

Program | Dokk1 | Uge 9: 24. februar – 2. marts

Det sker på Dokk1 (Se særskilt program for vores lokale biblioteker)



“Dig og din baby- førstehjælp”



Forsvarsadvokaten
Foto: True Crime Agency



Gratis blæserkoncert med
European Low Brass

[Oplever du stress i hverdagen?](#)

Mandag d. 24. februar kl. 17.00-18.00, Lille Sal, gratis, kræver ikke tilmelding

Gratis foredrag for dig, der viser tegn på stress. Foredraget afholdes af psykologer fra Folkesundhed Aarhus. Få en forståelse af, hvad stress er, hvordan det påvirker kroppen og sindet, og hvad du kan gøre for at reducere stress i hverdagen. Du får: konkret viden om stress, dets mekanismer og konsekvenser, Praktiske øvelser, som du kan tage med dig og bruge i din egen hverdag for at håndtere stress. Foredraget er åbent for alle og kræver ingen tilmelding.

[Strikkesalon for unge - med Garn og Glimmer](#)

Tirsdag d. 25. februar kl. 16.30-18.30, Idélab, gratis, kræver ikke tilmelding

Vær med i et hyggeligt strikkefællesskab for unge i Idélab. Kom til strikkesalon for unge! Podcastduoen Nanna og Matilde (@etfarverigtvenskab) sørger inspiration såvel som snak og masser af strik. Du er velkommen, uanset om du er en garvet strikker, eller om du stadig har dine første 10 masker foran dig. Nanna og Matilde er klar til at svare på spørgsmål, og sammen hjælpes I ad, når det kikser og fejrer, når det hele spiller. Medbring selv garn, strikkepinde og dit strikkeprojekt, hvis du er i gang med et. Hvis du har restegarn, der støver derhjemme, så snup det også gerne med til fællesskabet. Måske kan det garn, du har i overskud, skabe nyt liv i andres projekter? Det er ganske gratis at deltage, så du skal sådan set bare sørge for at møde op med eget grej.

[At forstå og slippe angsten](#)

Tirsdag d. 25. februar kl. 19.00-21.00, Store Sal, 195 kr., kræver tilmelding

Har man oplevet angst, ved man, hvor invaliderende og tabubelagt det kan være, selvom mange danskere lider af det. Tv- og podcastvært Frederik Dirks Gottlieb har udadtil været en

succes, men har i mange år kæmpet med angst. Mødet med angstekspert Sebastian Swane gjorde en stor forskel. I deres samtaleforedrag, baseret på bogen Uden angst – Sådan slap jeg de negative tanker, deler Frederik og Sebastian indsigt i angstens mekanismer og det terapiforløb, der ændrede Frederiks liv – set fra både patients og terapeuts perspektiv. Med metoder som kognitiv terapi, metakognitiv terapi og schematerapi samt den nyeste hjerneforskning giver Sebastian konkrete værktøjer til at kontrollere angst og bekymringstanker, som du selv kan bruge. Frederik Dirks Gottlieb er tv-, radio- og podcastvært, filmproducent og forfatter. Sebastian Swane er speciallæge i psykiatri, ledende overlæge på Psykoterapeutisk Afsnit, Psykiatrisk Center i København og specialist i psykoterapi. Arrangør: FOF Aarhus.

[Craft to Connect - netværk for craft- og kulturaktører](#)

Onsdag d. 26. februar kl. 19.00-21.30, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og vær med til Craft to Connect – en aften om måneden med en halv times oplæg, efterfulgt af en craft-aktivitet og samtaler. Vi udvikler bæredygtige forbindelser og støtter hinanden i at skabe og finde nye veje. Gennem fællesskab, dialog og craft deler vi ideer, erfaringer og lader os inspirere. Den sidste onsdag i hver måned (dog ikke juli og december)

[Live podcast: Middelalderlig litteratur](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 16.00-17.00, Lille Sal, gratis, kræver ikke tilmelding

Vær med når Aarhus Studenterradio - og podcast optager livepodcast om middelalderlig litteratur, Saxo Grammaticus og Kong Arthur-legenden. Middelalderen rummer mange ikoniske fortællinger, der stadig inspirerer litteratur, film, teater, computerspil osv. I dette foredrag vil redaktionen bag podcasten Middelalderlig følge fortællingernes rejse fra middelalderen frem til nutiden. Foredraget tager udgangspunkt i begrebet middelalderisme, som drøftes i forhold til to eksempler: Saxo Grammaticus og brugen af hans værk i dag, og Kong Arthur-legendens mange varierede nyfortolkninger. Undervejs får du et kig bag scenen ind i produktionen af podcasten Middelalderlig. Det er gratis at deltage i foredraget, og du har mulighed for at stille spørgsmål til slut.

