

HEARTS & MINDS

Peter Vuust
Hjerneforsker og
jazzmusiker

Folkeuniversitetet

Festival om

HJERNEN

på Dokk1

23.—25. sep.

LUNDBECKFONDEN



HEARTS & MINDS

VIDENSFESTIVAL OM HJERNEN

23. – 25. SEPTEMBER

Hjernen er fantastisk. Klumpen i kraniet vejer ca. 1300 g og består overvejende af vand og fedt fyldt med elektriske signaler og kemiske forbindelser. På mirakuløs vis er den hjemstedet for bevidsthed, tanker, følelser og sprog og styrer læring, hukommelse og adfærd. Hjernen er kroppens suveræne kommandocentral, som sørger for, at vi kan trække vejret, bevæge kroppen, få nye idéer, skabe kunst, musik og litteratur og sågar spå om fremtiden.

Det er hjernen, der gør os til mennesker. Men hvordan fungerer den egentlig? Hvad sker der, når vi lytter til musik, løber en tur, bliver forelskede eller rammes af angst? Hvad skal der til for at holde den i topform hele livet? Og hvorfor går det nogle gange galt? Hvilken rolle spiller vores gener, livsstil, samfundet og omgivelserne? Og hvilke muligheder og udfordringer bringer nye teknologier og behandlingsmetoder vores hjerner i dag og i fremtiden?

Bliv klogere d. 23.-25. september, når årets festival går på opdagelse i den forunderlige hjerne. I år samles hele festivalen på Dokk1 i Aarhus og byder på foredrag, samtaler, koncerter, workshops, fysisk aktivitet og meget andet. Alle arrangementer er korte formater, så du kan nå en masse. Sammen sæt selv et program for weekenden med fokus på lige det, du synes er spændende. Hjernen er dynamisk og foranderlig og kan lære så længe vi lever, så forkæl den med ny viden og sanselige oplevelser for hele familien.

Rigtig god festival!

Praktiske oplysninger

Folkeuniversitetet i Aarhus, Emdrup og Herning står bag Hearts & Minds

Folkeuniversitetet

Bartholins Allé 16, 3. sal, bygning 1328, 8000 Aarhus C
hearts-minds.dk

FESTIVALSEKRETARIAT

Rektor: Sten Tiedemann

Projektchef: Joakim Quorp Matthiesen

Projektledere: Anne Marie Støvring Sorgenfrei

Medarbejdere: Louise Højbjerg Jacobsen, Lærke Sofie Glerup Hansen, Mette Nyman Kvist, Simon Kusk Holm, Mathilde Bach, Anne Møller Hansen, Henrik Thorvald Rasmussen, Randi Dahlin, Noa Kjærsgaard Hansen, Nanna Hedeager-Schelde og Andrea Brønnicke

GRAFIK OG LAYOUT

Grafik og layout: Walk Agency og Lotte Vestergård

Fotos: side 1 og 5: Ditte Chemnitz, side 8, 10 og 17: Shutterstock, side 12: Unsplash.

Forsidemodel: Peter Vuust, professor ved Det Jyske Musikkonservatorium og Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet samt leder af Center for Music in the Brain, Aarhus Universitet

Indholdsfortegnelse

s. 02	Forord
s. 03	Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
s. 04	Artikel
s. 06	Fredag 23/9
s. 09	Lørdag 24/9
s. 16	Søndag 25/9
s. 17	Find vej
s. 18	Livestreams
s. 20	Kalender

FESTIVALEN FOREGÅR PÅ
DOKK1
HACK KAMPMANNSPLEDS 2
8000 AARHUS C

AMBITIONEN ER AT FORSTÅ, HVORDAN HJERNEN BEHANDLER MUSIK

Når jazzmusiker og komponist Peter Vuust tager hjerneforskerhatten på som stifter og leder af Center for Music in the Brain ved Aarhus Universitet, er det ikke for at finde ud af, hvordan man kan bruge musik i kliniske forsøg for at kurere alskens sygdomme. Det er større end det. Ambitionen er at bruge musikken til grundlæggende at forstå, hvordan hjernen fungerer.

Af Noa Kjærsgaard Hansen

Han tager en dyb indånding, for han kunne tale længe om, hvordan han endte, hvor han gjorde. Musik har nemlig, siden han var lille, spillet en meget væsentlig rolle for Peter Vuust, jazzmusiker, komponist samt stifter og leder af Center for Music in the Brain ved Aarhus Universitet. I dag har han et ben i både den praktiserende og teoretiserende musiklejr, men fortællingen starter naturligvis langt tidligere hos naboens pige:

”Da jeg var 14 år, hørte jeg en plade ved naboens pige, der fik hårene til at rejse sig på armene af mig. Selvom jeg allerede selv havde spillet i mange år på det tidspunkt, vidste jeg her, at musik var det vigtigste i hele verden, det var det, jeg skulle bruge resten af mit liv på. Og den oplevelse har jeg selvfølgelig båret med mig altid, jeg har haft den flere gange siden også, mest når jeg spiller selv. Hvorfor får man den oplevelse?”

Følelser og fysiologi

Musik bevæger os, fordi det kan være med til at omorganisere vores psykologiske såvel som fysiologiske opfattelse af verden. Det gør det blandt andet ved at påvirke vores neurokemiske balance i hjernen, hvor specielt stoffet dopamin har været under forskernes lup, forklarer hjerneforskeren:

”Noget af det, vi ved fra forskningen i aber er, at dopamin er specielt vigtigt for, hvad der skal ske lige om lidt. Man har lavet nogle forsøg med aber, hvor man kan se, at når de får præcis, hvad de forventer – på det tidspunkt de forventer det – så kommer dopaminboostet. Det belønner dem for at forudsige korrekt. Det belønner dem også, når de forudsiger forkert, men hvor de alligevel godt kan lide det, de får ud af det.”



Oplev Peter Vuust fredag 23/9 til 'Musik på hjernen'

Som forskningsleder på Center for Music in the Brain er man naturligvis nysgerrig på, hvordan og hvornår dopaminen udløses, når man lytter til musik, fortsætter Vuust:

”Man skal have en balance mellem det, man kan forudsige og det, man ikke kan forudsige. Når musik er allerbedst, så rammer det lige præcis den balance, hvor vi kommer hen til det her særlige sted, hvor der sker noget helt specielt ved musikken, som dele af vores hjerne ikke har forudsagt. Det er der, vi får de store oplevelser.”

Store oplevelser kan komme til udtryk både som følelser og som fysiologi. Sagt på en anden måde, kan vi både blive bevægede og få lyst til at bevæge os:

”Musik kan få os til at groove, bevæge benene. Det ved vi, har noget med dopamin at gøre. Hvad angår følelser, så ved vi, at der er nogle bestemte elementer i musik, der gør det samme ved alle mennesker. Nogle ting er meget overlevelseshævede, sandsynligvis hardwired.

Hurtige, kraftige, dissonante lyder gør os lidt bange, det spiller man eksempelvis på i heavy metal,” fortæller Peter Vuust, og slår fast, at det ikke er nogen simpel ligning:

”Hvis det var, ville vi ikke have det her center – så ville vi have løst det!”

