

Program | Dokk1 | Uge 38: 15. sep. – 21. sep.

Det sker på Dokk1

(Se særskilt program for vores lokale biblioteker)



Kunst på hjernen



Hvad vil det sige at være mand eller kvinde?



Hvem laver dit tøj?

[Arven fra Palæstina](#)

Mandag d. 15. september kl. 19.00-21.00, Lille Sal, 155 kr., kræver tilmelding

Oplev Nadia Mansour læse op fra essaysamlingen "Palæstinenser" og fortælle om eksil, tavshed og at være dansk-palæstinenser. Denne aften vil Nadia Mansour, forsker og ph.d. i multiulturel litteratur, læse uddrag højt fra sit essay Ikke et ord om Falastin. I essayet bliver man inviteret ind i Mansours familiebaggrund og hendes personlige oplevelser med at være dansk-palæstinenser. Derudover deler hun familiehistorier og oplevelser, som ikke er med i essayet, ligesom hun vil fortælle om baggrunden for sit bidrag og om de mange rejser til Israel/Palæstina, hvor hendes familie er fra og stadig bor. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål og dykke ned i personlige refleksioner om at være dansk-palæstinenser, om det usagte i familiehistorier og om, hvordan fortiden kaster skygger over nutiden.

[Autisme - når diagnosen først kommer som voksen](#)

Mandag d. 15. september kl. 19.00-21.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Kom til Psykinfo Temaaften om autisme. Hvordan er det at få en autismediagnose som 40-årig – efter et liv præget af misforståelser og fejlagnostisering? Marie-Louise deler sin personlige fortælling om et liv, hvor hun ofte er blevet misforstået og fejlfortolket. Hun fortæller, hvordan hun fandt frem til, at hun har en autismediagnose – og hvad det betød for hendes selvforståelse. Men også om det håb og den lettelse, der kan følge med en sen diagnose. For selvom livsvilkårene er anderledes, er det muligt at skabe et godt og meningsfuldt liv – med de rette rammer og forståelse. En fagperson vil desuden gøre os klogere på, hvordan autisme kan forstås – og hvordan man kan tilrettelægge hverdagen, så stress reduceres, og livet bliver lettere og mere overskueligt for mennesker med autisme

[International Book Club at Dokk1](#)

Tirsdag d. 16. september kl. 16.30-18.00, Møderum 1, gratis, kræver ikke tilmelding

Are you interested in discussing literature in English? Join the International Book Club at Dokk1 and meet fellow literature lovers. Are you interested in discussing literature in English? Then join the International Book Club at Dokk1; a cosy and welcoming space for literature lovers like yourself. The book club will meet monthly to discuss the book of the month, and the agenda is as follows: Discuss book; Eat cake and drink coffee, Have a laugh and and get to know each other. As a special treat, Dokk1 will provide the books for the club. Please get in touch with Anne Hagelskjær From (anhaf@aarhus.dk) if you have any questions or want to sign up for the International Book Club. The group has only a few seats left, so do not hesitate too long:-).

[Klassisk fyraftenskoncert](#)

Tirsdag d. 16. september kl. 17.00-18.00, Store Sal, gratis, kræver tilmelding

En afslappet og stemningsfuld time med musikere fra Aarhus Symfoniorkester. Der er et helt særligt nærvær i at være tæt på et orkester, der spiller klassisk musik. Denne eftermiddag kan du høre nogle af de fantastiske musikere fra Aarhus Symfoniorkester i en lidt anderledes og mindre ramme end de store koncertsale. Her kan alle være med – også dig, der måske ikke plejer at høre klassisk. Arrangeret i samarbejde med Aarhus Symfoniorkester.

[Erindring og tab – mød Matthias Dressler-Bredsdorff](#)

Onsdag d. 17. september kl. 17.00-18.00, Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Dressler-Bredsdorff er kendt som kulturskribent, foredragsholder og ernu også forfatter til debutromanen "Efter faldet" - en stærk personlig erindringsroman om faren og hans store europæiske familie. Da Matthias' far falder ned af en stige og efterfølgende dør, bliver det starten på en rejse tilbage i tiden og mødet med fortiden. Faren har efterladt et manuskript med en fortiet familiehistorie, der involverer nazisme og modstand. Det er historien om tab, sorg, farrollen, maskulinitet og sammenbrud af ideologier. Matthias går på jagt efter en forståelse af fortiden og sin families skæbne. Tabet af faren er også tabet af en fælles erindring og det tyvende århundredes ideologier. Dressler-Bredsdorff vil samtale med kulturjournalist Karoline Kjær Hansen om bogen.

[Musikforedrag: Nu-metal!](#)

Onsdag d. 17. september kl. 15.00-19.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

GAFFA-anmelder Alexander Hemstedt fortæller om bl.a. Korn, Deftones, Limp Bizkit, System Of A Down, Slipknot og Linkin Park. Kom med på en rejse gennem lidt mere en 30 års metal-musikhistorie, når Alexander Hemstedt genintroducerer os til nu-metal-genren og dens højdepunkter. Nu-metal blev en musikalsk bevægelse, der i dag ofte bliver latterliggjort som et dumt ungdomsfænomen, og som blev fuldstændig udnyttet og hypet ihjel et årti senere. Men Alexander Hemstedt deler bestemt ikke metalpoliti og gatekeeperes latterliggørelse af genren – hør ham fortælle om, hvorfor Korn og andre nu-metal-bands er blandt nogle af de allerstørste metalbands i dag.

[Min kamp for retfærdighed](#)

Onsdag d. 17. september kl. 19.30-21.30, Store Sal, 195 kr., kræver tilmelding

Som mangeårig forsvarsadvokat i USA har Jane Fisher-Byrialsen gjort det til sin mission at hjælpe uskyldigt dømte. Hun har været vidne til talrige tvivlsomme afhøringsmetoder, en kriseramt politistyrke og mennesker, som fanges i et brutalt system. BEMÆRK: Dette foredrag er flyttet fra d. 27. marts til d. 17. september med et nyt starttidspunkt kl. 19:30. Alle købte billetter er fortsat gyldige. Til dette foredrag kommer du helt tæt på bagsiden af det amerikanske samfund, og de mange, som tilstår forbrydelser de aldrig har begået. Jane Fisher-Byrialsen står på scenen sammen med journalist og forfatter til Janes erindringer, Thea Pedersen, og de dykker ned i de mange medieombruste sager, som Jane har haft igennem årene og stadig kæmper for. Mange, hvor hendes klienter har tilstået en forbrydelse, de aldrig har begået og er blevet uskyldigt dømt og udsat for justitsmord. Simpelthen fordi politiet løj og pressede dem under afhøringerne.

