme formsprog og sans for materialer. Vores besøg på museum vil foregå på del 1 af museet, da 2. del endnu ikke er færdiggjort. Museets første fase rummer ca. 800 kvadratmeter udstillingslokaler, hvor besøgende kan fordybe sig i Wegners arv. Udover udstillingerne byder museet på en café og fungerer som et levende center for designinteresserede. Museet er en hyldest til "Stolens Mester" Hans J. Wegner, der blev født i Tønder i 1914, og regnes som en af de vigtigste skikkelser i dansk designs guldalder. Museet på Hestholm vil ikke blot fremvise hans mest ikoniske værker, såsom The Chair og Y-stolen, men også fortælle historien om hans opvækst og de håndværksmæssige rødder i marskbyen. Placeringen på Hestholm giver museet mulighed for at vokse ind i fremtiden med ambitionen om at blive et internationalt samlingspunkt for møbelkunst.

Kl. 17.30

Vin- og ølsalg i skolens kiosk

Kl. 18.00

Aftensmad i spisesalen

Kl. 20.00

Marsksalon. En sangaften med fortællinger og fokus på marsken, som en afrunding på vores tur i Tønder i eftermiddags ved Nina Kjærhus, forstander.

Man siger, at hvis man taber en god brugt højskolesangbog på gulvet, så vil den lande opslået på: "Du kom med alt det, der var dig" af Jens Rosendal. En sangaften om marsken må derfor nødvendigvis omhandle Jens Rosendal og nogle af hans sange. Hans tekster kredser om den store kærlighed

til mennesker, livet og til naturen. Og gerne den uden for Jens' eget vindue i sit stråttekte hus i Vesterende-Ballum. Men før Rosendal kom Hans Adolph Brorson. Født i Randerup i marsken og nok mest kendt for at have været præst i Tønder og biskop i Ribe Domkirke og ikke mindst for at være skaberen bag nogle af de mest sungne julesamler som: "Den ydigste rose er funden". En salonaften med fokus på marsken, der slutter med smagen af marsken. Vi serverer lidt kræse til mund og gane fra marsken. Salonaftenen er en slags optakt til vores tur til Tønder. Herefter kaffe og kage i pejsestuen.

Torsdag 25. februar

Kl. 07.55 Vi synger flaget op

Kl. 8.00 - 8.55 Morgenmad i spisesalen

Kl. 9.00 - 9.30 **Morgensamling i foredragssalen sammen med vores unge højskoleelever.**

Kl. 10.30-11.30 **Formiddagsmotion: boksepuder, badminton, vægte, romaskine og motionscykler. Motioner dig glad. Brian Jensen, pedel og højskolelærer sætter i gang.**

Det er nu 7. gang, at Højskolen arrangerer et kursus for parkinsonramte og deres ægtefæller. Vores erfaring er, at der skal være indlagt god tid til motion. Boks dig derfor glad, spil bordtennis i vores hal eller nyd en lille gåtur i skolens park med udsigt lige ned til Flensborg Fjord.

Kl. 12.00 Frokost

Kl. 14.00-16.00 **Musikoptakt til aftenens koncert: Beethoven – Mennesket og musikken ved Tim Pohle, forstander**

Vi markerer i år Beethovens 200-års dødsdag. Vi vil derfor se nærmere på Beethoven som komponist, menneske og arketype. Gennem sine kompositioner baner Beethoven vejen til 1800-tallets romantiske musik. Særligt hans symfoni nr. 9 har været skelsættende for den måde, man tænkte musik på og gav efterfølgende komponister en række dilemmaer - men Beethoven selv har aldrig hørt den. Vi stiller skarpt på en af de mest interessante skikkelser i europæisk musikliv og hører nogle af de smukkeste værker, han har skrevet. En herlig optakt til koncerten i aften.

Kl. 17.00 Øl- og vinsalg fra skolens kiosk

Kl. 17.30 Aftensmad i spisesalen inden afgang.

Kl. 18.30

Koncert med Sønderjyllands Symfoniorkester i den helt særlige koncertsal i Alsion, Sønderborg. Vi skal høre musik af Beethoven og Mozart.

Orkesteret skriver om koncerten: "Beethovens 4. symfoni beskrives ofte som hans mest lyse, elegante og humoristiske symfoni – næsten som et pusterum mellem de mere dramatiske naboværker. Charlotte Corderoy, som dirigerer aftenens koncert, har netop vundet en 2025 Critics' Circle Award som Årets dirigent, og hun har også haft sin debut foran London Symphony Orchestra og Philharmonia Orchestra.

Inden pausen skal vi høre Mozarts Obokonzert med vores egen solooboist, Simona Sindrestean som solist. Obokonzerten er et lyst og elegant værk fyldt med virtuos lethed, hvor oboen får lov at stråle både lyrisk og legende. Simona Sindrestean er født i Rumænien, uddannet i Rumænien, Paris og Weimar – og har siden 2015 slået sine folder hos os i Sønderjyllands Symfoniorkester."

