

Program | Dokk1 | Uge 40: 28. september – 4. oktober

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



Klimacafe1: Lægemedelstoffer i havmiljøet



Dig & din baby - Bøger og barsel



Skal EU sikre ligestilling?

[Spis efter sæson](#)

Mandag d. 28. september kl. 16.00-18.00, Verdensrummet, gratis, kræver tilmelding

Lær at fermentere nogle af sæsonens råvarer. I dag fokus på Kimchi. Få praktisk erfaring med at fermentere sæsonens råvarer, og ideer til, hvordan du kan bruge det fermenterede når du laver mad. Du lærer også, hvor og hvordan du kan købe råvarer i sæson fra små lokale lokale jordbrugere.

[Caspar Eric: Crip - En handicappet verden](#)

Tirsdag d. 29. september kl. 19.00-21.00, Store Sal, 155 kr., kræver tilmelding

Caspar Eric er højaktuel med sin nye digtsamling Crip, der handler om at være en person med handicap. Caspars forfatterskab har hidtil kredset om dem, som lever i skyggen af velfærdsstaten, og Crip er kulminationen på den del af Caspars forfatterskab, hvor han i en blanding af kolde facts og vrede politiske digte fx spørger, hvorfor vi har nemmere ved at tale om dødshjælp end livshjælp, når det kommer til mennesker med handicap. I forbindelse med foredraget vil der være bogsalg ved Kristian F. Møller. Caspar Eric er forfatter og digter, der bidrager til den offentlige samtale om ableisme og mangfoldighed. Caspar Eric lever med cerebral parese, et handicap, han har skildret i flere af sine bøger.

[Kroppen taler — lær at lytte](#)

Tirsdag d. 29. september kl. 19.00-21.00, Lille Sal, 200 kr., kræver tilmelding

Kom til med Martin Bonde og bliv klogere på sammenhængen mellem krop og psyke. Lær hvordan kroppens signaler, smerter og spændinger kan pege på ubalancer i livet – og hvordan øget kropsbevidsthed kan skabe mere ro, balance og livskvalitet. En smerte i lænden er ikke altid bare en smerte i lænden. Den kan være et signal. Et ekko af noget, der ikke fungerer i livet omkring os. For blot få årtier siden skilte vi skarpt mellem det fysiske og det psykiske.

Ondt i kroppen blev behandlet som et rent mekanisk problem, og psykiske belastninger fik lov at leve deres eget, adskilte liv. I dag ved vi bedre. Stadig flere får øjnene op for, at krop og sind hænger uløseligt sammen – og at kroppen ofte siger det, vi ikke selv får sat ord på.

[Klimacafe1: Lægemiddelstoffer i havmiljøet](#)

Onsdag d. 30. september kl. 17.00-19.00, Rampen, gratis, kræver tilmelding

Når fisk og andre vanddyr påvirkes af vores medicin. Klimacafe1 inviterer til foredrag med Professor Henriette Selck. Danmarks havmiljø er allerede hårdt belastet af miljøfarlige stoffer som tungmetaller, PFAS og andre industrikemikalier. Faktisk vurderes mere end 98 % af de danske havområder ikke at være i god kemisk tilstand. Men der er en mindre kendt form for forurening, som også finder vej til vores vandmiljø: medicinrester. Når vi tager smertestillende medicin, antidepressiver, kolesterolsænkende midler, diabetesmedicin og mange andre lægemidler, udskilles en del af stofferne igen gennem urin og afføring. Rensningsanlæggene kan ikke fjerne alle disse stoffer, og derfor ender de i åer, fjorde og havet.

