

FOF Højskolen Frederikshavn

Det Musiske Hus

Program for
Forår 2026



Foredrag
Oplevelser
Samvær
Sang

FOF Vendsyssel
tlf. 7025 5050
www.fof-vendsyssel.dk



KLOGERE. SUNDERE. GLADERE

Velkommen!

FOF Højskolen Frederikshavn forår 2026

Det er en fornøjelse at byde velkommen til FOF Højskole i Frederikshavn!

Det sker i Det Musiske Hus, Rådhus Allé 98 i Frederikshavn, 9900 Frederikshavn på **fredage fra kl. 9.30 – 11.30**

Vi glæder os over, at det også denne gang er med Henrik Dørum som vært.

Der bliver fællessang og en spændende foredragsrække med 10 foredrag og oplevelser. Der serveres kaffe og te i pausen.

Pris for hele forårspakken er 1.075 kr.

Tilmelding på www.fof-vendsyssel.dk eller ring 7025 5050

Din plads på FOF Højskolen i Frederikshavn er personlig.

Det betyder, at en anden ikke kan deltage i dit sted, hvis du er forhindret, og det betyder, at du heller ikke kan møde op på en anden FOF Højskole end den, du er tilmeldt.

Med venlig hilsen
FOF Vendsyssel



FOF Højskolen byder på foredrag, oplevelse, sang og samvær

Kom og vær med!

www.fof-vendsyssel.dk

16.01.26

Himmerlandshistorier

Henrik Skovgaard, lektor i dansk og historie og foredragsholder



Kom med på en rejse ind i et svunden Himmerland, hvor de sidste dialekttalende bønder fortæller levende og nærværende om livet som husmand og -kvinde i tiden før industrialiseringen af landbosamfundet.

Der venter en speciel stund, når vi overlader ordet til disse mennesker. Det er de sidste levende vidnesbyrd fra det oprindelige bondesamfund, vi ser og hører, når samtalen falder på dagligt brød, markarbejde, jul, højskoleophold, sognerådsarbejde, limfjordsfiskeri, spøgelse og meget andet.

Oplev en levende, humorfyldt og engageret fortælling på nordjysk regional-mål og på den særlige himmerlandske dialekt. Foredraget retter blikket mod landbosamfundets grundværdier og diskuterer dem kritisk i en nutidig sammenhæng.



23.01.26

For meget og for vildt – Alene på havet

Sidse Birk Johansen, sejler, foredragsholder og forfatter



Vil I med mig ud på eventyr?

Turen går rundt i Østersøen og helt til Færøerne ombord på min lille sejlbåd.

Foredraget "For meget og for vildt - Alene på havet," er baseret på bogen af samme navn og handler om mine eventyr som solosejler i Nordatlanten.

Foredraget handler om at vende en livskrise til et eventyr og om de indsigter man får, når man møder sig selv, derude hvor sjælen er rå og kroppen udmattet.

Hør om, hvordan en rejse på havet kan blive en rejse ind i sig selv. Det er en inspirerende historie om udholdenhed, selvopdagelse og at lykkes, selvom det hele bliver for meget og for vildt.

30.01.26

Blandt Afrikas elefanter

Paw Gosmer



En elefantastisk fortælling om elefanternes liv og om en helt ny tilgang til naturbevaring, hvor social ansvarlighed er omdrejningspunktet. Hvordan kan vi beskytte elefanterne, og den fantastiske fauna på den afrikanske savanne?

Paws arbejde i Afrika, startede som dyrepasser i Zoologisk have, hvor fokus var på elefanterne.

I dag ved vi, at hvis vi skal stoppe krybskytteriet, så handler bæredygtig naturbevaring ikke kun om elefanter, men også om mennesker... og ikke mindst om kærlighed.

Foredraget tager udgangspunkt i Paws kærlighed til elefanterne, og ikke mindst i de mange fantastiske oplevelser i Afrika. Oplevelser der efterfølgende har betydet at Paw vender tilbage til Afrika hvert eneste år både privat, som rejseleder og nu også som direktør for naturbevaringsorganisationen Transfrontier Africa.



06.02.26

Ukraines skæbne – vores skæbne

Anne Haubek og Thomas Ubbesen, journalister og forfattere



Tag med på en dramatisk rejse med allersensende nyt fra krigens verden.

Ud over at belyse de menneskelige konsekvenser, giver foredraget også et overblik over den militære og internationale politiske situation og kommer med et kvalificeret og tankevækkende bud på, hvad krigens udfald kan komme til at betyde for os selv her i Danmark og i Europa.

Gennem mere end tre år har Ukraine under enorme menneskelige ofre, ufattelig materiel ødelæggelse og endeløs lidelse kæmpet mod den russiske invasion. Konsekvenserne for ukrainerne er tragiske, og næppe nogen familie er gået ramt forbi. Men Ukraines krig er også vores krig, for det er en kamp for frihed, og der er ingen tvivl om at selve demokratiet og dermed vores egen fremtid står på spil i Ukraines kamp mod despotiet i øst.

13.02.26

Armenien og Georgien i Kaukasus Bjergene

Thomas Mølgaard



Armenien og Georgien er 2 små lande i Kaukasus Bjergene. De deler et historisk skæbnefællesskab som 2 små kristne enklaver omgivet af fjendtlige giganter. De deler også en natur med vilde og betagende landskaber og en dramatisk historie.