[Fakta og myter om børns udvikling](#)

Fredag d. 19. september kl. 10.00-11.00, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

Barselsarrangement – bliv klogere på dit barn. Alle forældre vil deres børn det bedste – men hvad betyder det egentlig? Forventningerne til nutidens forældre er enorme, og hvert valg på barnets vegne bliver nøje vejret og vurderet. Samtidig oversvømmes forældre af en konstant strøm af råd og holdninger om børns udvikling, hvilket gør det vanskeligt at navigere i, hvad der faktisk gavner barnet. Tag din baby med til et oplysende og befriende foredrag med Toril Sveistrup Jensen og Trine Sonne, begge psykologer og forskere fra hhv. VIA University College og Aarhus Universitet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Gå dig sund](#)

Fredag d. 19. september kl. 13.00-14.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Gåtur for krop og sind. En gåtur er ikke kun en behagelig måde at tilbringe tid på i det fri. Gåture har også en række helbredsmæssige fordele, herunder for hjernens velbefindende. Regelmæssig fysisk aktivitet som gåture har vist sig at forbedre humøret og styrke kognitive evner som hukommelse og koncentration. Desuden kan gåture give tid til refleksion og mental afslapning. Blandt andet 'mindful walking' kan være en beroligende og afstressende praksis, der hjælper med at reducere stress og angst. Tag med på gåtur med træningsekspert Marina Aagaard. Vi skal både skal have pulsen op og prøve kræfter med mindful walking. Vi starter inde med et kort foredrag i Lille Sal på Dokk1 om den gode gåturs mange helbredsmæssige virkninger, inden vi skal ud på en gåtur sammen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Hjerne og krop i topform](#)

Fredag d. 19. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Meningsfuld motion. Fysisk aktivitet er ikke kun fordelagtigt for kroppen. Bevægelse påvirker også hjernen og din mentale sundhed. Men hvilke aktiviteter er bedst? Træning af kredsløbet, muskelstyrke, motorik og smidighed har vidt forskellige fysiske og mentale fordele. Vælg derfor motion med både hjertet og hjernen, og styrk kondition, kognition og koncentration.

Træningsekspert Marina Aagaard fortæller om træningsvalg på makroniveau og guider til mikroaktiviteter, hvor du i løbet af ingen tid får rørt hjernen og kroppen. Foredraget tager afsæt i ny viden om sundheds- og præstationsfremmende fysisk aktivitet og træning samt restitutionsfremmende pauser og hvile. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Fra tarm til hjerne – nye opdagelser om Parkinsons sygdom](#)

Fredag d. 19. september kl. 16.00-17.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme, og i dag har ca. 12.000 danskere sygdommen. Antallet stiger drastisk, og i 2050 forventes 25 millioner mennesker globalt at have Parkinsons. Sygdommen diagnosticeres typisk omkring 60-års alderen, men rammer både yngre og ældre personer. Mange kender symptomerne som rysten, langsomme bevægelser og stivhed i musklerne. Men hvornår kan man se de første tegn på Parkinsons sygdom? Hvorfor udvikler man Parkinsons, og hvordan forebygger og behandler man den? Ny forskning viser, at Parkinsons sygdom i nogle tilfælde starter et helt andet sted end hjernen – nemlig i tarmen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Den egoistiske hjerne](#)

Fredag d. 19. september kl. 17.00-18.00, Rampen, gratis, kræver tilmelding

– med Vincent Hendricks og Benjamin Svejgaard. Kollegaen bliver forfremmet, konkurrenten får et bedre årsresultat, eller kæresten vælger at tilbringe sin fridag med sine egne venner – og vi spørger os selv og omverdenen: Hvad med mig? Hvorfor skal jeg ikke også have, når de andre får? I bogen 'Nok om mig' trækker Vincent F. Hendricks på moralfilosofi, spilteori og adfærdøkonomi i en bidende kritik af hvad-med-mig-tankegangen, som han anser for at være en perverteret form for egoisme med gunstige vilkår i digitaliseringens og forbrugerdemokratiets æra. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Depression i et nyt lys – hvad gør immunforsvaret ved sindet?](#)

Fredag d. 19. september kl. 17.30-18.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Nye veje til diagnosticering og behandling af depression. Depression er en af de mest udbredte psykiske lidelser i verden – men hvad hvis vi har overset en vigtig brik i sygdommens gåde? Ny forskning peger på, at depression i nogle tilfælde kan skyldes en overaktiv immunrespons og betændelsestilstande i kroppen. Denne eftermiddag sætter Anna Mathia Klawonn, hjerneforsker og gruppeleder ved forskningscenteret DANDRITE (Danish Research Institute of Translational Neuroscience) på Aarhus Universitet, fokus på nye veje til diagnosticering og behandling af depression. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Kunst på hjernen](#)

Fredag d. 19. september kl. 17.30-18.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hjernens rolle i mødet med kunsten. Hvorfor rammer kunst os så forskelligt – i hjernen, i hjertet, i maven? Hvorfor væmmes vi ved nogle værker, mens andre rører os dybt? Og hvad

afslører vores følelsesmæssige reaktioner om hjernens måde at bearbejde kunst på? Gennem kunsthistorien har kunst provokeret, trøstet, udfordret og forført – fra religiøse ikoner og anatomiske studier til romantiske landskaber og konceptuel samtidskunst. Vores hjerne tolker og vurderer kunst på overraskende og fascinerende måder. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Søvn og døgnrytmer](#)

Fredag d. 19. september kl. 18.30-19.30, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vi mennesker er dagsdyr – vi er skabt til at være vågne om dagen og sove om natten. Vi bruger omkring en tredjedel af livet på at sove. Det svarer til cirka 27 år under dynen. Men hvorfor sover vi egentlig? Og hvor vigtigt er det at få sine 7-8 timer hver nat? Hvilken betydning har døgnrytmen for vores søvn og sundhed? Bliv klogere på, hvad der styrer vores søvn, hvordan døgnrytmen påvirker os, og hvad der sker i hjernen, når vi sover med Ali Amidi, lektor i neurovidenskabelig psykologi ved Aarhus Universitet. Moderator er forfatter, livestream-vært og forlægger Noa Kjærsgaard Hansen.