Peter Vuust er professor på Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet og professor på Det Jyske Musikkonservatorium, og så har han etableret og leder Danmarks Grundforskningsfonds Center for Music in the Brain. Han har en ph.d. i Neurovidenskab, cand.scient med matematik som hovedfag og fransk og musik som bifag. Peter Vuust er Danmarks ledende ekspert inden for feltet musik og hjerneforskning og desuden en af Danmarks dygtigste jazzbassister. Han er snart aktuell med en oversigtsartikel om musik og hjerne i Nature Reviews Neuroscience og har modtaget mere end 100 millioner kr. i forskningsbevillinger.

Læs hele artiklen på hearts-minds.dk

PROGRAM

FREDAG

23. SEPTEMBER

Spørg forskerne om de store følelser

Hvordan kommer man bedst igennem en periode med sorg? Hvordan styrker man den mentale sundhed? Og hvad gør man, når man kan mærke, at angsten trænger sig på? Få svar på dette og meget mere, når et panel af eksperter svarer på spørgsmål, og gør dig klogere på din hjerne og dit følelsesliv. I panelet sidder: **Mai-Britt Guldin**, professor i rehabilitering og palliation og forskningsleder, Odense Universitetshospital, **Silke Stjerneklar**, psykolog og ph.d, Aarhus Universitetshospital Psykiatrien, samt **Lone Overby Fjorback**, leder, lektor, og speciallæge, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet. Du kan sende spørgsmål til panelet inden. Se mere på hearts-minds.dk.

HOLDNR.: 2221-495

TID: 23/9, kl. 10.00-10.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Humor – ikke kun for sjov

Humor er meget mere end platheder, der kan aflede enhver samtale. Humor sætter perspektiv på livet, os selv og hinanden. Og så har et godt grin en interessant sidegevinst: Latter giver nemlig masser af motion. Oplev komiker **Sebastian Dorset** sammen med lektor i neurofysiologi **Anke Ninija Karabanov**, Københavns Universitet, og lektor i nordisk sprog og litteratur **Stefan Kjerkegaard**, Aarhus Universitet, når vi grænser humor i hjernen, kroppen og litteraturen.

HOLDNR.: 2221-435

TID: 23/9, kl. 11.00-11.45

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Dyk ned i en gyselig verden

"I want to play a game". Gyserfilm, true crime, krimier og zombie-computerspil topper best-sellerlisterne og jager en skræk i livet på folk som aldrig før. Men hvorfor er vi egentlig så vilde med at blive bange? Hvilken rolle spiller vores dybtliggende, evolutionære frygt? Oplev hvordan horrorgenren påvirker både hjerne og krop, når **Mathias Clasen**, lektor i engelsk og leder af Recreational Fear Lab på Aarhus Universitet, tager livtag med vores frygt.

HOLDNR.: 2221-473

TID: 23/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Mindfulness – styrk din mentale sundhed

Stress, angst og depression kan ramme os alle – unge som gamle. For at forebygge disse sygdomme er det vigtigt at træne den mentale sundhed. Mental sundhed kan bl.a. trænes gennem mindfulness, og denne formiddag vil **Lone Overby Fjorback**, lektor, speciallæge og leder af Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, gøre dig klogere på, hvad mindfulness er og kan. Du får også øvelser, så du selv kan arbejde videre med at styrke dit mentale helbred.

HOLDNR.: 2221-474

TID: 23/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Hold hjernen i gang med kreativitet og bevægelse

Når vi træner hjernen, holder vi den frisk, styrker vores indlæring og hukommelse og dæmper symptomer på bl.a. angst, stress og depression. Forskning viser ligefrem, at hjernen skrumper, hvis vi ikke bruger den! 'Hjernetræning' kan være reel fysisk aktivitet som løb, cykling, holdsport eller en gåtur. Men det kan også handle om at udleve en kreativ side og fx tegne eller male. Få forskningens bedste tips og tricks til at holde hjernen i gang med læge og kunstner **Lærke Egebjerg** og lektor i neurofysiologi **Jesper Lundbye-Jensen**, Københavns Universitet.

HOLDNR.: 2221-430

TID: 23/9, kl. 12.30-13.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1



Musik på hjernen – Peter Vuust med Veronica Mortensen og Henrik Gunde

De fleste har oplevet, hvordan musik kan løfte humøret til nye højder eller få tårerne til at trille. Eller mærket hvordan rytmisk musik kan forplante sig i kroppen og gøre det svært ikke at vippe foden eller danse. Musik bevæger os. Både følelsesmæssigt og fysisk. Men hvordan? Hvad sker der i hjernen, når vi lytter til eller spiller musik? Hvordan påvirkes vi fysiologisk, følelsesmæssigt og sprogligt? Bliv klogere med hjerneforsker og jazzmusiker **Peter Vuust** i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**. Lad dig efterfølgende bevæge af musikken, når Peter Vuust Trio med **Peter Vuust (b)**, **Veronica Mortensen (v)** og **Henrik Gunde (p)** spiller koncert.

HOLDNR.: 2221-428

TID: 23/9, kl. 19.00-21.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1





Hjerneforskning i verdensklasse: mød vinderne af The Brain Prize

Verdens største hjerneforskningspris, den prestigefyldte 'The Brain Prize', uddeles hvert år af Lundbeckfonden til forskere, der har ydet en enestående indsats i at bidrage til vores viden om hjernen. Kun to gange er den blevet tildelt en dansker. I 2021 modtog professor i migræne og hovedpine **Jes Olesen** fra Rigshospitalet og Københavns Universitet prisen for sin forskning i migræne, der har vist vejen til helt nye effektive behandlinger. I år gik prisen til professor i neurofysiologi **Ole Kiehn** fra Københavns Universitet for sin revolutionerende forskning, der har kastet nyt lys over hjernens, centralnervesystemets og rygmargens rolle for vores bevægelse, og hvordan disse elementer er vigtige for vores sundhed. Mød de danske vindere i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-478

TID: 23/9, 16.15-17.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Krøllede hjerner – fantasien som superkraft

I fantasien kan alting ske. Fantasien opstår, når alle hjernens systemer sammen skaber et unikt mentalt laboratorium, hvor vi kan tænke nyt, se frem i tiden, dagdrømme eller opfinde fantastier for sjov. Men det er ikke kun skæg og ballade. Uden en vis forestillingsevne havde vi nok aldrig fundet på at forlade Afrika og befolke kloden. Vær med, når vi undersøger, hvad fantasi er, hvordan man kickstarter den og bruger den i praksis. Oplev **Andreas Lieberoth**, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet, og dansk freestyle raps 'godfather' **Per Vers**, der med sit veludviklede mentale laboratorium i kraniekassen smeder de mest fantasifulde ord, fortællinger og rim på splitsekunder. Komiker **Sebastian Dorset** er vært.

HOLDNR.: 2221-461

TID: 23/9, kl. 13.00-14.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Dorset og forskerne på slap line

Grin dig klogere, når komiker **Sebastian Dorset** byder velkommen til tre veloplagte forskere, der denne eftermiddag har forladt universitetets trygge rammer. De modige forskere er blevet coachet af Dorset og går på scenen med hver deres stand-up-show på 8 minutter. Oplev tempofyldt, overraskende og underholdende vidensformidling krydret med stand-up, og bliv klogere på vores fascinerende hjerne på en helt ny måde! Oplev **Anke Ninija Karabanov**, lektor i neurofysiologi, Københavns Universitet, **Andreas Lieberoth**, lektor i pædagogisk psykologi, Aarhus Universitet og **Tobias Wang**, professor i zoofysiologi, Aarhus Universitet.