[Skal EU sikre ligestilling?](#)

Onsdag d. 30. september kl. 17.00-18.30, Store Sal, gratis, kræver tilmelding

Ligestilling er en af EU's værdier, men der er stor forskel på, hvor langt medlemslandene er nået. Ifølge EU's ligestillingsindeks fra 2025 er der fortsat markante forskelle mellem landene. EU scorer samlet 63,4 ud af 100 point på ligestillingsindekset, mens Sverige toppe med 73,7 point. Men mens Sverige og Danmark ligger blandt de højest placerede lande i EU, har ingen medlemslande endnu opnået fuld ligestilling. I de senere år har EU spillet en stadig større rolle på ligestillingsområdet og blandt andet vedtaget regler om løngennemsigtighed, kønskvoter i bestyrelser og bekæmpelse af vold mod kvinder. Direktivet om løngennemsigtighed skal blandt andet give medarbejdere ret til oplysninger om lønniveauer og forpligte større virksomheder til at rapportere om eventuelle lønforskelle mellem kvinder og mænd.

[Temaaften om familieliv med psykisk sygdom](#)

Onsdag d. 30. september kl. 18.00-20.30, Lille Sal, 50 kr., kræver tilmelding

Hverdagen kan blive svær, uforudsigelig og fyldt med bekymringer og modsatrettede følelser, og nogle børn risikerer at komme til at stå i skyggen af det svære. På denne temaaften sætter vi fokus på familieliv med psykisk sygdom – og på, hvordan man som familie kan se og støtte alle børn. Vi undersøger også begrebet skyggebarn: barnet, der ofte tilpasser sig, tager hensyn eller bliver overset i forsøget på at få familien til at hænge sammen. Mød Sine og Mathilde, mor og datter, som fortæller om deres oplevelser, da Mathildes storesøster var syg med skizofreni. Hvad kan man gøre som forælder for at være der for både de syge og de raske børn? Og hvordan støtter man hinanden – i og uden for familien?

[ADHD – en anderledes måde at være i verden](#)

Torsdag d. 1. oktober kl. 19.00-21.00, Store Sal, 200 kr., kræver tilmelding

Igennem de seneste 20 år er antallet af voksne, der bliver diagnosticeret med ADD/ADHD steget voldsomt. Der har været en stigende erkendelse af, at en lang række udfordringer med at håndtere hverdagslivet kan være begrundet i denne diagnose. Jens Brejnrod, som de sidste 15 år har afholdt kurser og vejledt voksne med en ADD /ADHD-diagnose, har gennem

undervisning og individuelle samtaler fået indblik i de mange forskellige, men samtidig også de fælles udtryk, diagnosen har. Når man taler med mennesker, der har fået stillet en ADD/ADHD-diagnose, vil man meget ofte høre dem sige: "Jeg har altid følt mig anderledes". Men hvad handler det om? Hvad er det for en "anderledeshed", og hvordan opleves det både indefra og fra omverdenen? Hvad kan man ændre til det bedre, og hvad må man lære at leve med?

[Åbent Lab](#)

Lørdag d. 3. oktober kl. 12.00-15.00, MakerLab, gratis, kræver ikke tilmelding

Er du nysgerrig på digital fabrikation, eller har du en fil, du gerne vil have printet eller skåret? Kig forbi Åbent Lab i Maker-Lab, hvor du kan arbejde med bl.a. 3D-print, laserskæring, skæreplotter, lodning og varmetryk. Vi introducerer dig gerne til brug af vores 3D printere. Medbring enten din egen laptop med .stl-filen eller send den til os på vores mail: dokk1-makerlab@mkb.aarhus.dk. Det samme gør sig gældende, hvis du gerne vil have skåret noget på vores laserskærer. Filformaterne .svg og .dxf er velegnede, men vi kan også importere .pdf, .png m.fl. i maskinens software. I Åbent Lab kan du arbejde på egne projekter med digital fabrikation. Vi vejleder og hjælper gerne ved maskinerne, men det er dig som ved, hvor vi skal hen. Børn fra 12 år kan deltage.

Børn

[Robottimen](#)

Mandag d. 28. september kl. 13.00-16.00, Makerspace, gratis, kræver ikke tilmelding

Autonome robotter, som kører rundt om natten og samler cigaretskoder, helbreds fokuserede enheder som hjælper på plejehjem. Eller måske seje robothunde som kan stå på bagbenene? Mulighederne er næsten uendelige! Hver anden uge viser ITK en af deres robotter frem i øjenhøjde med børnene. Vi dykker ned i, hvad de kan, hvordan de virker, og hvilke problemer de hjælper med at løse.