[Når traumer går i arv – med Benjamin Koppel og Line Hjort](#)

Fredag d. 19. september kl. 19.00-20.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Traumer på tværs af generationer. Kan fortidens smerte sætte spor i vores kroppe og sind – helt uden at vi selv har oplevet katastrofen? I sin nyeste roman 'Sommerfuglens stemme', for hvilken han modtog De Gyldne Laurbær i 2024, skildrer Benjamin Koppel, hvordan traumer kan gå i arv gennem generationer. Denne aften inviterer vi til en samtale mellem forfatter og musiker Benjamin Koppel og epigenetiker Line Hjort fra Københavns Universitet, der forsker i, hvordan psykiske og fysiske belastninger kan overføres biologisk. Sammen kaster de lys over mødet mellem videnskab og litteratur, følelser og gener. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Autisme og ADHD – hvad sker der i hjernen?](#)

Fredag d. 19. september kl. 19.00-20.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Knap fem procent af alle børn har symptomer på koncentrationsbesvær, impulsivitet, hyperaktivitet eller sociale og sproglige udviklingsforstyrrelser, som ofte diagnosticeres som autisme eller ADHD. Diagnoserne stilles på baggrund af barnets udvikling og adfærd i forskellige situationer – ikke ud fra fysiologiske målinger. Et af de symptomer, der særligt påvirker børn med autisme og ADHD, er øget sansefølsomhed. De mange indtryk kan overstimulere dem og kan føre til voldsomme reaktioner. Lektor i sundhedsteknologi Sabata Gervasio fra Aalborg Universitet undersøger, hvad der sker i hjernen i sådanne situationer. Det er viden, der kan gøre det lettere at støtte børn med autisme og ADHD. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Tænkepause om duft](#)

Fredag d. 19. september kl. 20.00-21.00, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Nogle lugter lunt, andre vejrer morgenluft. I århundreder har vellugt derfor været en milliardindustri. Men faktisk opfatter vi krydderiets aroma og parfumens noter vidt forskelligt, for vores 400 lugtereceptorer varierer voldsomt ifølge Alexander Wieck Fjældstad, der er læge

og lektor i lugtesans ved Aarhus Universitet og University of Oxford og forfatter til Tænkepauser-bogen 'Duft' (Aarhus Universitetsforlag). Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Få styr på bekymringerne i en urolig verden](#)

Lørdag d. 20. september kl. 10.00-10.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Krig, klimaforandringer, pandemier og økonomisk uro. Verdens store kriser fylder ikke kun i nyhederne, men også i vores tanker. Mange oplever en voksende uro, bekymring eller dybere eksistentiel angst. I denne samtale stiller vi skarpt på den mentale uro – hvorfor den opstår, og hvordan vi håndterer den uden at lade os lamme. Hør om konkrete redskaber til at tackle bekymringer i hverdagen, og få inspiration til at finde mening, håb og handlekraft midt i usikkerheden. Oplev Hans Henrik Knoop, lektor i positiv psykologi, Aarhus Universitet, i samtale med Heidi Frølund Pedersen, klinisk psykolog og lektor i psykologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist Line Friis Frederiksen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Virtual Reality simulering – hvordan opleves en psykose?](#)

Lørdag d. 20. september kl. 10.00-11.00 og kl- 11.30-12.30, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

Interaktiv oplevelse. Hvordan føles det at være fanget i en psykotisk tilstand, hvor virkeligheden splintrer, og meningen glider én af hænde? I dette interaktive arrangement inviteres du ind i sindets grænseområder gennem det forskningsbaserede Virtual Reality-projekt PsychSim, udviklet af Kamilla Brandt Pedersen, medicinsk uddannelsesforsker ved Centre for Educational Development, Aarhus Universitet, i tæt samarbejde med AUH Psykiatrien og psykiatriundervisere. AUH Psykiatrien er kulisse for optagelserne, der er instrueret i samarbejde med MANND. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Jeg vil, derfor er jeg – er vi vores vilje?](#)

Lørdag d. 20. september kl. 10.00-11.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vi lever i en tid, hvor alt synes at afhænge af viljen – vores succes, vores valg, vores ansvar. Viljestyrke er blevet et ideal. Men midt i troen på, at vi selv styrer livet, rejser sig et gammelt spørgsmål: Hvor kommer viljen fra – og hvem er det egentlig, der vil? Er viljen en fri kraft i os, en kulturel konstruktion eller blot et resultat af hjernens aktivitet? Vær med, når filosof Kasper Lysemose og professor emeritus i neurobiologi og farmakologi Albert Gjedde går i dybden med viljens natur. Hvor i hjernen opstår viljen? Samtalen modereres af Noa Kjærsgaard Hansen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Bliv klogere på hjernen med brodering](#)

Lørdag og søndag på Torvet

Når hjernen skal huske eller lære noget, taler nervecellerne i hjernen sammen. Men hvordan gør de det? Svaret på dét spørgsmål ligger hos de transmembrane proteiner, der er indlejret i vores cellemembraner. Men selvom de har stor betydning for menneskets biologi, er det et komplekst emne at forstå. Derfor har du nu mulighed for at blive klogere på dem - med hjælp

fra tekstiler og molekylærbiolog Hanne Poulsens forskning. Workshopen afholdes af Dokk1's naturvidenskabsformidler Matilda Tjelldén og er udviklet i samarbejde med seniorforsker i molekylærbiologi Hanne Poulsen fra DANDRITE, Aarhus Universitetorsker. Lørdag kl. 10.00-13.00 er workshopen faciliteret af Matilda Tjelldén. Lørdag eftermiddag og søndag er workshopen ubemandet, og du kan frit brodere på egen hånd.

Skønlitteraturens bidrag til indsigt i psykisk sygdom

Lørdag d. 20. september kl. 10.00-11.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

I vores forsøg på at forstå og behandle det komplicerede fænomen, vi kalder psykisk sygdom, kan man med en vis ret hævde, at vi lever i neurobiologien og medicinalindustriens tidsalder. Psykisk sygdom har imidlertid en oplagt humanistisk dimension, og lige så længe, der har været skrevet litteratur, har man udforsket menneskers psykologiske afvigelser fra en given kulturs historisk betingede normer. Lektor i nordisk sprog og litteratur Lasse Gammelgaard fra Aarhus Universitet præsenterer en mangfoldighed af skønlitterære skildringer af psykisk sygdom i et forsøg på at besvare en række presserende spørgsmål: Hvordan kan man skildre et psykotisk sind indefra? Hvilke sproglige virkemidler har forfattere gennem tiden anvendt, og hvilke formål tjener de? Hvorfor skrives der i dag så meget galskabslitteratur, og hvad kan vi bruge dette litterære supplement til? Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Indblik i skizofreni

Lørdag d. 20. september kl. 11.00-11.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hvordan ser virkeligheden ud med skizofreni? Skizofreni er en psykisk sygdom, mange har hørt om, men få rigtigt forstår. Den bliver ofte beskrevet som farlig eller dramatisk – eller forvekslet med at have flere personligheder. Men virkeligheden er langt mere nuanceret. Bliv klogere på, hvad skizofreni egentlig er for en sygdom. Hvad er myter, og hvad er fakta? Hvilken rolle spiller hjernebiologi og livsomstændigheder i udviklingen af sygdommen? Kan skizofreni behandles? Og hvordan føles det at leve med sygdommen? Oplev Ole Köhler-Forsberg, lektor i psykiatri, Aarhus Universitet, i samtale med Jette Boe, der er ambassadør for EN AF OS. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Enhjørninger - Spine Fiction

Lørdag og søndag kl. 11.00-11.25 og kl. 13.00-13.25, Dokk1

En pop-up forestilling med to bløde, pastelfarvede enhjørninger skabt af NORDLYS. Enhjørningerne tripper, galopperer og danser gennem Dokk1 og spreder glæde og forundring til både dem, der ønsker at følge efter dem, og dem, der ser dem passere forbi. En hyldest til håb, frihed og et helende fællesskab. Enhjørningen er et symbol på frihed – et mystisk og mytisk væsen med helbredende kræfter. Du kan møde enhjørningerne i løbet af dagen både lørdag og søndag på udvalgte tidspunkter. Forestillingen er en del af Dans Baby Dans Festival Bora Bora.