[Forsvarsadvokaten](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 19.00-21.30, Store Sal, 195 kr., kræver tilmelding

Mød advokat Mette Grith Stage, når hun i sit foredrag fortæller åbent og ærligt om sit arbejde, som hun aldrig helt holder fri fra. Oplev hende åbne døren til sin verden og uddybe, hvorfor hun altid er klar til at give sine klienter det allerbedste forsvar – ifølge Mette har alle nemlig ret til det bedste forsvar. I løbet af aftenen får publikum en indføring i dagligdagen som forsvarsadvokat. Mette indvier os i nogle af de dilemmaer, hun ofte står over for, herunder hvordan hun griber det an, hvis hun ved, at klienten er skyldig. Det bliver en aften, hvor du får et indgående indblik i livet som en af Danmarks mest anerkendte og anvendte forsvarsadvokater, og du får nye perspektiver på nogle af landets værste sager. Mette fortæller også om retssystemets opbygning, så du får en bedre forståelse for straffesagskæden og retfærdighedens kompleksitet. Foredraget arrangeres af FOF Aarhus i samarbejde med Dokk1.

[Gratis blæserkoncert med European Low Brass](#)

Søndag d. 2. marts kl. 12.30-13.30, Rampen, gratis, kræver ikke tilmelding

Oplev messingblæsere galore når dygtige konservatoriestuderende fra Finland, Spanien, Norge, Italien og Danmark spiller på Dokk1. European Low Brass Seminar (ELBS) er et initiativ startet i 2023 med baggrund i basun/tubaklasserne fra Det Jyske Musikkonservatoriums mange samarbejdspartnere i Europa. Seminaret blev afholdt første gang i sensommeren 2023 i Vicenza, Italien. Ideen er at samle europæiske basun/tuba studerende i en lille uge, hvor de studerende får mulighed for at få undervisning af lærerne fra de respektive medvirkende institutioner. Derudover er et væsentligt aspekt samspil - således vil der igennem seminaret være 2 "trombone ensembles" med 20-25 deltagere i hver, et euphonium/tubaensemble og naturligvis det store fællesensemble hvor alle deltagere spiller med.

Børn

[Star Wars og Marvel Figurspil](#)

Mandag d. 24. februar kl. 17.30-21.00, Altanen, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og vær med til at spille Star Wars Figurspil og Marvel Crisis Protocol. Mød medlemmer fra to klubber der spiller de strategiske miniature spil Marvel Crisis Protocol, X-Wing og Legion. Kom og vær med til spillene hvor du med snilde og held skal vinde over din modstander. Henvendt til børn fra 8 år.

[KREAværksted: Fastelavn](#)

Tirsdag og onsdag kl. 16.00-17.30, Børnelab, gratis, kræver ikke tilmelding

Fastelavn nærmer sig, så vi laver fastelavnsris, masker og andre artefakter til jeres kostumer. To eftermiddage om ugen, åbner vi det kreative værksted. Værkstedet skifter tema fra uge til uge, så vi får kendskab til forskellige temaer, teknikker og materialer. Vi søger for inspiration, materialer og vejledning. KREAværkstedet er for børn og deres voksne, så længe der er ledige pladser i lokalet. Børn under 10 år skal være ifølge med en voksen.

[Gæt et dyr med Stig Pind](#)

Onsdag d. 26. februar kl. 10.00-10.30, Højtlesningsområdet, gratis, kræver tilmelding

Stig Pind elsker at rejse og møde dyr fra hele verden. Men han har brug for din hjælp. Kan du gætte, hvad de forskellige dyr hedder? Hvad er det for et dyr, der har en utrolig lang hals? Og hvad med det dyr, der har hele fire maver? Stig har mistet overblikket, og han kan ikke huske navnene på alle dyrene. Kan du hjælpe ham med at finde ud af det? Og hvem ved - måske er der en sjov sang, der passer til hvert dyr! Kom og vær med til at hjælpe Stig, arrangementet er for daginstitutioner og private. Både børn og voksne skal have billet.

[Fars legestue](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 12.00-14.30, Pusterummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Far på barsel. Leg med din baby og mød andre fædre.