HOLDNR.: 2221-429

TID: 23/9, kl. 15.00-15.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

PROGRAM

LØRDAG

24. SEPTEMBER

Familiekoncert med SKRALLEBANG

Kom og brug hjernen, kroppen, fantasien og grinemusklene når SKRALLEBANG spiller aktiv koncert for børn (2-8 år) og deres voksne. Koncerten tager afsæt i dansk børnelitteratur, hvor SKRALLEBANG finder inspiration til deres sange. Kom og hjælp med at fortælle eventyret om De Tre Bukkebruse, om Guldlok, Fyrstøjet eller måske historien om Næsehornet Otto. Der er koncert **kl. 10.15-10.50** og igen **kl. 13.00-13.35**

HOLDNR.: 2221-439 og 2221-427

TID: 24/9, kl. 10.15-10.50 og kl. 13.00-13.35

PRIS: Gratis, bare mød op

STED: Scenetrappen, børneområdet, Dokk1

Et blik ind i hjernen – neurokirurgi

Hjernen er hjemsted for vores tanker, følelser, bevidsthed og færdigheder. Hvad sker der, når hjernen bliver syg eller beskadiget? Hvordan opererer man i hjernen? Er der dele af hjernen, vi kan undvære? Hør om hjernens plasticitet og de nyeste behandlingsmetoder inden for neurokirurgi og mød overlæge og klinisk lektor i neurokirurgi i **Anders Rosendal Korshøj**, Aarhus Universitetshospital, der har særlig ekspertise inden hjernens sygdomme og skader.

HOLDNR.: 2221-515

TID: 24/9, kl. 10.15-11.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Sansebar – få hacket dine smagsløg

Hvorfor bliver vi stimuleret af noget, der knaser? Hvorfor går vi automatisk uden om fødevarer, der har en bestemt farve, mens andre farver lokker os? Og hvorfor taler vi så meget om smag, når vores lugtesans i virkeligheden giver os tusind gange så mange impulser? Tag et smut forbi sansebaren og prøv selv, hvordan din hjerne fuldstændig styrer det, du smager. Mød kok, madkonsulent og forfatter **Rasmus Bredahl** bag sansebardisken.

HOLDNR.: 2221-458

TID: 24/9, kl. 10.30-11.30

PRIS: Gratis, bare mød op

STED: Demokrateket, Dokk1

Træn din hjerne skarp

Få bedre hukommelse, stærkere koncentrationsevne og større overblik. Vores tankegange og adfærd er ikke statiske karaktertræk, men vaner der kan forandres. Med de rette øvelser kan hjernen optimeres. Permanent. Men hvad skal der til? Mød den dobbelte danmarksmester i hukommelse **Lars Christiansen** i samtale med **Troels W. Kjær**, overlæge og hjerneforsker, Københavns Universitet, og få indblik i, hvad der sker i hjernen, og hvad der kan styrke din evne til at holde fokus, bevare overblikket og sortere unødvendige informationer fra. Få gode strategier og øvelser med hjem. Samtalen faciliteres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-434

TID: 24/9, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1





Familieworkshop: den kreative hjerne

Hvad er en tanke, hvordan ser de ud, og kan man bygge dem? Kom og vær med, når vi snakker om tanker og prøver, om vi kan bygge vores egne tanker. Få gang i hjernen til en kreativ workshop for børn og deres forældre. Der er workshop **kl. 11.00-12.00** og igen **kl. 14.00-15.00**.

HOLDNR.: 2221-479 og 2221-480

TID: 24/9, kl. 11.00-12.00 og kl. 13.00-14.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: BørneLab, Dokk1

Familieyoga

Vær med, når vi udfordrer krop og sind, og prøver kræfter med yogastillinger på en sjov og udfordrende måde. Det kræver ingen særlige forudsætninger eller udstyr at deltage. Samværet og nærværet er i fokus. Aktiviteten er for børn (3-10-år) og deres forældre. Der er familieyoga med pædagog, psykoterapeut og børneyogalærer **Rikke Kobæk kl. 11.00-11.30** og igen **kl. 11.45-12.15**.

HOLDNR.: 2221-440 og 2221-441

TID: 24/9, kl. 11.00-11.30 og kl. 11.45-12.15

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Æsken, Dokk1

Workshop: mindfulness

Mindfulness handler om evnen til bevidst nærvær. I en tid præget af stress, forandring og effektivitet kan det være en stor udfordring at være nærværende. Men evnen kan trænes og være et middel til stresshåndtering og forbedring af livskvalitet. Mindfulnessstræning kan styrke aktiviteten i den forreste del af hjernen, der bl.a. regulerer vores følelsesmæssige system, og som også har betydning for vores hukommelse og motivation. Oplev mindfulness i teori og praksis med **Jacob Piet**, psykolog og ph.d. i mindfulness, Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet. Der er workshop **kl. 11.15-12.00** og igen **kl. 13.00-13.45**.

HOLDNR.: 2221-481 og 2221-482

TID: 24/9, kl. 11.15-12.00 og 13.00-13.45

PRIS: 30 kr.

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Gå dig sund

Tag med på gåtur. Fysisk aktivitet har mange positive effekter – også for hjernen. Men hvor meget skal der egentlig til, for at de sundhedsmæssige effekter er i top? Og hvordan finder man motivationen til at komme op af sofaen? **Jesper Lundbye-Jensen**, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet, gør os klogere på, hvorfor det er vigtigt, at vi holder os fysisk aktive, og tager os med en gåtur med indlagte øvelser. Så kom med og sæt gang i hjernen – alle kan være med.

HOLDNR.: 2221-457

TID: 24/9, kl. 11.15-12.15

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet, Dokk1

Børns hukommelse

I de tidlige leveår sker der en enorm udvikling i børns hjerner. Både motorisk og kognitiv udvikler små børn sig i et hæsblesende tempo. Det gælder også evnerne til at lære og huske. Men hvad kan små børn egentlig huske? Kan selv spædbørn huske? Hvorfor kan det være en svær opgave for børnehavebørn at svare på "hvad har du lavet i dag?" Og hvordan kan man med afsæt i viden fra hukommelsesforskningen hjælpe dem til at fortælle? Bliv klogere på børns hukommelse, når psykolog og forsker **Trine Sonne**, Aarhus Universitet stiller skarpt på hukommelsen hos børn i forskellige aldre.

HOLDNR.: 2221-419

TID: 24/9, kl. 11.30-12.15

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Kan tro flytte hjerner?

Man siger, at tro kan flytte bjerge, men kan troen på noget også flytte hjerneaktivitet og påvirke vores kognition og psyke? Kan tro fx lindre fysiske og psykiske smerter? Og kræver det, at man tror på noget bestemt, eller er det lige meget, hvad man tror på? Mød professor emeritus i religionsvidenskab **Armin W. Geertz** og religionsantropolog **Ella Paldam** fra Aarhus Universitet i en samtale om, hvordan religiøse oplevelser og religiøse praksisser som fx bøn og forbøn kan påvirke hjernens processer, kognitionen og psyken – både hos det ikke-troende menneske og hos det troende menneske. Samtalen faciliteres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-507

TID: 24/9, kl. 12.00-12.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Neurogastronomi – smag på videnskaben

Hvorfor smager Retsina skønt på en balkon i Grækenland, men smager som noget surt sprøjt i Danmark? Kan man ændre på smagen af mad, blot ved at ændre på omgivelserne? Hvorfor smager mors frikadeller altid bedst? Og kan man smage erindringer? Tag med på opdagelse i dine sanser med kok og madkonsulent **Rasmus Bredahl**, og få indblik i hvad der sker i hjernen, når vi spiser og smager, hvordan hjernen påvirkes til en bedre spiseoplevelse, og ikke mindst hvordan du selv bruger neurogastronomi i dit køkken. Undervejs vil der være forskellige smagsprøver.