Neurodivergens

Lørdag d. 20. september kl. 10.00-11.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Er neurodivergens en lidelse, der bør diagnosticeres og behandles – eller et udtryk for, at mennesker er grundlæggende forskellige? Det er et spørgsmål, der skiller vandene. Hvor nogle mennesker vil finde tryghed og støtte i en officiel diagnose som fx ADHD eller autisme, ser andre neurodiversitet som en naturlig variation, der bør mødes med forståelse frem for behandling. Overlæge og professor i psykiatri Per Hove Thomsen fra Aarhus Universitet og psykologistuderende Oliver Tønning fra Københavns Universitet stiller skarpt på, hvordan vi forstår og taler om neurodivergens – og hvad det betyder for både individet, psykiatrien og samfundet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Hvordan dine hjerneceller skaber hukommelse

Lørdag d. 20. september kl. 11.30-12.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

I hjernen er der en konstant summen. Det er dine hjerneceller, der snakker sammen på et kemisk sprog. Hver hjernecelle sender signaler til de andre celler i dens netværk. Signalet kan fx være dopamin eller serotonin – eller glutamat, som er seniorforsker Hanne Poulsens yndlingsmolekyle. Men hvordan kommunikerer hjernecellerne egentlig med hinanden? Og hvordan skaber cellerne hukommelse? Seniorforsker i molekylærbiologi og teamleder Hanne Poulsen fra DANDRITE, Aarhus Universitet, inviterer dig med ind i den mikroskopiske verden og stiller skarpt på, hvordan glutamatreceptorer i hjernen er helt afgørende for din indlæring og hukommelse. Få også indblik i, hvad der sker, hvis de ikke fungerer, som de skal, og måske hvorfor Elon Musk kan virke lidt mærkelig. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Menneskebiblioteket

Lørdag d. 20. september kl. 12.00-16.00, Skønlitteratur, gratis, kræver ikke tilmelding

I Menneskebiblioteket erstattes bøger med mennesker. Her kan du "låne" en levende bog – et menneske med en særlig livserfaring, der ofte er præget af fordomme, stereotyper, tabuer eller misforståelser. Gennem ærlige, nysgerrige samtaler får du mulighed for at møde det, du måske frygter, ikke forstår eller aldrig selv har oplevet. Menneskebiblioteket skaber rum for refleksion, respekt og menneskelig forståelse. Hver samtale varer cirka 20-30 minutter og foregår én til én i rolige omgivelser. Formålet med Menneskebiblioteket er enkelt, men kraftfuldt: at skabe møder, der kan udfordre fordomme og åbne vores syn på hinanden. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Sådan får du skarpe tanker

Lørdag d. 20. september kl. 12.00-12.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hjernen og tænkningen er i gang hele tiden og udfordres af de betingelser, vi giver den. Tænkningen og de kognitive processer påvirkes af, hvordan vi lever, arbejder og sover. Forskning viser, at det er muligt at styrke tænkningen og blive bedre til at holde opmærksomheden, huske nyt og løse problemer. Specialpsykolog i psykiatri Louise Meldgaard Bruun, Aarhus Universitet, giver en introduktion til, hvordan vores tænkning fungerer, og indblik i, hvordan man med konkrete teknikker og strategier kan forbedre koncentrationsevnen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Kunsten at kede sig](#)

Lørdag d. 20. september kl. 13.00-13.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vi gør næsten alt for at undgå den – kedsomheden. Vi rækker ud efter telefonen, tænder for en skærm, kaster os over noget nyt. Men hvad er det egentlig, vi forsøger at undslippe, når vi keder os? Hvorfor føles det så ubehageligt? Kan man faktisk dø af kedsomhed? Og hvorfor fortæller vi børn, at det er sundt at kede sig? Hvad sker der i hjernen, når stimuli udebliver, og tankerne begynder at vandre? Og hvilke kulturelle og eksistentielle lag gemmer sig i kedsomhedens stille rum? Hjerneforsker Troels W. Kjær og Nis Langer Primdahl, postdoc i pædagogisk psykologi og trivsel ved Aarhus Universitet, dykker ned i kedsomheden. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Hvert minut tæller: Når hjernen rammes af stroke](#)

Lørdag d. 20. september kl. 13.00-14.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

2.000.000 hjerneceller i minuttet – det mister man, hvis man rammes af en større blodprop i hjernen. Hvert år rammes omkring 12.000 danskere af stroke. Det svarer til, at hver 7. dansker rammes i løbet af livet. Heldigvis overlever mange, og man kan komme sig godt, hvis man hurtigt får behandling. Og her tæller hvert minut. Claus Ziegler Simonsen, professor og overlæge ved Aarhus Universitetshospital og Aarhus Universitet, giver et spændende indblik i den akutte behandling af stroke. Dagens vært er kulturformidler og tv-vært Peter Kær, der lige nu arbejder på et formidlingsprojekt om stroke – en sygdom, der ligger hans hjerte nært. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Forstå hjernen og nervesystemet – og forebyg usund stress](#)

Lørdag d. 20. september kl. 13.00-14.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hvordan finde man ro? Hvordan kan vi tage kontrollen tilbage, når stressen tager over? Neurovidenskaben giver os nye indsigter i, hvordan kroppen og hjernen spiller sammen, når vi bliver belastede over tid. Neurobiolog Karen Johanne Pallesen guider os til en bedre forståelse af, hvordan langvarig stress opstår – og hvad vi selv kan gøre for at modvirke den. Undervejs inddrages lette øvelser som refleksion, åndedræt og små fysiske bevægelser, der kan gøres overalt – også ude i det fri. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Art and neuroscience](#)

Lørdag d. 20. september kl. 14.00-15.00, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