KREAværksted: Vand

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

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.

[Dig & din baby - Bøger og barsel](#)

Torsdag d. 1. oktober kl. 10.00-10.45, Æsken, gratis, kræver tilmelding

For forældre på barsel. Kom til en formiddag spækket med inspiration til din næste læseoplevelse - der slet ikke handler om babyer. Derudover får du en introduktion til lydbøger, så du er klar til den næste gåtur med barnevognen. Babyer er velkommen.

[Fars legestue](#)

Torsdag d. 1. oktober 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.

[Digital Leg for Børn og Familier](#)

Torsdag d. 1. oktober kl. 16.00-17.30, Scenetrappe 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 hver gang besøg af robotterne Blue-Bot og Glow and Go Bot, der er superlette at programmere. Vi sørger 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.

Udstilling

[Citater fra isen](#)

Fra tirsdag d. 1. september til onsdag d. 28. oktober v. hovedindgangen

Hvilke klimafortællinger gemmer sig i den dybe indlandsis? Citater fra isen inviterer ind i iskernernes skjulte verden, hvor fortidens klima ligger lagret. Under polariseret lys forvandles isens klare krystaller til et levende farvespil, hvor mønstre og retninger vidner om iskappens bevægelse. Mikroskopiske formationer forstørres til store billeder, hvor videnskab og æstetik smelter sammen. Udstillingen giver indblik i forskernes metoder og i de fortællinger, iskappen bærer på. Den viser os forbindelserne mellem fortidens klima og vores fælles fremtid.

Udstillingen er skabt af Visual Science Studio, i samarbejde med Niels Bohr Institutet, KU, prof. Dorte Dahl-Jensen, lektor Anders Svensson og deres team af forskere fra Center for Is, Klima og Geofysik. Citater fra isen er støttet af Carlsberg Fondet.

[Udstilling: Kunst på hjernen](#)

Fra tirsdag d. 22. september til onsdag d. 30. september på Torvet

Velkommen til en udstilling, hvor hjerneforskning og kunst mødes – ikke som modsætninger, men som forskellige måder at undersøge verden på. I udstillingen inviterer vi dig ind i et rum, hvor billeder, former og farver åbner nye veje til forståelsen af hjernen. Et rum, hvor hjerneforskere fra DANDRITE, Aarhus Universitet, har forvandlet neuroner, synapser og hjernens mindste byggesten til kunst. Hjernen kan undersøges på utallige måder, og det afspejles i udstillingens værker. Her møder du både mikroskopiske universer, der afslører hjernens skjulte landskaber, og håndskabte fortolkninger af neurale mønstre og forbindelser. Materialer, farver og stemninger skifter fra værk til værk – præcis som hjernen selv rummer en mangfoldighed af former og funktioner. Måske får du en ny idé om, hvordan en hjerne celle ser ud.

Fast program

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

Mandag d. 28. 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.

[Frøbibliotek](#)

Mandag d. 28. september kl. 16.00-18.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Kan jeg låne frø på biblioteket? Ja, i Frøbiblioteket kan du. Her er lånetiden et år. Du låner hvad du kan så, og afleverer senere hvad du kan undvære. Når du selv begynder at samle frø får du hurtigt for mange, og så er det dejligt at kunne dele med andre. Du er altid velkommen, når Frøbiblioteket er åbent. Du kan folde et par frøposer, pakke nogle frø, bladde i en bog eller bare glædes over frøenes forunderlige mangfoldighed. Kig forbi og lad en ny interesse spire i dig.

[Studievalg – vejledning](#)

Tirsdag d. 29. 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.

[Spis-dyrk-skab-Lab](#)

Tirsdag d. 29. september kl. 13.00-15.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Er du nysgerrig på plantefarvning, kefir, kombucha, svampedyrkning, surdejskemi eller andet vidunderligt fra naturen – så kig forbi vores åbne lab og hør mere. At arbejde med levende væsner kan være en langsommelig proces – så kom forbi og hør, hvordan du kommer i gang.