HOLDNR.: 2221-445

TID: 24/9, kl. 13.00-13.45

PRIS: 30 kr., inkl smagsprøver

STED: Store Sal, Dokk1

TILMELD DIG PÅ:
HEARTS-MINDS.DK



Løb hjernen i topform

Vi ved alle, at en løbetur eller en form for fysisk aktivitet er godt for vores fysiske helbred. Men hvilke gavnlige effekter har det på vores hjerne, når vi snører løbeskoene og tager en tur ud i det fri? **Jesper Lundbye-Jensen**, lektor i neurofysiologi og motorisk kontrol, Københavns Universitet, gør os klogere på, hvilken betydning fysisk aktivitet har for vores kognitive funktioner og indlæringssevner. Efterfølgende er der rig mulighed for både at reflektere og få pulsen op, når vi skal på en løbetur langs havnen. Mød op iklædt tøj og sko til løb. Der løbes i moderat tempo. Du skal som minimum kunne løbe 5 km. uden pause.

HOLDNR.: 2221-459

TID: 24/9, kl. 13.15-14.45

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet, Dokk1

Forfatteren og forskeren: Sissel-Jo Gazan og Mikkel Wallentin

Hvad kan hjerneforskningen fortælle om læsning af litteratur? Og hvordan griber man det an som romanforfatter, når man skal opbygge spænding, vække læserens nysgerrighed og måske endda drive gæk med læseren? Kan man bruge sin baggrund som biolog i den henseende? Mød forfatter **Sissel-Jo Gazan** og sprognørd og hjerneforsker **Mikkel Wallentin**, professor i kognitionsvidenskab, Aarhus Universitet, i en samtale om litteratur, sprog og hjerne. Samtalen faciliteres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-477

TID: 24/9, kl. 15.00-15.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1



Den gode pause

Pausen er under pres. Vi halsler gennem livet uden virkelig at stoppe op. Vi bliver stressede og syge, vi lærer og arbejder dårligere – hele vores kognitive potentiale lider under dette evige jag. Vi bilder os ganske vist ind, at vi stopper op og giver plads til os selv, men gør vi nu også det? Vær med, når **Ole Lauridsen**, lektor emeritus i læring, Aarhus Universitet, tager fat på den ægte pause, hjernepausen, og dens betydning for vores dagligdag, tankevirksomhed og livskvalitet. Få masser af råd og teknikker til den gode hjernepause.

HOLDNR.: 2221-494

TID: 24/9, kl. 13.00-13.45

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Gør teknologi os klogere eller dummere?

Du kan betale i supermarkedet og kommunikere med både din bank og dit barns klasse lærer via en app. Du kan 'google' dig frem til svaret på alt mellem himmel og jord, og GPS'en i bilen kan guide dig fra A til B. Mange vil sikkert mene, at vores liv er blevet lettere som følge af den teknologiske udvikling. Men er det overhovedet hensigtsmæssigt, at teknologien nu kan klare så mange opgaver, som vi tidligere brugte hjernekapacitet på at løse? Kan teknologien ændre vores hjerner? Er vi blevet slaver af teknologien, eller har den sat os fri? Hjerneforsker og overlæge **Troels W. Kjær**, Københavns Universitet, og techjournalist **Anders Høeg Nissen** giver deres bud på, om teknologi gør os klogere eller dummere.

HOLDNR.: 2221-426

TID: 24/9, kl. 14.15-15.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Parkinsons sygdom og demens

Parkinsons sygdom er en af de mest almindelige neurologiske sygdomme i Danmark, og op imod 8.000 danskere lider af sygdommen. Den uheldbredelige sygdom er bedst kendt for bevægelsesforstyrrelser, fx rysten, langsomme bevægelser og usikker balance, men medfører en bred vifte af symptomer og kan føre til demens. Her deler den træk med en hypig form for demens, Lewy legeme demens. Det er særligt denne sidste kobling det skal handle om, når en af landets fremmeste forskere på feltet gør os klogere. Mød professor og forskningsleder Poul Henning Jensen fra DANDRITE ved Aarhus Universitet, når han fortæller om parkinsons syge og demens.

HOLDNR.: 2221-506

TID: 24/9, kl. 14.15-15.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

EN STILLE STRØM AF TID – lydinstallation om demens

EN STILLE STRØM AF TID er en lydrejse ind i en oplevelse af demens, skabt af **Teater Fluks** som en del af den anmelderroste vandreforestilling CTRL+ALT+DEMENS. Tag hovedtelefonerne på, og fordyb dig i en kunstnerisk og meditativ oplevelse af det dybe slør og tabet af sindet. Installationen kan opleves fra fredag til søndag. Varighed: 8 minutter.

HOLDNR.: 2221-471

TID: 23-25/9, fredag-søndag

PRIS: Gratis, bare mød op

STED: Udsigten, Dokk1

TILMELD DIG PÅ:
HEARTS-MINDS.DK

PROGRAM

SØNDAG

25. SEPTEMBER

Livets sang – koncert med koret Aarhus U

Musik er en vigtig kilde til lykke. Skub til lykkefølelsen, når **ungdomskoret Aarhus U** udforsker livets gang gennem musikken. Vi skal høre smuk, sørgmodig, dramatisk og til tider humoristisk musik af bl.a. The Real Group, Ola Gjeilo, Eric Whitacre og Kraja. Vi lover, det ikke bliver kedeligt! Aarhus U er et blandet kor med ambitiøse korsangere i alderen 15-26 år fra det aarhusianske kormiljø. Koret har vundet flere internationale priser og optrådt på DR, sunget for H.M. Dronning Margrethe og samarbejdet med bl.a. Tina Dickow og Aarhus Jazz Orchestra.

HOLDNR.: 2221-511

TID: 25/9, kl. 10.15-10.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Silent FIT: sanselig yoga – vinyasa og meditation

Fra vejtrækning til bevægelse og fra bevægelse til meditation. I sansernes tegn finder vi et nysgerrigt flow med yogainstruktør **Isabella Westh**. Alle kan være med. Nyd kontrasterne mellem bevægelse og stilstand. Vi gør brug af Silent FIT høretelefoner under træningen, som giver en mere intens oplevelse af både musik og instruktørens anvisninger. Du vil opleve, at du er i en tryk 'lydboble', hvor din frihedsfølelse, sansning og fokus vil blive skærpet. I samarbejde med **Seier Fitness**.