What is beauty, and why does it move us? What happens in the brain when we look at a painting, hear music, or watch a dancer move? In this talk, artist and Assistant Professor in Neuroscience Andrea Moreno from Aarhus University dives into the neuroscience of beauty and art. We'll explore how the brain responds to symmetry, color, pattern, and emotion. What does it mean when something "feels right" or "takes our breath away"? And is beauty simply in the eye of the beholder—or hardwired into our biology? By looking at art through the lens of the brain, we begin to see not just what beauty is, but why it matters. The event will be in English. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Tarmen og hjernen – en skjult forbindelse med stor betydning](#)

Lørdag d. 20. september kl. 14.00-14.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Din hjerne og tarm er konstant i dialog. Det mærker vi, når bekymringer og stress giver mavepine. Men omvendt påvirker signaler fra tarmen også vores hjerne. Kommunikationen sker gennem den såkaldte tarm-hjerne-akse – en kompleks forbindelse, som påvirker både fysisk og mental sundhed. Forbindelsen består af et netværk af signaler, der sendes gennem nervebaner, hormoner og signalstoffer. Ny forskning viser, at signaler fra tarmen bl.a. påvirker, hvordan vi opfatter verden, og at bestemte tarmbakterier måske kan beskytte hjernen mod sygdomme som Alzheimers. Få indblik i den fascinerende forbindelse mellem tarm og hjerne med Anke Karabanov, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet, og Anders Olsen, lektor i neurovidenskab, Aalborg Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist Line Friis Frederiksen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Kort og godt om ADD](#)

Lørdag d. 20. september kl. 14.30-15.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hvad er ADD – og hvordan viser opmærksomhedsvanskeligheder sig? Denne eftermiddag kan du blive klogere på opmærksomhedsforstyrrelsen ADD (Attention Deficit Disorder), når Louise Meldgaard Bruun, specialpsykolog i psykiatri fra Aarhus Universitet, giver os indblik i, hvordan opmærksomhedens forskellige funktioner fungerer, hvordan de nogle gange ikke fungerer – og hvad man selv og andre kan gøre for at give opmærksomheden de bedste betingelser. Vi kigger også på, hvordan man opbygger strategier og rutiner, der kan lette opgaveløsningen – derhjemme, i skolen, på uddannelsen og på jobbet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Overgangsalder – hvad gemmer sig i hjernetågen?](#)

Lørdag d. 20. september kl. 14.30-15.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Den rammer mindst halvdelen af jordens befolkning og kan bl.a. give angst, problemer i forholdet, hedeture, hjernetåger, tørre slimhinder og umulig nattesøvn. Og koster samfundet millioner af kroner. Alligevel taler vi ikke ret meget om den. Det vil vi nu lave om på. Vær med, når Lasse Gliemann, lektor i molekylær fysiologi ved Københavns Universitet, og skuespiller Søs Egelind fortæller om, hvilke mentale og fysiske udfordringer, der kommer med overgangsalderen, og hvordan den påvirker livskvaliteten og relationer. Samtalen modereres af Emma Holtet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Det røde felt – kan vi styre vreden?](#)

Lørdag d. 20. september kl. 15.00-15.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vreden er overalt. I morgentrafikken, på sociale medier, i familien og på arbejdspladsen. Den kan komme snigende som en indre ulmen eller eksplodere i et øjeblik ukontrolleret raseri. Nogle gange kan vi styre den, andre gange er lunten kort. Men hvad er vrede for en følelse? Hvorfor bliver vi vrede? Skal vreden undertrykkes? Hvad sker der i hjernen, når vi ser rødt? Og hvorfor reagerer nogle mennesker oftere med vrede end andre? Bliv klogere på den komplekse følelse med **Mia Skytte O'Toole**, professor i psykologi, Aarhus Universitet, og **Gitte Moos Knudsen**, overlæge og professor i neurologi, Rigshospitalet og Københavns Universitet.

Samtalen modereres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Anoreksi](#)

Lørdag d. 20. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Spiseforstyrrelsen anoreksi, også kaldet nervøs spisevægring, er en alvorlig lidelse, som typisk rammer unge i puberteten. Personer med anoreksi har en intens frygt for at tage på i vægt og en forvrænget opfattelse af egen krop, hvor de ser sig selv som overvægtige, selv når de er meget tynde. Dette fører ofte til ekstremt restriktiv spising og overdreven fysisk aktivitet. Der er flere årsager til, at nogle mennesker udvikler anoreksi, men ny forskning peger på, at tarmbakteriernes sammensætning kan have en central indvirkning. René Klinkby Støving, professor og ledende overlæge, Endokrinologisk Afdeling, Odense Universitetshospital, giver os denne eftermiddag et indblik i anoreksi og sin forskning i, hvilken rolle tarmbakterierne spiller i udviklingen og vedligeholdelsen af sygdommen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Mennesket og kunstneren Ovaraci](#)

Lørdag d. 20. september kl. 16.00-16.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Ovaraci er en af dansk kunsthistories mest særegne skikkelser. Kunstneren med det borgerlige navn Louis Marcussen (1894-1985) drog som udlært håndværksmaler til Argentina i 1923 og vendte stærkt psykisk ændret hjem efter seks år. Kort tid efter blev han tvangsindlagt og fik diagnosen skizofreni. Under sin 56 år lange indlæggelse på blandt andet Psykiatrisk Hospital Risskov i Aarhus producerede han under kunstnernavnet Ovaraci et væld af vilde og visionære værker, der i dag har status af verdenskunst i særklasse. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[The mental load – hvordan påvirker hverdagens usynlige arbejde hjernen?](#)

Lørdag d. 20. september kl. 16.00-17.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hverdagen er fuld af usynligt planlægningsarbejde – indkøb, koordinering, huskelister – det, der i den offentlige debat er blevet kaldt the mental load, altså den mentale belastning. Hverdagens usynlige arbejde kan fylde i hovedet og holde hjernen i konstant beredskab, selv når vi tror, vi slapper af. Resultatet kan være stress, søvnproblemer og en følelse af aldrig helt at have fri. Når hjernen konstant er på overarbejde og aldrig får ro, går det ud over både opmærksomheden, nærværet og overskuddet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[ADHD i generne](#)

Søndag d. 21. september kl. 10.00-11.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hvordan påvirker vores gener udviklingen af ADHD? 3-5 % af den danske befolkning skønnes at have ADHD – en diagnose, der påvirker opmærksomheden og kan indebære impulsivitet og hyperaktivitet. Men hvorfor udvikler nogle ADHD, mens andre ikke gør? Dét har forskningen muligvis et godt svar på. Det viser sig, at vores genetik spiller en central rolle i udviklingen af ADHD. Store og banebrydende studier har sammenlignet og analyseret genetiske data fra titusindvis af mennesker med og uden ADHD for at komme tættere på at forstå diagnosen og

de biologiske såvel som de genetiske mekanismer bag ADHD. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Det kreative menneske – med hjernen på musikalsk arbejde](#)