Vi deler ud af vores erfaringer, og du kan også blot bruge vores grej. Der kommer løbende workshops og aktiviteter – men ellers er Spis, dyrk, skab-Lab et sted, du droppe forbi til sparring og gøre.

[Eco-print](#)

Tirsdag d. 15. september kl. 13.00-15.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

Skab de smukkeste aftryk. I vores Spis, Dyrk, Skab-Lab eksperimenterer vi med levende væsner - også planter. Kom forbi og lav dit eget eco-print - det er magisk! Medbring gerne hvidt bomuld (genbrug) Eco-print er en del af vores åbne Spis, Dyrk, Skab-Lab. Her arbejder vi med plantefarvning, kefir, kombucha, svampedyrkning, surdejskemi eller andet vidunderligt fra naturen – så kig forbi og vær med. At arbejde med levende væsner kan være en langsom proces - men vi deler vores erfaringer og hører rigtig gerne om dine. Værkstedet er åbent (næsten) hver tirsdag

[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.

[Papirværkstedet](#)

Onsdag d. 30. september kl. 9.30-12.00, Verdensrummet, gratis, kræver ikke tilmelding

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.

[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. 30. 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](#).

[DIY drop-in](#)

Onsdag d. 30. september kl. 17.00-19.00, Idélab, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du lyst til at udfolde dine kreative evner, få inspiration eller blot møde søde mennesker så kom til gratis DIY drop-in! Har du lyst til at udfolde dine kreative evner? Eller mangler du måske lidt inspiration og nye ideer til dit næste kreative projekt? Eller måske du blot ville komme og se om det er muligvis er noget for dig? Tag din ven, nabo, søster under armen eller kom blot alene og nyd selskabet, ideerne og de hyggelige rammer når vi mødes til DIY-dropin, onsdage i lige uger. Hvorvidt du tager dit eget eksisterende projekt med hjemmefra eller starter på noget nyt er helt op til dig. Genlyd stiller i samarbejde med i Dokk1 et hav af remedier og sager til rådigheder helt gratis.

[Matematikcafe](#)

Torsdag d. 1. oktober kl. 16.00-18.00, Det Grønne Hjørne, gratis, kræver ikke tilmelding

Har du brug for hjælp til dine matematiklektier, eller mangler du bare et godt sted at sidde og fordybe dig i matematikken? Så besøg Matematikcenters lektiecafé på Dokk1 i Det grønne hjørne ved Læsesalen hver torsdag fra 16.00- 18.00. Der er åbent for alle, der har matematik fra 7. klasse til A-niveau. Her sidder der matematikkyndige frivillige klar til at hjælpe dig med lektier, afleveringer eller hvis du bare savner en uddybende forklaring på et matematisk emne. Det er gratis og kræver ingen tilmelding.

[Mahjongklubben på Dokk1](#)

Torsdag d. 1. oktober kl. 17.30-19.00, Hjørnet, gratis, kræver ikke tilmelding

Kom og vær med når vi mødes over det fantastiske og strategiske spil Mahjong! Er du nysgerrig på det klassiske, kinesiske brikspil Mahjong, eller mangler du nogen at spille med? Så kig forbi Dokk1! Uanset om du er nybegynder og aldrig har rørt en brik før, eller du allerede har styr på taktikken, er du mere end velkommen. Der vil være vejledning fra erfarne spillere, som står klar til at oplære begynderne i spillets regler, og som hjælper dig godt i gang ved bordet. Kom alene eller tag en ven med – vi sørger for spil, god stemning og masser af taktiske udfordringer.

[Skak på Altanen](#)

Fredag d. 2. oktober 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. 3. oktober 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 kl. 13-16. Bare mød op.

Søndagsfilm

Søndag d. 4. oktober kl. 14.00-15.45, Lille Sal, gratis, kræver ikke tilmelding

Den første søndag i hver måned viser Dokk1 film. 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. Oplysninger om dagens film 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