HOLDNR.: 2221-463

TID: 25/9, kl. 10.15-11.00

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet, Dokk1

Familieworkshop: styrk din kreativitet

Ønsker du at give dit barn eller dit barnebarn de bedste forudsætninger for at leve et aktivt, kreativt liv? Og drømmer du om at finde eller genfinde dit eget kreative jeg? Videnskaben har vist, at kreativt arbejde er en nem og lettilgængelig måde at træne sin hjerne på. Det gør os gladere, mindsker stress og styrker vores hukommelse. Vær med, når vi sætter gang i kreativiteten med læge og kunstner **Lærke Egefjord**, og oplev hvordan du bedst aktiverer din kreative hjerne gennem forskellige øvelser. Du og dit barn skal ikke have særlige forudsætninger for at kunne deltage. Det er muligt at deltage i workshop **kl. 10.30-11.15** eller **kl. 11.45-12.30**.

HOLDNR.: 2221-466 og 2221-432

TID: 25/9, kl. 10.30-11.15 og 11.45-12.30

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Mødelokale M2, Dokk1

Musik med hjernen og hjertet – for børn

Kom og brug hjernen, hjertet og kroppen med musiker **Sidsel Bech Kiilerich** fra orkesteret 'Æsken'. Der skal spilles, synges, danses og hoppes med hjertet og hjernen – og allervigtigst: vi skal have det sjovt! Nogle gange er det bare hjernen, der vil bestemme alt, men det synes hjertet ikke er fair. Hjertet vil også høres og forstås, og nogle gange skændes de om at få ret. Vi skal sammen prøve at gøre både hjertet og hjernen glade. For børn og deres forældre. Det er muligt at deltage **kl. 11.15-12.00** eller **kl. 14.15-15.00**.

HOLDNR.: 2221-466 og 2221-465

TID: 25/9, kl. 11.15-12.00 og 14.15-15.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Æsken, Dokk1

Pas på hjernen – brug tarmen

Tarmen har ca. 5 milliarder nerveceller, næsten det samme som centralnervesystemet. Tarmen er på en måde sin egen lille hjerne. Herfra styres en hormonproduktion, som ikke blot har indflydelse på tarmens egne opgaver, men også på galde fra leveren og enzymer i bugspytkirtlen. Tarmen har også indflydelse på vores reaktioner: Selvom vi ikke er bevidste om det, bevæger tarmen sig, og sender signaler til hjernen. Bliv klogere på den særlige forbindelse mellem tarm og hjerne med **Asbjørn Mohr Drewes**, overlæge og klinisk professor i gastroenterologi, Aalborg Universitetshospital, og **Christian Lodberg Hvas**, overlæge og klinisk lektor i lever-, mave-, og tarmsygdomme, Aarhus Universitetshospital. Samtalen faciliteres af videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-504

TID: 25/9, kl. 11.00-11.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1



TILMELD DIG PÅ:
HEARTS-MINDS.DK

Kærs KunstKafé: kunstneren og hjerneforskeren

Af alle klodens dyrearter er det kun mennesket, der skaber og bruger kunst som en integreret del af alle livets forhold. Men hvad sker der egentlig i hjernen og kroppen, når vi skaber og oplever kunst? Det har hjerneforskningen – under betegnelsen neuroæstetik – udforsket de sidste 20 år ved brug af avancerede undersøgelsesmetoder såsom hjerne-scanning. Oplev hjerneforsker **Martin Skov** fortælle om den nyeste forskning inden for neuroæstetik, og mød den aarhusianske kunstner **Iris Bakker**, der er kendt for sine blindtegnings-portrætter. Samtalen faciliteres af kunsthistoriker **Peter Kær**. Der vil i forbindelse med arrangementet være mulighed for at deltage i en konkurrence om at få blindtegnet sit portræt af Iris Bakker samme dag.

HOLDNR.: 2221-476

TID: 25/9, kl. 10.15-11.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1



Blindtegning – med aarhuskunstneren Iris Bakker

Få en sjælden mulighed for at opleve en kunstner i aktion, når aarhuskunstneren **Iris Bakker** med to hænder og uden at se ned på papiret blindtegner en række heldige personer, som udtrækkes i forbindelse med arrangementet 'Kærs KunstKafé: kunstneren og hjerneforskeren'. Det kræver billet til 'Kærs KunstKafé: kunstneren og hjerneforskeren' at deltage i konkurrencen, men det er gratis at se på, når Iris Bakker tegner, og alle er velkomne!

HOLDNR.: 2221-470

TID: 25/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: Gratis, bare mød op

STED: Demokrateket, Dokk1

Silent FIT: familie GROOVE

Tag dit barn eller barnebarn under armen og kom til familie groove - en legende, nem og sjov dansetime, hvor ALLE kan være med. Vi udforsker, hvad kroppen kan, og leger med forskellige bevægelser til forskellig musik. Vi skal fx danse til funky dansehits, danse som zombier, forskellige dyr eller som seje surfere ude på havet. **Ditte Liv B. Lauridsen**, psykomotorisk terapeut og afspændingspædagog, guider hele tiden simple trin og bevægelser. Dans er godt for både den fysiske sundhed og vores motoriske færdigheder, men også for vores relation til hinanden og til os selv. Vi bruger Silent FIT høretelefoner, hvilket betyder, at du anvender et sæt høretelefoner under træningen, som giver dig en mere intens oplevelse af både musik og instruktørens anvisninger. Så kom med hele familien til en sjov danseoplevelse sammen! I samarbejde med **Seier Fitness**.

HOLDNR.: 2221-464

TID: 25/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: 30 kr.

STED: Verdensrummet, Dokk1

Gal eller genial? Om kreativitet og psykose

Forbindelsen mellem kreativitet og psykisk lidelse har længe interesseret både videnskaben og samfundet generelt. Fænomenet kan spores tilbage til flere kulturer, hvor det har været et karakteristisk træk ved individer som vismanden eller geniet. Personer som den hollandske maler Vincent van Gogh, den tyske digter Friedrich Hölderlin og den amerikanske matematiker John Nash bærer vidnesbyrd om denne såkaldte 'mad genius-hypotese'. Den paradoksale sammenhæng mellem galskab og genialitet er også velkendt fra fiktion og medier, men har gennem lang tid desuden dannet udgangspunkt for videnskabelige undersøgelser. Hør kunsthistoriker og tv-vært **Peter Kær** i samtale med læge og postdoc i psykiatri **Karl Erik Sandsten** i samtale om sammenhængen mellem kunst, kreativitet og psykotiske lidelser – primært med fokus på skizofreni og bipolar lidelse.

HOLDNR.: 2221-433

TID: 25/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Penge på hjernen

Det er blevet populært at investere. Nogle gør det for at kunne gå tidligt på pension, andre for at undgå negative renter, for at supplere SU'en eller for at få børneopsparingen til at vokse. Men hvordan undgår man at blive ræd, når grafen slår et knæk, eller sætte alle penge på sort, når man for alvor synes, at man har held i sprøjten? Hvad sker der i hjernen, når vi ser pengene vokse, og hvad betyder det for vores økonomiske beslutninger? Er vi rationelle mennesker, eller er vi bare hulemænd? Hør **Andreas Roepstorff**, professor i kognition, kommunikation og kultur, Aarhus Universitet, og adfærdsøkonom **Jens Balle** i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Frederiksen**.

HOLDNR.: 2221-468

TID: 25/9, kl. 12.00-12.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Psykedeliske stoffer – en vej til et sundt sind?