Vi kører herefter hjem til højskolen, hvor et glas kølig hvidvin og lidt fingermad venter på os i Gimle.

Fredag 26. februar

Kl. 07.55 Vi synger flaget op

Kl. 8.00 - 8.55 Morgenmad i spisesalen

Kl. 9.00 - 9.30 **Morgensamling i foredragssalen sammen med vores unge højskoleelever.**

Kl. 10.30-11.30 **Parkinson Ballroom Fitness – dans med plads til dig.**

Parkinson Ballroom Fitness er et gennemtestet koncept med evidens for en gavnlig effekt på Parkinsonramte. Undervisningen varetages af Charlotte Baumgartner, som er autoriseret Parkinson Ballroom Fitness-instruktør, uddannet af Elisabeth Dalsgaard, som har udviklet konceptet. I løbet af jeres ophold vil vi mødes tirsdag og fredag og danse sammen. Vi vil bevæge os til musik og bruge rytmen i musikken til at forbedre balance, koordinering og styrke i kroppen. Der vil bl.a. blive danset valz, Wienervals, Samba, Jive og Cha Cha Cha. Dansen giver god motion samtidig med at det er sjovt og livsbekræftende. På kurset tager vi udgangspunkt i det velkendte Ballroom Fitness-koncept, og undervisningen er tilpasset, så der er fokus på tryghed,

ro og individuelle behov. Du behøver ingen danseerfaring og ingen partner – kun lysten til at bevæge dig i et trygt og støttende fællesskab. Du vil blive udfordret, men mødt på dit eget niveau. Der er begge dage afsat tid til pauser og alle kan være med. Der er garanteret: Bevægelse til god musik og glæde, grin, fællesskab og nærvær.

Kl. 12.00

Frokost

Kl. 14.30

Eftermiddagstur til Broager Kirke - kirken med de to tårne og Dragen.

Den statelige Broager Kirke kan, så højt den ligger, ses viden om. Den er kendelig på sine to tårne, hver med sit spir og er påbegyndt i 1200-tallet. Dens bygningshistorie er let aflæselig. Efter sidste restaurering med arkitekt Alan Havsteen-Mikkelsen, søn af Sven Havsteen, er kirkerummet lyst, uden at det skader kalkmaleriernes farver. I kirkens våbenhus står en drabelig figur af Skt. Jørgen og dragen. På et kalkmaleri inde i kirken fortælles historien om hans død for troens skyld. Det vil vi se nærmere på, ligesom vi også vil tage et besøg på kirkegården, og se sognets særlige mindehøj af kunstneren Joakim Skovgaard med navnene på de 188 døde fra Broager sogn i 1. Verdenskrig.

Kl. 17.30

Vin- og ølsalg i skolens kiosk

Kl. 18.00

Festmiddag. Vores kokke forkæler os med en flot 3-retters menu. Herefter hygge og en lille overraskelse i pejsestuen.

Lørdag 27. februar

Kl. 08.00

Morgenbuffet i spisesalen

Kl. 08.45

Vi synger flaget op

Kl. 08.50

Kort morgensamling i pejsestuen

Herefter afsked og afrejse, så man kan tage med skolens bus fra højskolen til Gråsten Station kl. 10.30. Tag IC-Lyntoget med afgang ca. kl. 11.00 (Se opdateret afgangstidspunkt på dsb.dk).

Vi forbeholder os ret til ændringer i programmet.

Praktiske oplysninger

Tilmelding

Du tilmelder dig nemt på vores hjemmeside www.ronshoved.dk under "Korte kurser". Du kan vælge mellem at betale online eller at få en regning.

Tilmelding er bindende, hvilket betyder, at vi ikke kan refundere pengene ved afbud. Vi anbefaler derfor, at du tegner en afbestillingsforsikring ved f.eks. Europæiske Rejseforsikring.

Priser

Dobbeltværelse pr. person med eget bad:	6.995,-kr.
Enkeltværelse pr. person med eget bad:	8.195,-kr.

Kontoret hjælper dig gerne med at finde en makker, så du for det første kan spare de penge som et enkeltværelse jo koster ekstra, men også for at du kan få muligheden for at lære en ny at kende.

Beløbet dækker kost & logi inkl. linned og håndklæder samt alle udflugter og programsatte punkter.

Rejsen til Rønshoved med offentlig transport

Vi ligger tæt på IC-linien. Der købes togbillet til Gråsten. Det tager 2½ time fra Århus og 3½ time fra København (med direkte tog hver 2. time). Fra Gråsten tager bussen (nr. 110) kun 15 min.

Vi kan også tilbyde at hente dig med vores bus i Gråsten kl.15.15. Prisen vil være 50,-kr., som du betaler direkte til chaufføren i bussen. Det samme kan vi tilbyde på hjemrejsen med togafgang ca. kl.11.00. (Se dsb.dk for at se opdateret togankomst/togafgang).



Rønshoved Højskole
Højskolen ved Flensborg Fjord