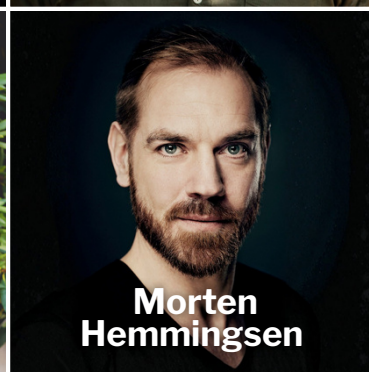
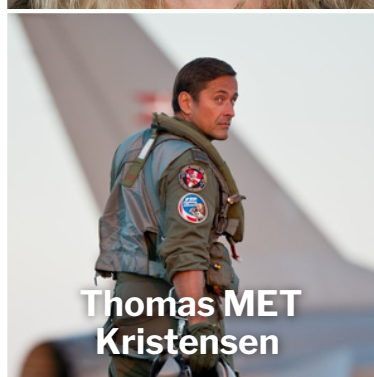
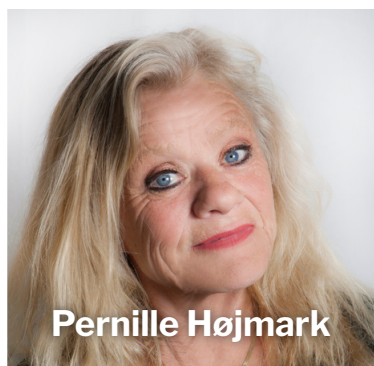


# LOF MANDAGSTRÆF

Program forårssæson 2026



**9 spændende foredrag – 9 inspirerende mandage**

**Fra 19. januar til 23. marts kl. 10.00 i Slagelse Musikhus**

**Pris: 1.200 kr. (inkl. kaffe/te i pausen)**

**Tilmelding:**  
**[www.lof.dk/slagelse](http://www.lof.dk/slagelse)**



**LOF Slagelse**  
Korsør & Skælskør

# LOF MANDAGSTRÆF FORÅR 2026

19. januar



## Pernille Højmark Frihed

"Frihed" er baseret på bogen "FØRST NU FORSTÅR JEG INTET" og er Pernille Højmarks stærke, ærlige og musikalske one-woman-forestilling om modgang, kampe og skelsættende livsøjeblikke.

Med sin velkendte humor, sin skarpe tunge og en sårbarhed, de færreste kender hende for, tager Pernille Højmark os med på en tur igennem modgang og succeser.

Fra en usædvanlig rå barndom, en heftig og vild ungdom til en alsidig karriere som sanger og skuespiller.

Pernille Højmark har pianisten Peter Michael Jensen samt percussionist og korpige, Stine Finsen, med.

26. januar



## Tim Ole Simonsen Branden på Børsen og andre historier fra indsatslederen

Tirsdag den 16. april 2024 kl. 07.36 lød brandalarmen i Børsen i København og udløste en af de største beredskabsindsatser i nyere tid. En kraftig brand raserede bygningen, men Hovedstadens Beredskab reddede 45% af Børsen og 99% af de bevaringsværdige genstande.

Første indsatsleder, Tim Ole Simonsen, fortæller om den omfattende indsats, beslutningerne, dilemmaerne og samarbejdet på stedet: Hvordan blev branden standset? Hvad skete der, da spiret faldt? Hvordan organiseres 350 personer på kort tid?

Der vises billeder, film og lyd fra de hektiske timer, og vi hører om andre indsatser fra Simonsens næsten 35 år i beredskabet – samt om personen bag uniformen og den personlige kamp gennem karrieren.

2. februar



## Anna-Caroline Fosmark Eventyrer, skovtrod og kunstner

Anna-Caroline Fosmark deler sin personlige fortælling om at sige farvel til hamsterhjulet og vælge et liv i naturen – en ærlig beretning om at finde hjem i sig selv og i det fri.

Hun levede et tilsyneladende normalt liv med hus, kæreste, job og bil, men manglede glæden. Efter en psykisk nedtur brød hun med det hele og cyklede ud på en ny vej.

Siden har hun cyklet 15.000 km gennem Danmark og Europa, besøgt 18 lande og boet ude året rundt. I dag bor hun fast i sit telt på en naturgrund.

Foredraget giver indblik i både hverdagen i naturen og den mentale rejse: om roen i det simple liv, intuitionens betydning og modet til at møde verden med åbenhed og tillid.

16. februar



## Thomas MET Kristensen F16 og mig

F-16 har været en hjørnesten i det danske flyvevåben siden 1980, men udfases ved udgangen af 2025.

Thomas "MET" Kristensen, der fløj F-16 første gang i 1993, er blandt Danmarks mest erfarne jagerpiloter med over 4000 timer og som den eneste dansker i fire krige. Senest har han omskolet ukrainske piloter til F-16.

# LOF MANDAGSTRÆF FORÅR 2026

MET og F-16 har fulgtes ad fra en Kold Krig til en ny, og i foredraget tager han tilhørerne med gennem deres udvikling over mere end tre årtier. Derudover får man indsigt i moderne krigsførelse og jagerflyets rolle i nutidige konflikter.