Psilocybinsvampe er en svampeart, der indeholder psykoaktive stoffer. Stofferne virker bevidsthedsudvidende, hallucinogene og psykedeliske. De forbindes ofte med syrerock i 1960'erne. Men ny forskning tyder på, at behandling med psykedeliske stoffer kan have gode effekter på bl.a. hjernesygdomme og psykiatriske lidelser som depression og angst. Hør om de nyeste resultater, mulighederne og udfordringerne med overlæge og professor i neurologi **Gitte Moos Knudsen**, Københavns Universitet. Kan psilocybin blive et nyt behandlingstilbud inden for den nærmeste fremtid?

HOLDNR.: 2221-425

TID: 25/9, kl. 12.15-13.00

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Psykologisk underholdning

Få en anderledes og fascinerende oplevelse, når psykologisk entertainer **Niels Krøjgaard** demonstrerer, hvor let du og din hjerne kan snydes. Du vil glemme tid og sted, når Niels Krøjgaard ved hjælp af psykologiske teknikker og manipulation kan fortælle, hvad publikum tænker, forudsæ reaktioner og afsløre, om de lyver eller taler sandt. Det virker uforklarligt. Nærmest overnaturligt. Men alt bygger på psykologi og menneskekundskab. Illusionen foregår i sindet.

HOLDNR.: 2221-423

TID: 25/9, kl. 13.00-13.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Afhængighed – din hjerne snyder dig

Hvad viser forskningen om, hvorfor man bliver afhængig? Og hvordan kommer man ud af afhængigheden igen? Når vi er afhængige af noget, er det ikke selve handlingen – som fx at spise et stykke kage eller oddse – som vi er afhængige af. Det er i virkeligheden forventningen om den pågældende ting, der gør mennesker afhængige. Det er den dopamin, der bliver frigivet i hjernen, når vi tænker på, at vi vil spise et stykke kage, der gør os afhængig. Det kan være svært at stoppe igen, fordi vi bliver belønnet for at fortsætte. Vær med, når ph.d. og psykolog **Jakob Linnet**, der forsker i afhængighed ved Odense Universitetshospital, dykker ned i, hvordan vores hjerne snyder os – og få tips til at komme afhængighed til livs ved hjælp af simple redskaber.

HOLDNR.: 2221-514

TID: 25/9, kl. 13.30-14.15

PRIS: 30 kr.

STED: Dokk1, Lille Sal



Sov godt

Vi bruger omkring en tredjedel af vores liv på at sove, hvilket svarer til omkring 27 år i alt. De fleste kender fornemmelsen af en dårlig nats søvn fra tid til anden. Humøret bliver påvirket, lunten bliver kortere og koncentrationen svigter. Men hvorfor sover vi egentlig, og hvad sker der i hjernen, mens vi sover? Og hvad stiller man op, hvis man har problemer med at sove? Ca. hver tiende dansker har oplevet vedvarende søvnproblemer, som påvirker trivselen. Bliv klogere på den gådefulde søvn med professor i psykologi **Bobby Zachariae**, Aarhus Universitet. Få styr på den normale søvn, og hør om årsager til søvnproblemer. Hvad betyder det for vores psykiske og fysiske helbred?

HOLDNR.: 2221-472

TID: 25/9, kl. 11.15-12.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1



Et sundt sind i naturen

Hvis man vil have det godt indenfor, skal man ud. Halvdelen af Danmarks befolkning er bosiddende i byer, hvor vi det meste af tiden er indendørs. Kort sagt er vi i underskud af natur, og det påvirker hjernen i en uheldig retning. Naturen gavner vores mentale udvikling, og en 'udehjerne' er langt sundere end en hjerne, vi holder indenfor. På den vis er naturen et gratis sundhedstilbud uden bivirkninger. Hvordan det virker, har forskningen flere bud på. Bliv klogere på naturens gavnlige effekter på hjernen og vores mentale sundhed med læge og hjerneforsker **Kjeld Fredens**.

HOLDNR.: 2221-424

TID: 25/9, kl. 12.15-13.00

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Håndarbejde – kuren mod stressede hjerner?

Bankende hjerte, svedige håndflader og søvnløse nætter. De fleste kender fornemmelsen af at være stresset, og årsagerne kan være mange: lige fra små problemer i hverdagen til store personlige kriser. Uanset årsagen reagerer hjernen på laveste fællesnævner, nemlig kontroltab og uforudsigelighed, og igangsætter et alarmberedskab. Når vi griber penslen, strikkepindene, broderinålen eller leret og fordyber os i at skabe noget, sker der ofte noget helt andet i kroppen. Vi bliver umiddelbart gladere, og symptomerne på stress, angst og depression dæmpes. Men hvordan? Bliv klogere på hvad stress er, og hør hvordan håndarbejde, fordybelse og kreativitet kan have positive effekter på den stressede hjerne. Oplev **Karen Johanne Pallesen**, biolog og lektor i sundhedsvidenskab, Aarhus Universitet, og læge og kunstner **Lærke Egebjerg**. Strikketøj må gerne medbringes.

HOLDNR.: 2221-469

TID: 25/9, kl. 13.30-14.15

PRIS: 30 kr.

STED: Store Sal, Dokk1

Hjernemad

Kan man spise sig til en sund hjerne og en øget livskvalitet? Hjernen er et sultent organ. Den udgør ca. 2 % af kroppens vægt, men bruger 20 % af kroppens energi. Spørgsmålet er, om der er særlige fødevarer, der egner sig godt til at give hjernen energi eller som ligefrem kan styrke vores mentale sundhed? Kan kosten have indvirkning på psykiske lidelser og andre hjernesygdomme? For mennesker er den daglige kost ikke alene ren energi. Mad og drikke er også forbundet med nydelse og livskvalitet, og sanserne og hjernen spiller en afgørende rolle for vores oplevelse af maden. Bliv klogere på det sultne organ med læge **Alexander W. Fjældstad** og professor i klinisk medicin **Gregers Wegener**, Aarhus Universitet, i samtale med videnskabsjournalist **Line Friis Fredriksen**.

HOLDNR.: 2221-422

TID: 25/9, kl. 14.00-14.40

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

STED: Rampen, Dokk1

Den gådefulde bevidsthed

Hvornår opstår en tanke? Hvordan bliver den i et samarbejde mellem milliarder af hjerneceller til en del af vores bevidsthed? Bor vores bevidsthed og forståelse af verden bogstaveligt talt inde i hovedet på os, eller involverer vores bevidsthed mere af kroppen end blot vores hjerner? Og hvordan kan hjernes fysiske processer, som kan identificeres og måles gennem hjernescannere, skabe individuelle følelser, indtryk og oplevelser? Bevidstheden er én af videnskabens største gåder. Den er en forudsætning for, at vi kan tænke, føle og gøre ting med vilje, men når vi først begynder at tænke over, hvad bevidsthed er, bliver vi nemt viklet ind i paradokser. Bliv klogere på den gådefulde bevidsthed med naturvidenskabens og filosofiens svar på, hvad bevidsthed er. Oplev professor emeritus i neurobiologi **Albert Gjedde**, Aarhus Universitet og **Andreas Roepstorff**, professor i kognition, kommunikation og kultur, Aarhus Universitet

HOLDNR.: 2221-421

TID: 25/9, kl. 14.30-15.15

PRIS: 30 kr.