Søndag d. 21. september kl. 10.00-11.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Gør musik os innovative? Når vi lytter til musik, bevæger os til den eller bliver følelsesmæssigt berørt af den, aktiveres hjernen på mange niveauer, og forskning viser, at musik spiller en særlig rolle for vores evne til at være kreative og innovative. Men hvordan påvirker musik egentligt den menneskelige hjerne, og hvordan kan musikken vise os, hvad der sker i hjernen, når vi er kreative, lærer nyt eller skaber noget? Vær med, når professor i kognitiv neurovidenskab og jazzmusiker Peter Vuust sammen med komponist, lydkunstner og lektor i audiodesign Marie Koldkjær Højlund taler om musikkens betydning for kreativitet og innovation. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Tankens kraft – når hjernen styrer teknologien](#)

Søndag d. 21. september kl. 10.00-10.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vi løfter uden besvær koppen med morgenkaffen til munden, selv om vi stadig halvt sover. En nærmest automatisk bevægelse, som vi heldigvis ikke behøver bruge meget tankekraft på. Men faktisk sker der en masse i hjernen lige der: De elektriske og magnetiske egenskaber i hjernen ændrer sig, og blodgennemstrømningen øges. Med avancerede hjerneskaningsmetoder kan forskerne afkode, når vores hjerne sender signaler til kroppen om at bevæge sig. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Yolates – en holistisk bevægelsesform](#)

Søndag d. 21. september kl. 11-30-12.30, Møderum 2, 50 kr., kræver tilmelding

Yolates er en holistisk bevægelsesform, som forbinder krop og sind gennem yoga, pilates og dans. Fysisk aktivitet og bevægelse er godt for vores krop, styrke og smidighed – men det påvirker også hjernen og kan fx forbedre vores humør og reducere stress. Til denne workshop kan du blive klogere på yolates i teori og praksis. Oplev, hvordan guidet dans kan åbne og blødgøre kroppen, hvordan yogaen kan skabe rum for nærvær og dyb kontakt til vores åndedræt, og hvordan enkle pilatesøvelser kan skabe kontakt til vores indre kraft. Workshoppen indledes med et kort oplæg, hvorefter du føres igennem en yolatespraksis med lektor i sundhed, krop og bevægelse Mette Skovhus. Kom iklædt tøj til bevægelse, og medbring gerne en vandflaske. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Vender du det blinde øje til?](#)

Søndag d. 21. september kl. 11.30-12.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Sådan snyder vi os selv for at undgå ansvar. Vender du det blinde øje til konsekvenserne, når du køber usund fast food, tager på lange flyrejser eller shopper billig fast fashion – så er du ikke alene! Ny forskning viser, at vi alle gør brug af det blinde øje, når vi føler os fanget mellem det, vi har lyst til, og det, vi føler, vi bør gøre. Det kaldes også 'willful blindness'. Bliv klogere på din og andres adfærd i selskab med adfærdsforsker og professor i

forbrugerpsykologi Jacob L. Orquin fra Aarhus Universitet. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Mikroplast i hjernen – en overset trussel?](#)

Søndag d. 21. september kl. 12.00-12.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Hvad betyder det for vores sundhed og hvad kan vi gøre for at mindske mængden af mikroplast i hjernen? Mikroplast er blevet en fast del af vores omgivelser – og desværre også af vores krop. Men hvad sker der, når plastpartikler, der er mindre end et støvkorn, ikke bare ender i blodbanen, men måske også krydser ind i selve hjernen? Ny forskning tyder på, at mikroplast kan passere den såkaldte blod-hjerne-barriere – hjernens naturlige værn mod skadelige stoffer. Torben Moos, læge og professor i medicin, Aalborg Universitet, giver et fascinerende indblik i hjernens forsværssystem og sætter den usynlige plast, vi alle lever med, under lup. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Dans dig glad – Silent Groove](#)

Søndag d. 21. september kl. 13.00-14.00, V. Ørnen, 50 kr., kræver tilmelding

Tag høreboffer på og dans dig glad. Vidste du, at dans ikke bare gør dig glad i låget – den gør dig også skarpere? Når du danser, frigiver hjernen stoffer som dopamin og serotonin, der styrker humøret, holder hjernen i gang og fremmer vækst af nye hjerneforbindelser. Oplev en sanselig og hjernegavnlig danseoplevelse, når danseinstruktør og psykomotorisk terapeut Ditte Liv B. Lauridsen inviterer til Silent Groove. Her danser vi med høretelefoner på – i vores egen lille boble – til inspirerende musik og med fokus på bevægelsesglæde. Så lån et sæt Silent FIT-høretelefoner på stedet, kom i behageligt tøj – og dans med, som du er. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Kan svampe hjælpe, hvor medicinen fejler?](#)

Søndag d. 21. september kl. 13.00-14.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hvad gør man, når intet virker? Når mennesker med svær depression ikke får det bedre trods behandling med den bedste tilgængelige medicin? Et stort, internationalt forskningsprojekt, som bl.a. psykiatrien på Aalborg Universitetshospital er en del af, undersøger, om det psykedeliske stof psilocybin kan hjælpe patienter, der ikke har gavn af traditionel antidepressiv medicin. De første resultater ser lovende ud. Psilocybin er et aktivt psykedelisk stof, der påvirker hjernen på en anden måde end klassisk medicin mod depression. Hvor traditionelle præparater skal tages dagligt og virker gradvist, tyder nye forsøg på, at psilocybin kan give en hurtigere og mere langvarig effekt. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Afhængighedens psykologi – hvorfor din hjerne snyder dig](#)

Søndag d. 21. september kl. 13.00-14.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vi lever i en verden fuld af fristelser – fra søde sager og sociale medier til spil, shopping og alkohol – og gang på gang befinder vi os i situationer, hvor valget står mellem at give efter eller at holde igen. Hvorfor er det så svært at sige nej til fristelser? Hvad sker der i hjernen, når vi fristes? Og hvordan undgår man, at nydelse bliver til afhængighed? Vær med, når Jakob Linnet, psykolog, dr.med. og leder af klinik for ludomani og BED, Odense Universitetshospital,

med udgangspunkt i den nyeste forskning i afhængighedens psykologi dykker ned i, hvordan afhængighed opstår, og hvorfor det ikke er selve handlingen, men forventningen om noget bestemt, der styrer os. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Immunsystemet – dit indre forsvar](#)

Søndag d. 21. september kl. 13.00-13.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vores immunsystem er en usynlig, men uundværlig beskytter, der konstant arbejder for at holde os sunde og raske. Men hvordan sikrer vi, at det fungerer optimalt? Hvilken rolle spiller det i forebyggelsen af alvorlige hjernesygdomme og for vores mentale sundhed? Kom tæt på kroppens stærkeste forsvar med Bobby Zachariae, professor i sundhedspsykologi, Aarhus Universitet, og Søren Riis Paludan, professor i virologi og immunologi, Aarhus Universitet. Samtalen modereres af videnskabsjournalist Line Friis Frederiksen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Kroppens fysiske og kognitive funktion i bevægelse – træningens effekt](#)