[Digital Leg](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 16.00-17.30, Børnelab, gratis, kræver ikke tilmelding

Vi leger mange forskellige lege, så du kan prøve kræfter med flere teknologier og lege med alle mulige seje dimser og dutter. Dog kan du altid finde det populære LEGO Spike Essential sæt og bygge og programmere LEGO-modeller. Vi får også jævnligt besøg af robotterne Blue-Bot og Glow and Go Bot, der er superlette at programmere. Vi sørger hver gang for inspiration, materialer og vejledning og håber, at en masse børn og voksne har lyst til at lege med. Aktiviteterne er mest for børn på 3-12 år, og hvis du er under 10 år, skal du tage en voksen med. Arrangementet kræver ingen tilmelding og afholdes hver torsdag (dog undtaget skoleferier).

[Dig & din baby - Førstehjælp](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 10.00-13.00, Æsken, 175 kr., kræver tilmelding

Målrettet forældre med små børn. Vi får besøg af Presto, der afholder førstehjælp målrettet små børn. Disse emner vil blive gennemgået: Førstehjælpens 3 hovedpunkter, A-B-C Algoritmen, Hjerte-lungeredning uden hjertestarter, Fremmedlegemer i halsen, samt fingersweep, Psykisk førstehjælp og Feberkræmper. Det vil være muligt at have baby med til arrangementet og der vil være korte pauser undervejs + tid til spørgsmål. Alle voksne skal have billet.

[Mød youtuber Johannes Matzen og byg katapulter](#)

Lørdag d. 1. marts kl. 13.00-15.30, Store Sal, gratis, kræver tilmelding

Hør Johannes fortælle om skaberglæde, opfinderi og livet som youtuber. Bagefter bliver der mulighed for at stille spørgsmål, og for selv at eksperimentere med at bygge katapulter. Måske kender du allerede Johannes Matzen fra youtube - her følger lidt over 60.000 abonnenter med i hans videoer, når han hver måned kaster sig over nye byggeprojekter. Han har blandt andet bygget en fuldautomatisk hotdog-maskine, en gokart, en fjernstyret sofa, magnethandsker og magnetsko til at klatre op ad jernvægge med. Alt dette, og meget mere, vil han fortælle om, når han gæster Dokk1 d. 1. marts 2025. Efter oplægget vejleder Johannes i bygning af katapulter, som vi til sidst skyder om kap med. Arrangementet henvender sig mest til unge (12+), men mindre børn der kan sidde pænt og lytte mens Johannes fortæller er også velkomne.

Udstilling

[HER HVILER HAVET - En mindeudstilling om Danmarks hårdt ramte indre farvande](#)

Fra lørdag d. 1. februar til lørdag d. 1. marts på udsigten

I samarbejde med Greenpeace gives der med udstillingen HER HVILER HAVET plads til at mindes vores elskede havmiljø, som i øjeblikket kæmper for overlevelse. Udstillingen fortæller historien om livet under havets overflade – et liv, der er under kraftigt pres, og hvor fiske- og planteliv mange steder er helt forsvundet. Aarhus Bugt er også under hårdt pres - og med udsigt til Aarhus Havn inviteres du til at reflektere over havets tilstand, mærke sorgen over

tabet af liv, men også til at finde inspiration til fælles handling. Udstillingen er en fortælling om alt det vi har at miste, men også en påmindelse om, at fremtiden for vores hav stadig kan ændres. HER HVILER HAVET minder os om, at livet i fjorde, bugter og kystområder kan genopstå, hvis vi tager ansvar og passer bedre på vores havmiljø.

[Bare Holberg](#)

Fra tirsdag d. 4. februar til søndag d. 2. marts på Torvet

En udstilling i samarbejde med Aarhus Teater med fokus på – bare Holberg!

Ettusindeogtreoghalvfjerds gange! Så ofte har Aarhus Teater spillet Holberg siden teatret slog dørene op første gang for næsten 125 år siden. Holberg-forestillingerne er fordelt på 63 sæsoner og 21 forskellige komedier. Holberg, dansk teaters fader og forfatter til Danmarks mest ikoniske komedieklassikere er ikke gået ubemærket gennem Aarhus. Om lidt går han igen på byens gamle store scene; det er nemlig tolvte gang, Jeppe på Bjerget vågner op i Baronens seng under en premiere på Aarhus Teater. Derfor er Aarhus Teater glade for at kunne præsentere en udstilling med billeder, kostumer og rekvisitter fra næsten 125 års mangfoldige Holberg-komedier i hjertet af Aarhus.