STED: Lille Sal, Dokk1

Ondskaben i os alle

Krig, vold, massakrer, totur og mord. Ondsindede handlinger løber som et blodrødt spor gennem hele menneskets historie. Det kan være svært at begribe, hvordan nogle mennesker drives til at begå de værste forbrydelser og ultimativt slå andre mennesker ihjel. Hvilke psykologiske mekanismer er der på spil, hvad betyder vores moral, og hvad sker der egentlig i hjernen, når ondskaben og volden tager over? Fødes nogle mennesker med ondskaben i blodet, eller er den i virkeligheden i os alle under de rette omstændigheder? Vær med, når professor i psykologi **Henrik Høgh-Olesen**, Aarhus Universitet, og professor i neurobiologi **Gitte Moos Knudsen**, Københavns Universitet, dykker ned i ondskaben.

HOLDNR.: 2221-420

TID: 25/9, kl. 14.45-15.30

PRIS: 30 kr.

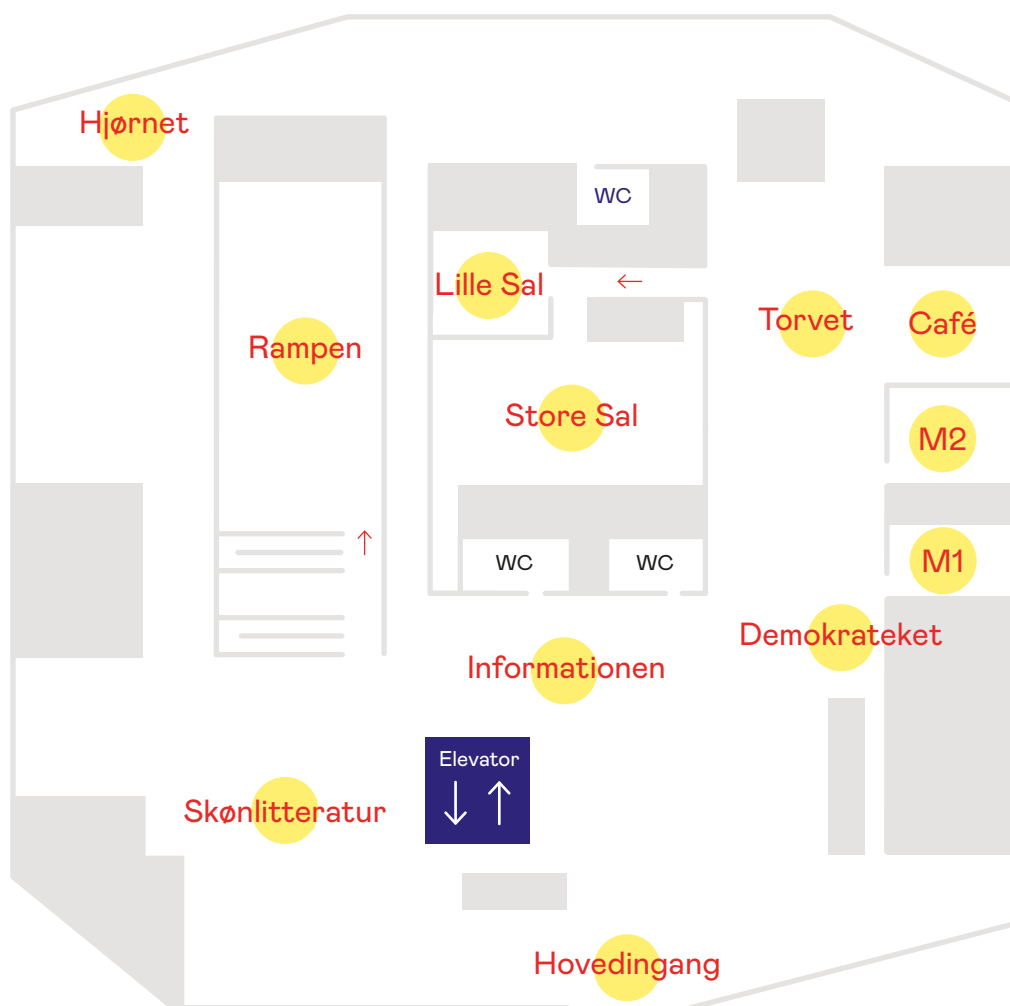
STED: Store Sal, Dokk1

FIND VEJ PÅ DOKK1

NIVEAU 2

- Udsigten
- Æsken
- Scenetrappen
- BørneLab

NIVEAU 1



UDENDØRS

- Verdensrummet



GRATIS LIVESTREAMS

Mere end 200.000 har fulgt Folkeuniversitetets gratis livestreamede forelæsninger siden formatet blev lanceret i 2020. Nu kan du blive endnu klogere på hjernen, uanset hvor du er, før og efter årets festival-weekend med fem livestreams.

Hjernen på svampe

I naturen findes svampe, der indeholder psykedeliske stoffer. Svampene er blevet brugt af mennesket i århundreder. I de senere år er psykedeliske stoffer i stigende grad blevet undersøgt af forskere. Meget tyder på, at behandling med psykedeliske stoffer kan have gode effekter på fx depression og angst. Men hvad sker der i hjernen, når man tager psykedeliske svampe? **Martin Korsbak Madsen**, læge og postdoc, Københavns Universitet og Rigshospitalet, giver et indblik i hjernen på svampe.

HOLDNR.: 2221-451

TID: 13/9, tirsdag, kl. 16.30-17.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Kropsvægt og hjernen

Vi er udviklet til at være tiltrukket af kombinationen af sødt og fedt – fordi det er energiholdigt og dermed sikrer vores arts overlevelse. Når udbuddet af energiholdige fødevarer stiger, og prisen er overkommelig, stiger forekomsten af overvægt. Parallelt med denne udvikling ses en eksplosion i udbuddet af slankekure. Spørger man **Christoffer Clemmensen**, lektor ved Novo Nordisk Foundation Center, Københavns Universitet, kan de dyre slankekure ikke betale sig. For vores kropsvægt er langt hen ad vejen styret af genetikken og hjernen.

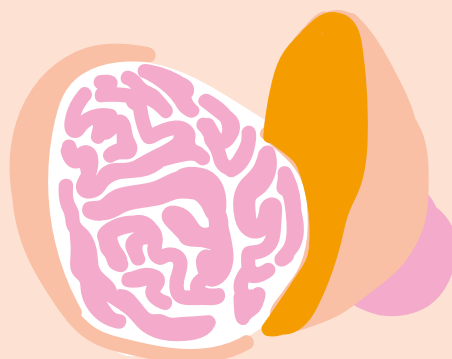
HOLDNR.: 2221-452

TID: 14/9, onsdag, kl. 16.30-17.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Praktisk:

Forelæsningerne foregår i Microsoft Teams og modereres af Noa Kjærsgaard Hansen.



Dine følelser er dit kompas

Hvorfor føler vi, som vi gør? Hvad kan vi bruge vores følelser til? Spørger man **Mia Skytte O'Toole**, lektor i psykologi ved Aarhus Universitet, samt forfatter til bogen 'Følelsernes kompas', kan følelser hjælpe os med at indfri vores mål og behov. Få et indblik i følelsernes mange facetter, og en række forslag til, hvordan du kan blive bedre til at navigere i dit følelsesliv.

HOLDNR.: 2221-450

TID: 5/10, onsdag, kl. 16.30-17.45

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Placebo – kan man tænke sig rask?