Jeg kommer i mit foredrag omkring alle aspekterne, derudover fortæller jeg også historien om to danske heltinder Karen Jeppe og Maria Jacobsen der med et utroligt mod, og mod alle odds reddede i tusindvis af armenske menneskeliv midt i kaos under det armenske folkemord. De er stort set glemt ud af historien, hvilket jeg vil gøre mit til at råde bod på.



27.02.26

Vidner – i sektens skygge

Helle Bertram, forfatter og foredragsholder



Oplev et stærkt og personligt foredrag om, hvad der sker, når tro kommer før familie. Hør Helle Bertram sætte ord på den sorg, der opstår, når forældre vælger en sekt frem for deres børn.

Helle voksede op i en familie på Sjælland med far, mor, storesøster og storebror. Familien havde levet som de fleste familier i Danmark med traditioner som jul og fødselsdage og et stærkt sammenhold. Lige indtil Helles forældre begyndte at interessere sig for Jehovas Vidner. Herefter ændrede livet sig, og familien faldt langsomt fra hinanden.

Selvom Helles fortælling er personlig, rammer den bredt. Mange oplever at miste nære relationer til stærke overbevisninger – religiøse, ideologiske eller politiske. Foredraget åbner for en vigtig samtale om, hvordan vi som samfund håndterer splittelser i familier og fællesskaber, og hvordan man finder fodfæste, når ens bagland forsvinder.

Ud over Helles egen historie bygger foredraget også på breve fra hendes bog *”Vidner – i sektens skygge”*.

06.03.26

Med Rasmus i Columbia

Rasmus Krath, Eventyrer, filmproducent og foredragsholder



Oplev et af klodens mest både betagende og komplekse lande!

Rasmus fortæller Colombias historie - fra den spanske kolonisation og op til nyere tid, hvor den berygtede narkobaron Pablo Escobar terroriserede landet i 1980'erne, indtil hans død i 1993.

Publikum møder Colombias folk og kultur og får Rasmus' tanker til, hvor det smukke, men stadig til dels borgerkrigsplagede land, er på vej hen.

Eventyrer Rasmus Krath har rejst tre måneder i Colombia og præsenterer i lyd og billeder et nutidigt og ekstremt alsidigt Colombia - lige fra Stillehavs-kysten over bjergene i midten af landet, ind i regnskoven og op til det Caribiske Hav og storbyen Cartagena - en af verdens flotteste byer.



13.03.26

Fra Melodunte til Eurovision - om stjerner, vandbærere og skæbner

Nicolaj Holmboe, Musikalsk Playmaker og foredragsholder



Denmark: 12 points!

Det danske Melodi Grandprix har gennem årene budt på rigtig mange ørehængere, som folk i alle aldre kan synge med på.

Danmark har også vundet den internationale Eurovision Song Contest flere gange.

Foredraget dykker ned i fortællingen om stjerner og vandbærere, men kommer også ind på de skæbner, der har været gennem tiden. Der bliver rig mulighed for at synge med på de mange kendte – og mindre kendte – sange undervejs.

20.03.26

Lerkenfeldt, Arven og Kulturen

Signe Gruelund



Sammen med sin mand Mikkel er Signe 10. generation på Lerkenfeldt Gods. Hør om en livsopgave som nogle gange har været svær - en drøm om at genskabe en kulturhistorisk perle.

At give sig i kast med at restaurere et næsten 500 år gammelt hus, fredet i højeste klasse, er ikke noget med at ringe til lokale håndværkere og bede dem gå i gang. Lerkenfeldt har ikke været renoveret i 200 år, så det er en kulturel skattekasse.

Kulturarv er en del af vores fælles fortid, og når en bygning er fredet, så er det en lille del af fortiden, som står i evighed. De fredede bygninger fortæller Danmarks historie, og er med til i fremtiden at fortælle og vise hvordan livet blev levet. Hør om kærligheden til historien og drømmen om et historisk kulturhus!



27.03.26

Pingviner og pionerer - Iskold kappestrid på Antarktis

Jan Tvernø, eventyrer, forfatter og foredragsholder



Sydatlanten. Måske verdens mest nådesløse og mytiske havområde.

Her driver isbjergene rundt som flydende katedraler, mens pingvinerne står stoiske og standhaftige på isen og tavst iagttager, hvordan de isnende storme hvirvler hen over det ubarmhjertige og øde landskab.

Det frosne kontinent mod syd var det sidste på verdenskortet, der blev udforsket. Det samme gælder for mange af dem, der har sat sig for at besøge alle kontinenter, og sådan var det også for mig.

Her udspillede sig episke kapløb mellem frygtløse polarfarere, hvor skæbnesvangre historier om dårlig forberedelse, fatale beslutninger og isnende konsekvenser blev skrevet direkte ind i verdenshistorien. Nogle kom hjem som nationalhelte. Andre vendte aldrig tilbage.

Få fortællingen om stormenes ocean og et ubeboeligt kontinent, om frygtløse og dumdristige helte, om geopolitik og grådighed, men først og fremmest om naturen, der altid kræver sin ret.

Tak for denne sæson

På gensyn til september

FOF Vendsyssel
P. Nørkjærs Plads 9, 2. th
9800 Hjørring
Tlf. 7025 5050
E-mail: info@fof-vendsyssel.dk
www.fof-vendsyssel.dk



Ønsker du at modtage nyhedsmails
fra FOF Vendsyssel!
Så kan du tilmelde dig på
www.fof-vendsyssel.dk