Fast program

[Kreativ Maker-Lab](#)

Mandag d. 24. februar kl. 16.30-18.30, Makerlab, gratis, kræver ikke tilmelding

Et kreativt værksted hvor vi bruger teknologien til at understøtte den kreative proces. I hele efteråret holder Maker-Lab åbent med et nyt koncept, Kreativ Maker-Lab. Vi afholdte et par prøveballoner i foråret, og nu bliver mandagen officielt til Kreativ Maker-Lab dag. Så hvad gør disse mandage særligt kreative? Og kan man komme, hvis man ikke ved noget om hvordan en 3D-printer og en lasercutter virker? Man behøver ikke andet end en nysgerrig kreativ energi. Fokus er på den kreative proces og udforskning af materialerne. Tænk på et åbent værksted for kreative sjæle, hvor vi står klar til at hjælpe dig i gang med at få maskinerne til at realisere dine kreative drømme. Hver mandag vil have et tema, hvor vi har særligt fokus på en maskine eller et materiale, så du behøver ikke have noget forberedt, det har vi klaret for dig.

[Papirværkstedet](#)

Tirsdag d. 25. februar kl. 9.30-12.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Gelliprint og papirusseri. Klip i gamle bøger, lave linoleumstryk, collage, Art Diarys osv. Papirværkstedet er et åbent værksted i Verdensrummet under Dokk1. Vi har materialerne, og du skaber det, du har lyst til.

[Studievalg – vejledning](#)

Tirsdag kl. 10.00-16.00 og torsdag kl. 12.30-17.30, Det grønne hjørne, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du spørgsmål om ansøgning og optagelse til de videregående uddannelser? Hos Center Østjylland kan du få vejledning om valg af videregående uddannelse og karrieremuligheder. Vi tilbyder individuel og afklarende vejledning, der bidrager til processen med at træffe et

reflekteret valg af videregående uddannelse. Du vil møde vejledere, der lytter og udfordrer dit uddannelses- og karrierevalg, og som er opdaterede på adgangskrav, optagelsesregler og ansøgningsprocedurer. Arrangør Studievalg Østjylland.

[Studiecafé på Dokk1](#)

Tirsdag, onsdag og torsdag kl. 15.30-18.00, Hjørnet, gratis, kræver ikke tilmelding

Smid de svære opgaver eller den umulige aflevering i tasken og kom ned i studiecaféen! Her sidder seje frivillige fra Red Barnet Ungdom klar til at hjælpe. De er alle studerende fra forskellige studier, og du kan næsten altid få hjælp til de fleste fag. Find lektiehjælperne på Facebook. Her kan du finde en liste over alle de frivillige og se hvilke fag de kan hjælpe med, og hvornår de træffes i caféen. Alle unge i aldersgruppen 14-18 år er velkomne.

[Planteværksted](#)

Tirsdag d. 25. februar kl. 16.00-18.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

I planteværkstedet kommer du godt i gang med små grønne projekter. I planteværkstedet kan du lære selv at skabe noget grønt. I Verdensrummet gør vi det nemt og sammen gør vi det hyggeligt. Hver måned tager vi fat på et nyt emne, der passer til årstiden. Når planteværkstedet er åbent tirsdage klokken 16-18 er der også åbent i Frøbiblioteket. Du finder Verdensrummet ved at gå ud af døren ved cafeen, ned af den udvendige trappe og så dreje til venstre.

[Studenterrådets Retshjælp](#)

Tirsdag og torsdag kl. 16.15-18.15, Studierum 6, gratis, kræver ikke tilmelding

Det kan være vanskeligt selv at finde rundt i paragraf-junglen. Men nu behøver gode råd ikke længere at være dyre, hvis du er i juridisk klemme. Er du blevet snydt af din udlejer? Er du kommet til skade på dit arbejde? Måske har du nogle rettigheder som ingen har fortalt dig om. Uanset hvem du er, står Retshjælpen klar med anonym rådgivning på Dokk1. Retshjælpen i Dokk1 er udbudt af Studenterrådets Retshjælp og rådgiver alle privatpersoner.