Placebo bliver ofte forbundet med kalk-tabletter og snydebehandlinger. Men de sidste 20 års forskning i placebo har vist, at det er langt mere end det. Hvordan kan troen på, at en behandling virker rent faktisk have effekt på krop og sind? Hvilke mekanismer er på spil? Og hvordan kan det tænkes ind i sundhedssektoren? Hør om den nyeste placeboforskning med professor i neurovidenskabelig psykologi **Lene Vase** fra Aarhus Universitet.

HOLDNR.: 2221-442

TID: 5/10, onsdag, kl. 19.00-20.15

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Få styr på hukommelsen

Hvorfor husker vi så forskelligt, som vi gør? Hvad sker der i hjernen, når vi forsøger at huske noget? Kan man se hukommelsen i hjernen? Hvordan er indlæring og hukommelse forbundet? Hvad kan man selv gøre for at styrke sin hukommelse? Og findes der mennesker, der ikke kan glemme? Bliv kloge på den fascinerende hukommelse med **Anders Nykjær**, hjerneforsker, professor i medicinsk biokemi og centerleder ved Center for Proteins in Memory (PROMEMO) på Aarhus Universitet.

HOLDNR.: 2221-454

TID: 28/10, fredag, kl. 10.00-11.00

PRIS: Gratis, men tilmelding nødvendig

Før festivalen: Events for børn på Dokk1

Dokk1 varmer op til Hearts & Minds festival med sjove, udfordrende og kreative hjerneaktiviteter til børn i ugerne op til festivalen. Det hele er gratis, men tilmelding er nødvendig.

Naturvidenskabelig rejse

Vi skal sammen på en naturvidenskabelig rejse i hjernen, hvor vi skal bruge vores egne kroppe, lave eksperimenter, lære, undres og være nysgerrige. (Tilbud til daginstitutioner)

KREAværksted: Hjerneaktivitet

Hvad er hjernen for en størrelse? Kan man snyde sin hjerne – eller snyder den egentlig os? Kom til kreativt værksted med fokus på forskellige temaer, teknikker og materialer (For børn i alle aldre).

Se mere på www.aakb.dk

KALENDER

LIVESTREAMS

S. 20-21

Hjernen på svampe

– livestream med Martin Korsbæk Madsen

13/9, 16.30-17.45, livestream via Teams

Kropsvægt og hjernen

– livestream med Christoffer Clemmensen

14/9, 16.30-17.45, livestream via Teams

Dine følelser er dit kompas

– livestream med Mia Skytte O'Toole

5/10, 16.30-17.45, livestream via Teams

Placebo – kan man tænke sig rask?

Livestream med Lene Vase

27/11, 19.00-20.15, livestream via Teams

Få styr på hukommelsen

– livestream med Anders Nykjær

28/10, 10.00-11.00, livestream via Teams

FREDAG 23/9

S. 6-8

Spørg forskerne om de store følelser

10.00-10.45, Rampen, Dokk1

Humor – ikke kun for sjov

11.00-11.45, Store Sal, Dokk1

Dyk ned i den gyselige verden – "I want to play a game"

11.15-12.00, Rampen, Dokk1

Mindfulness – styrk din mentale sundhed

11.15-12.00, Lille Sal, Dokk1

Hold hjernen i gang med kreativitet og bevægelse

12.30-13.30, Rampen, Dokk1

Krøllede hjerner – fantasien som superkraft

13.00-14.00, Store Sal, Dokk1

Dorset og forskerne på slap line

15.00-15.45, Rampen, Dokk1

Hjerneforskning i verdensklasse:

mød vinderne af The Brain Prize

16.15-17.00, Rampen, Dokk1

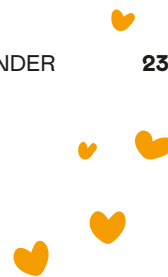
Musik på hjernen – Peter Vuust med Veronica Mortensen og Henrik Gunde

19.00-21.00, Store Sal, Dokk1

EN STILLE STRØM AF TID – lydinstallation om demens

23-25/9, fredag-søndag, Udsigten, Dokk1



**LØRDAG 24/9**

S. 9-13

Familiekoncert med SKRALLEBANG

10.15-10.50 og 13.00-13.35, Scenetrappen, børneområdet, Dokk1

Et blik ind i hjernen – neurokirurgi

10.15-11.00, Store Sal, Dokk1

Sansebar – få hacket dine smagsløg

10.30-11.30, Demokrateket, Dokk1

Familieyoga

11.00-11.30 og 11.45-12.15, Æsken, Dokk1

Træn din hjerne skarp

11.00-11.40, Rampen, Dokk1

Familieworkshop: den kreative hjerne

11.00-12.00 og 13.00-14.00, BørneLab. Dokk1

Workshop: mindfulness

11.15-12.00 og 13.00-13.45, Mødelokale M2, Dokk1

Gå dig sund

11.15-12.15, Verdensrummet, Dokk1

Børns hukommelse

11.30-12.15, Lille Sal, Dokk1

Kan tro flytte hjerner?

12.00-12.40, Rampen, Dokk1

Neurogastronomi – smag på videnskaben

13.00-13.45, Store Sal, Dokk1

Den gode pause

13.00-13.45, Lille Sal, Dokk1

Løb hjernen i topform

13.15-14.45, Verdensrummet, Dokk1

Gør teknologi os klogere eller dummere?

14.15-15.00, Store Sal, Dokk1

Parkinsons syge og demens

14.15-15.00, Lille Sal, Dokk1

Forfatteren og forskeren: Sissel-Jo Gazan og Mikkel Wallentin

15.00-15.40, Rampen, Dokk1

SØNDAG 25/9

S. 14-18

Livets sang – koncert med koret Aarhus U

10.15-10.45, Rampen, Dokk1

Silent FIT: sanselig yoga – vinyasa og meditation

10.15-11.00, Verdensrummet, Dokk1

Kærs KunstKafé: kunstneren og hjerneforskeren

10.15-11.00, Store Sal, Dokk1

Familieworkshop: styrk din kreativitet

10.30-11.15 og 11.45-12.30, Æsken, Dokk1

Pas på hjernen – brug tarmen

11.00-11.40, Rampen, Dokk1

Silent FIT: Familie GROOVE

11.15-12.00, Verdensrummet, Dokk1

Musik med hjernen og hjertet – for børn

11.15-12.00 og 14.15-15.00, Æsken, Dokk1

Blindtegning – med aarhuskunstneren Iris Bakker

11.15-12.00, Demokrateket, Dokk1

Sov godt

11.15-12.00, Store Sal, Dokk1

Gal eller genial? Om kreativitet og psykosen

11.15-12.00, Lille Sal, Dokk1

Penge på hjernen

12.00-12.40, Rampen, Dokk1

Psykedeliske stoffer – en vej til et sundt sind?

12.15-13.00, Lille Sal, Dokk1

Et sundt sind i naturen

12.15-13.00, Store Sal, Dokk1

Psykologisk underholdning: din hjerne vil snydes

13.00-13.40, Rampen, Dokk1

Afhængighed – din hjerne snyder dig

13.30-14.15, Lille Sal, Dokk1

Håndarbejde – kuren mod stressede hjerner?

13.30-14.15, Store Sal, Dokk1

Hjernemad

14.00-14.40, Rampen, Dokk1

Den gådefulde bevidsthed

14.30-15.15, Lille Sal, Dokk1

Ondskaben i os alle

14.45-15.30, Store Sal, Dokk1