## 23. februar



**Steffen Kretz**

**I ORKANENS ØJE – Derfor blev Trump genvalgt, og det betyder det for os**

Angrebet på Kongressen var kun begyndelsen. Nu er Trump genvalgt – trods kupforsøg, autokratiske ambitioner og retssager – og USA går ind i en ny, skelsættende epoke.

Trump's tilbagevenden udfordrer retsstaten og den verdensorden, som Europas og Danmarks sikkerhed bygger på. Kretz viser, hvordan USA's indre krise får konsekvenser langt ud over landets grænser.

Med seks år som DR's Washington-korrespondent giver han indblik i kræfterne bag Trumps comeback – vrede mod systemet, mørke penge, misinformation og ekstrem ulighed – og hvorfor det bør advare Danmark.

Foredraget bygger på bøgerne *Storm På Vej* og *I Orkanens Øje*, som giver et aktuelt blik på en verden i forandring og på, hvordan vi værner om vores egne demokratier.

## 2. marts



**Christian Bøving**

**Lægeliv på kanten**

I det ærlige og humoristiske foredrag Lægeliv på kanten fortæller Christian Bøving om sin vej gennem systemerne – fra en voldelig opvækst til beslutningen om at skabe sin egen karriere som læge og officer.

Foredraget giver et godt indblik i den lægefaglige verden, både civil, som udsendt i international tjeneste og på havet.

Christian går tæt på og rammer folk lige i hjertet. Der er masser af humor og selvironi blandet op med en god cocktail af dødelig alvor. Vi får stof til eftertanke, selvransagelse og et "wake up call" til alle om at værdsætte det, vi har – og de mennesker, vi omgås i hverdagen.

Nøgleordene er ifølge Christian: Nærvær, tillid, respekt og anerkendelse og humor.

## 9. marts



**Anders Lundt Hansen**

**Tempelriddernes hemmelighed**

Hvad er sandhed, og hvad er fiktion i historien om de myte-omspundne Tempelridere med det røde kors på brystet? Og hvordan navigerer man i junglen af talrige fortællinger?

Tempelridderne avancerede fra deres ydmyge start som en sammenslutning af asketiske krigermunke til positionen som middelalderens mest brutale og effektive stødtropper. I cirka 200 år udviklede de et velstående, velfungerende bureaukrati med økonomisk og militær magt, som strakte sig over hele kontinentet.

Efter ordenens opløsning overlevede fortællingerne om tempelridderne ikke blot gennem de grusomt henrettede ledere, men fortsatte med at spøge i verdenen af fantasi og sammensværgelser.

Vi træder ind i fortidens magiske riger og fængsles af historien om tempelridderne, mens vi sammen får afdækket sandheden bag myterne.

# LOF MANDAGSTRÆF FORÅR 2026

16. marts



**Gitte Hornshøj**

**Takt & tone – med plads til unoder**

Med baggrund i Emma Gads tanker om takt og tone har Gitte Hornshøj specialiseret sig i god opførsel. I dette underholdende foredrag oplever vi en foredragsholder med energi, engagement og kant.

Ifølge Gitte vil de, som både nu og i fremtiden forstår sig på de synlige og usynlige spilleregler i samvær med andre, opnå en større succes og samtidig en markant større livskvalitet.

Med få omskrivninger holder mange af Emma Gads vise ord stadig den dag i dag. Gitte tager udgangspunkt i sit eget liv, når hun taler om god opførsel og gør det med en tilpas mængde humor og alvor, der giver plads til eftertænksomhed.

Foredraget har sin faste forankring i dannelse og opførsel er omdrejningspunktet i dette humoristiske og tankevækkende foredrag. Når den er god, lægger vi ikke mærke til den, men når vores opførsel er dårlig, så markerer den sig tydeligt.

Et foredrag med fest og farver, men også med plads til unoder.

23. marts



**Morten Hemmingsen**

**Bundet på mund og hånd**

Vi får et unikt indblik i musikkens betydning under Danmarks besættelse. 'Bundet på mund og hånd' er et musikalsk foredrag, som kaster et nyt og rørende lys på musikkens kraft under den tyske besættelse af Danmark.

Besættelsen under 2. Verdenskrig er en af Danmarks mest dramatiske perioder. I foredraget kommer vi tæt på begivenhederne og en række vigtige personer i krigstidens Danmark. I 'Bundet på mund og hånd' fortolker Morten Hemmingsen de fem mørke år på en ny måde.

Vi oplever ikoniske sange og finder ud af, hvor vigtig musikken og kunsten var som samlingspunkt. Gennem alsangens fællesskab, revyernes protest, jazzens frisind og modstandens digte samler historie, toner og tekster sig i en levende formidling af Danmarks besættelse – hvor musikken blev en stemme i mørket.

“

***Sikke en flot afslutning på LOF  
Mandagstræf vi fik i mandags. Tak for en  
stor oplevelse og tak for denne sæson,  
som igen har beriget os alle med  
forskellige emner.***

Lis Wimmer

“