[AppsCafé](#)

Onsdag kl. 10.00-12.00 og torsdag kl. 13.00-15.00, DokkX, gratis, kræver ikke tilmelding

AppsCaféen er et gratis tilbud til dig, der godt kunne bruge lidt hjælp til at komme ordentligt i gang med at bruge din smartphone eller tablet. Hjælp til stort og småt. Hver onsdag kl. 10-12 kan du møde op med, hvad du måtte have af problemer og spørgsmål, du vil have individuel hjælp til. Her vil fokus være på at hjælpe dig til at føle dig fortrolig med din smartphone eller tablet. Vi tager altid udgangspunkt i dine ønsker og behov, og sammen finder vi den bedste løsning. Du kan for eksempel få hjælp til at finde vej i Google Maps, hjælp til at låne E-bøger og lydbøger i eReolen, hjælp til de grundlæggende smartphone- og tabletindstillinger, eller hjælp til opsætning af konkrete apps som for eksempel e-Boks, netbank eller Facebook. Hvem kan deltage? AppsCaféen er for alle borgere i Aarhus Kommune og deres pårørende. Det kræver ingen tilmelding at være med - du dukker bare op.

[Åbent syværksted i Verdensrummet](#)

Onsdag d. 26. februar kl. 15.00-19.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Åbent sy-værksted i Verdensrummet. Her kan du lære at sy, kaste dig ud i nye projekter eller bare låne vores maskiner, hvis du har noget, du skal have fikset. Du kan få vejledning til at reparere eller re-designe dit tøj så det holder længst muligt. Vi har fokus på bæredygtighed og har en del genbrugte og donerede materialer til rådighed, som du er velkommen til at bruge af. Det er gratis og du møder bare op. Værkstedet er for voksne over 12 der selv kan betjene maskinerne sikkert, men vi giver gerne en introduktion. Vi har cirka ti symaskiner og to overlockere.

[Åbent Lab](#)

Onsdag d. 26. februar kl. 15.00-18.00, Maker-Lab, gratis, kræver ikke tilmelding

Vi holder åbent i labbet - kig forbi, hvis du er nysgerrig, har en ide eller en fil du gerne vil have skåret/printet. På Dokk1 har vi et Maker Lab, hvor der er laserskærer og 3D printer. Vi har også forskellig hobby elektronik, som Micro:bit, Arduino og Little Bits. Åbent Lab er ikke en workshop eller undervisning; det er dig, din ide og motivation, der sætter rammen! Vi har åbent de fleste onsdage og enkelte lørdage, se mere på vores [temaside](#).

[Matematikcafe](#)

Torsdag d. 27. februar kl. 16.00-18.00, Det Grønne Hjørne, gratis, kræver ikke tilmelding

Matematik uden tårer! Har du brug for førstehjælp til dine matematiklektier og afleveringer? Så kom til Matematikcenters lektiecafé på Dokk1 hver torsdag fra 16.00 til 18.00 i Det grønne hjørne ved Læsesalen. Matematikcaféen er åben for alle, der har matematik enten i folkeskolen, på ungdomsuddannelsen, på suppleringskursus eller på en voksenuddannelse. Eller som bare synes, matematik er for fedt ;-). Det er gratis at være med, fordi matematikcaféen køres af de seje og dygtige frivillige fra Matematikcenter.

[Skak på Altanen](#)

Fredag d. 28. februar kl. 10.00-12.00, Altanen, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og spil skak på Dokk1 - både for begyndere og øvede. Vil du gerne lære at spille skak? Eller er du øvet, og har lyst til at prøve kræfter med at spille mod andre? Så har du muligheden på Dokk1 hver fredag. Her er der stillet op til et godt parti, og du kan få gode råd og vejledning eller en god dyst med garvede spillere. Alle er velkomne!

[Strikkecafé på Dokk1](#)

Lørdag d. 1. marts kl. 13.00-16.00, Hjørnet, gratis, kræver ikke tilmelding

Er du vild med strikke, eller vil du gerne lære det sammen med andre? Så er strikkecaféen måske noget for dig. Der er ikke en instruktør til stede, men vi hjælper hinanden. Det foregår den første lørdag i hver måned.

[Søndagsfilm](#)

Søndag d. 2. marts kl. 14.00-15.45, Lille Sal, gratis, kræver ikke tilmelding

Den første søndag i måneden viser Dokk1 Søndagsfilm. Vi viser dokumentarfilm, spillefilm, danske og udenlandske, sorthvide og i farver, animation, nye og gamle. Der vil altid være noget spændende at se den første søndag eftermiddag i måneden. Nærmere oplysninger om filmen følger.

Dokk1 | Hack Kampmanns Plads 2 | 8000 Aarhus C

www.dokk1.dk

<http://www.facebook.com/dokk1>

[Åbningstider i Dokk1](#)

Mandag – fredag 08-22

Lørdag – søndag 10-16

Bemærk separate åbningstider for Biblioteket og Borgerservice.

DOKK1

Vi bevæger Aarhus
Kultur og Borgerservice Aarhus Kommune