Søndag d. 21. september kl. 14.00-14.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Kroppens fysiske og kognitive funktion tilpasser og forandrer sig igennem hele livet. Også når vi bliver ældre. Men hvad betyder aldring egentlig for vores fysiske og kognitive kapacitet, og kan vi selv gøre noget for at bevare vores fysiske og mentale funktionsniveau? Hør, hvordan fysisk aktivitet i form af styrketræning kan styrke kroppen og hjernens funktion langt op i årene, og hvordan man kan fremme en sund og aktiv aldring. Hør om den nyeste forskning i, hvordan fysisk træning styrker både krop og sind med humanfysiolog og postdoc i sund aldring Anne Theil Gates og ph.d.-studerende i neuroscience Eline Baad-Hansen, begge tilknyttet Institut for idrætsmedicin, Bispebjerg Hospital. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Hvad vil det sige at være mand eller kvinde?](#)

Søndag d. 21. september kl. 14.30-15.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

I generationer har vi diskuteret forskelle mellem mænd og kvinder: Er de biologisk bestemte eller socialt formede? Den franske tænker Simone de Beauvoir mente, at man ikke fødes som kvinde, men bliver det. Den amerikanske præsident Donald Trump erklærede modsat, at der kun findes to køn, og at man fødes som sit køn. Men hvad siger videnskaben om hjernen og køn? Michael Winterdahl, hjerneforsker og seniorforsker ved Sexologisk Center på Aalborg Universitetshospital, tager os med ind i den nyeste viden om køn og neurovidenskab. Hvad ved vi egentlig om forskelle mellem mænds og kvinders hjerner? Og hvad betyder det, når vi siger, at forskellene er "biologiske" – især når det handler om køn og identitet? Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Jeg snakker med mig selv – din indre stemme og dens betydning](#)

Søndag d. 21. september kl. 14.30-15.30, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

De fleste af os har oplevet at føre indre dialoger med os selv. Men ikke alle har en indre stemme – og blandt dem, der har, varierer brugen og oplevelsen markant. Hvordan påvirker sproget hjernen, og hvordan bruger vi vores indre stemme i hverdagen? Kan den indre dialog

hjælpe os med at præstere, koncentrere os og forstå os selv bedre? Og hvilken betydning har det, hvis man ikke har en indre stemme? I selskab med professor i kognitionsvidenskab Mikkel Wallentin, Aarhus Universitet, og postdoc i kognitionsvidenskab Johanne Nedergård, Københavns Universitet, undersøger vi, hvordan sproget og den indre monolog former vores tanker, følelser og selvopfattelse, og hvilken betydning det kan have, hvis der er stille på den øverste etage. Samtalen modereres af Peter Løhde. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Søvn i det ydre rum](#)

Søndag d. 21. september kl. 15.00-15.40, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Søvn er vigtig for vores krops og hjernes funktion og hænger tæt sammen med vores helbred. Hvis vi sover for lidt, kan de fleste mærke det på både humøret, energiniveauet og hukommelsen. På Jorden stiger vores melatoninniveau, når solen går ned. Det er kroppens naturlige signal om, at det er tid til at sove. Men hvad sker der med søvnen og døgnrytmen, når man befinder sig 400 kilometer over Jordens overflade, hvor solen står op og går ned 16 gange i døgnet, mens man sover svævende i en sovepose spændt fast til væggen? Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Et vindue til sindet](#)

Søndag d. 21. september kl. 16.00-17.00, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Søvn er langt mere end hvile. Det er en aktiv proces, hvor hjernen rydder op og reorganiserer – en proces, der er afgørende for vores fysiske og mentale sundhed. Når søvnen over en længere periode forstyrres, kan det være kroppens første tegn på, at noget er galt. Disse tegn kaldes biomarkører, og i forskningen bruges de til at måle og følge kroppens og sindets processer og ændringer i bl.a. søvn og hjerneaktivitet. Ved hjælp af avancerede in-ear elektroder er det bl.a. lykkedes forskere fra Aarhus Universitet at måle astronauters søvn i rummet ret præcist. Disse søvndata er et eksempel på biomarkører, der kan hjælpe med at forstå og studere søvnen. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Mellem Gud og grå substans – hvad sker der i hjernen, når vi tror?](#)

Søndag d. 21. september kl. 16.00-17.00, Store Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Vi lever i en tid, hvor videnskaben former vores forståelse af verden og forklarer, hvem vi er. Samtidig har mennesket i årtusinder søgt mening med livet gennem religion og spiritualitet. Er det muligt at tro på noget større – og samtidig være et videnskabeligt tænkende menneske? Har det religiøse og spirituelle en plads i hjernen – og i så fald hvor? Kan troen på noget, der ikke kan måles og vejes, komme til udtryk i hjernen som benhårde fakta? Vær med, når professor i kognitiv neurovidenskab Morten Storm Overgaard og professor emeritus i religionsvidenskab Armin W. Geertz mødes til en samtale om forholdet mellem videnskab, tro og menneskets søgen efter mening: Hvor går grænsen mellem det, vi ved, og det vi ikke kan forklare, og hvilken relevans har spiritualitet og religiøsitet i en verden, hvor viden og fakta dominerer? Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

[Syng sammen – det er godt for din hjerne](#)

Søndag d. 21. september kl. 16.00-17.00, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Vi har altid vidst, at musik har en særlig evne til at påvirke os – og de senere år er vi blevet meget klogere på hvorfor og hvordan. Ny forskning viser, hvordan toner, rytmer og harmonier i forskellige sammensætninger bliver opfattet af vores hjerne og dermed påvirke både krop og sind. Når vi synger sammen, bliver vi i ekstraordinær høj grad påvirket af musikken. Vi kan blive løftet i stor glæde, vi kan få kuldegysninger langt ned ad nakken, og tårerne kan pludselig trille ned ad vores kinder, når vi stemmer i en sang sammen. Vær med, når Lasse Skovgaard, ph.d. i sundhedsvidenskab, forsker og programleder ved Sangens Hus, fortæller om, hvilke virkemidler der får musik til at påvirke os så kraftigt, og hvorfor netop fællessang er så godt for os. Arrangementet er en del af Folkeuniversitetets vidensfestival Hearts & Minds.

Børn

[KREAværksted: Kreative hjerner](#)

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

Vi kender alle Pippi Langstrømpe - eller Pippilotta Viktualia Rullegardinia Krusemynta Efraimsdatter Langstrømpe, som hun egentlig hedder. Pippi fylder 80 år, og det fejrer vi naturligvis også i KREAværkstedet. Vi går på opdagelse i Pippis fantasifulde og finurlige univers og leger, bygger og fester som Pippi. 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.

[Fars legestue](#)

Torsdag d. 18. september kl. 12.00-14.30, Pusterummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Mød andre fædre og få inspiration til leg med dit barn. Fars Legestue er et sted, hvor fædre kan være sammen med deres børn i alderen 0-3 år. I hele åbningstiden er der en pædagog til stede i legestuen. Der er også mulighed for at møde en sundhedsplejerske hver gang fra kl. 13.00-14.00. Det er gratis og uden tilmelding. Kig forbi.

[Digital Leg](#)

Torsdag d. 18. september 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).

[Åbent Lab for familier](#)

Lørdag d. 17. maj kl. 13.00-15.00, Maker-Lab, gratis, kræver ikke tilmelding

Vi åbner vores Maker-Lab for børnefamilier på Dokk1 - kig forbi og få en kreativ familieoplevelse. Vi har planlagt en aktivitet, som børn fra ca. 6 år kan deltage i sammen med deres voksne. Det kan være med udgangspunkt i en konkret teknologi, materiale eller ide - det vigtigste er, at I sammen kan få en kreativ og legende oplevelse, som kan give lyst til mere! Åbent Lab for familier er en uformel workshop, det vil sige, der ikke er tilmelding. Derfor kan I også risikere at Maker-Lab er fyldt, når I kigger forbi, men vi plejer at have plads til 8-16 deltagere alt efter aktivitetens omfang.

Udstilling

["Du gør en forskel" - udstilling](#)

Fra fredag d. 29. august til onsdag d. 8. oktober v. Verdensrummet

Vi gør det usynlige synligt – og viser, hvor meget dit mad, dit vandforbrug og dit indkøb betyder for klimaet. Og hvordan du kan gøre en forskel! Foran dig ser du den mad du spiser i løbet af et år. Det er lige til at tage og føle på. Udstillingen viser også det vand du bruger dagligt, den CO2 du udleder, og de ting du køber. Vi gør det usynlige synligt – og viser, hvor meget dine indkøb betyder for klimaet. Skriv et postkort til politikerne! Del dine idéer til en grønnere fremtid – har du et godt råd eller savner du flere cykelstier? Vi sender dit kort videre til EU og danske politikere. Du deltager samtidig i konkurrencen om en brugt cykel til 2.000 kr. eller en gratis reparation efter eget valg. Måske kan du endda reparere det selv?

Fast program

[Planteværksted og frøbibliotek](#)

Mandag d. 15. september kl. 16.00-18.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Frø er små tørre tingester, der kan vokse til de mest forunderlige planter. Vær med, når vi samler, tørrer, sorterer og pakker frø. Det er både sjovt og nemt at samle frø, og du kan hurtigt lære rigeligt til selv at blive frø-millionær og generøs frø-gave-giver. Hvis du allerede har samlet noget - eller har frø tilovers af nogle du har købt - så er du også velkommen til at tage dem med. Kan man låne frø? Ja, i frøbiblioteket kan man, og her er lånetiden 1 år. Du låner hvad du kan så, og kommer senere og afleverer nogle frø du ikke selv skal bruge - det behøver ikke være samme slags. Når du begynder at samle frø, så får du hurtigt så mange, at det dejligt at dele med andre.

[Papirværkstedet - Vi folder 1000 traner](#)

Tirsdag d. 16. september kl. 09.30-12.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Tranen er et helligt dyr i Japan og symbol på lykke og held. Ifølge en gammel japansk legende bringer det lykke og held, velstand og et godt helbred, hvis man folder 1000 traner. Den, der

folder de tusind traner, får et ønske opfyldt. Kom og vær med. Fold din egen trane og vær med til at fylde Verdensrummet med traner og bidrag til et fælles ønske om en mere fredelig Verden. Linette, der kommer i vores Papirværksted, vil vise dig, hvordan du gør Gelliprint og papirnusseri. Klip i gamle bøger, lave linoleumstryk, collage, Art Diarys eller... Papirværkstedet er et åbent værksted i Verdensrummet under Dokk1. Vi har materialerne, og du skaber det, du har lyst til. Det er dog kun for voksne, og ikke for større hold.

[Studievalg – vejledning](#)

Tirsdag d. 16. september kl. 10.00-16.00, 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.

[TEKST TIL TIDEN - Åbent skriveværksted på Dokk1](#)

Tirsdag d. 16. september kl. 13.00-15.00, Undervisningslokale 1, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du lyst til at skrive? Uanset om du er nybegynder, erfaren eller bare nysgerrig – så er du velkommen til skriveværkstedet på Dokk1. Her handler det ikke om at skrive korrekt, men om at slippe fantasien løs og finde glæde i sproget. Værkstedet ledes af PC (Poul Christian) Asmussen, forfatter, gøgler mm. Hver uge inviterer han deltagerne ind i et kreativt og åbent rum, hvor vi skriver, læser op og giver hinanden ord med på vejen. Skriveværkstedet begynder med et kort oplæg, fx: "Jeg husker...", "Det bedste/værste..." eller "Forår". Oplægget fungerer som en gnist, og derefter skriver vi frit i ti minutter. Efterfølgende kommenterer vi hinandens tekster. I vores kommentarer kan vi heller ikke gøre noget forkert: det vi oplever, det oplever vi. Det er op til den der har skrevet teksten, om kommentarerne skal bruges. Der er ingen krav, ingen vurderinger – bare nysgerrige øjne og ører. Man KAN IKKE GØRE NOGET FORKERT. Vi staver som det passer os, skriver på det sprog der passer os, osv.

[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.

[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 Lab](#)

Onsdag d. 17. september 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](#).

[Åbent syværksted i Verdensrummet](#)

Onsdag d. 17. september 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.

[DIY drop in](#)

Onsdag d. 17. september kl. 17.00-19.00, Idélab, gratis, kræver ikke tilmelding

Brug for et kreativt pusterum? Så er DIY drop in måske noget for dig. Kom med i det åbne fællesskab i Idélab, hvor vi mødes om kreative projekter. Her kan du tage dit eget projekt med hjemmefra eller starte på noget helt nyt. Vi dykker ned i Dokk1s lager af genbrugsmaterialer,

grej og redskaber. Lav seje linoleumstryk, skønne akvarelmalerier, finurlige broderimotiver, flotte perleplader, flyvende origami-fugle eller fantasifulde collager af udklip fra kasserede bøger eller noget helt andet. Sammen kan vi være kreative og give moralsk støtte når det kikser, rose når det spiller og sludre, mens vi inspirerer og laver fine ting og sager, som man kan tage med sig hjem bagefter eller hænge op i Idélab.

Matematikcafe

Torsdag d. 18. september 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. 12. september 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!

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