

Folkeuniversitetet

Aarhus og Herning

HEARTS & MINDS

Vidensfestival om

KROPPEN

*Fredag 23/9 –
søndag 25/9 2016*

Læge og professor
Christian Graugaard



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Fredag 23/9 – søndag 25/9 2016

HEARTS & MINDS VIDENSFESTIVAL

Kroppen er en enestående konstruktion, der rummer alt fra hormoner og bakterier til hjerte og hjerne. Alle mennesker har en krop, og alligevel er vi forskellige. Men hvordan fungerer denne fantastiske maskine? Hvordan hænger krop og sind sammen? Og hvordan har kropsidealer, køn og identitet påvirket vores brug af kroppen gennem tiden? Du har en krop, men er kroppen bare din til at gøre med, som du vil? Vær med, når Hearts & Minds festivalen går i kødet på kroppen!

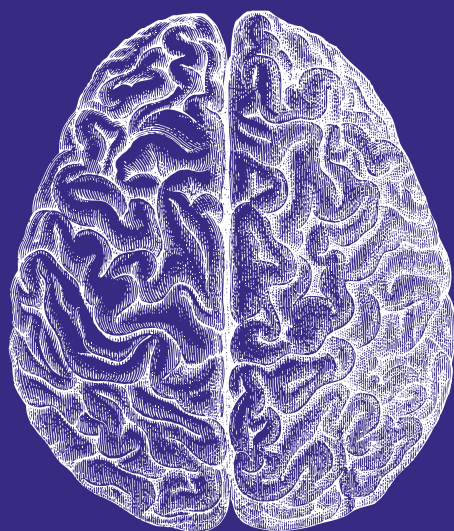
Årets festivalprogram byder på alt fra kirurgiens bloddryppende historie over elitetræning til fordybende mindfulness, kød på gafflen og sanselige saloner om lyst og begær. Sæt spørgsmålstegn ved kropsligheden, ryst numsen til twerkshop og mærk dig selv til otte timers sovekoncert.

Folkeuniversitetet i Aarhus tager dig med festivalen helt ind i kroppens maskinrum, muskler og mentale velvære, når vi sætter alt fra kærlighed til livskvalitet og lykke på programmet. På de følgende sider kan du læse meget mere om festivalens 50 arrangementer i Aarhus og Herning i weekenden den 23.-25. september.

Hearts & Minds er en vidensfestival, der med epicenter i Aarhus sætter fokus på sundhed og trivsel og giver dig intelligent inspiration til det gode liv. Nordea-fonden støtter med en flerårig bevilling festivalen og har således sikret, at den frem mod 2018 vil vokse og brede sig til flere byer i det ganske land.

Velkommen til en festivalweekend, der byder til dans, sanselige oplevelser og inviterer til samvær. Lad dig inspirere og forføre, løb pulsen op og tænk i gang. Genfind og genoplev din krop, og bliv endnu klogere på dig selv fra top til tå.

Rigtig god festival!
Folkeuniversitetet



PRAKTISKE OPLYSNINGER

FESTIVALSEKRETARIAT

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

Folkeuniversitetet i Aarhus
Inge Lehmanns Gade 10, 5. sal, 8000 Aarhus C
88438000 | info@fuau.dk | fuau.dk
hearts-minds.dk

FESTIVALTEAM

Rektor: Sten Tiedemann

Festivalchef: Hanne Lundgren Nielsen

Kommunikationschef: Marie Kruse Larsen

Projektleder fra 1/7: Johanne Greibe Andersen

Projektleder til 1/7: Anne Marie Støvring Sørensen (barsel)

Medarbejdere: Anne Engedal, Karina Luise Andersen, Marie
Kjølhede, Mette Grønberg Poulsen, Mette Nymann Kvist,
Lærke Sofie Glerup Hansen og Sofie Frøkjær Justesen

GRAFIK OG LAYOUT

Grafik og layout: OddFischlein og Sofie Frøkjær Justesen

Forsidefoto: Jakob Mark

Forsidemodel: Christian Graugaard,
læge og professor i sexologi, Aalborg Universitet

HEARTS & MINDS ER STØTTET AF

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

INDHOLDSFORTEGNELSE

- s. 02 Forord
- s. 03 Praktiske oplysninger og indholdsfortegnelse
- s. 04 Kalender
- s. 06 Fun facts om kroppen
- s. 08 Før festivalen
- s. 10 Det rør' sig
- s. 12 Den syngende krop
- s. 14 Program fredag 23/9
- s. 20 Litteraturen og fremtidens krop
- s. 22 Program lørdag 24/9
- s. 28 Kroppen og de tusind tegn
- s. 30 Program lørdag 24/9
- s. 34 10 myter om sundhed og sygdom
- s. 36 Program søndag 25/9
- s. 44 Pornokroppen
- s. 46 Kom bag om alverdens myter
- s. 48 Efter festivalen

SAMARBEJDSPARTNERE

Antikmuseet, Auktionshuset, Badeanstalten Spanien,
Biblioteket i Herning, Café Gemmestedet, Ceres Park &
Arena, Dansk Center for Mindfulness, Dansk Vandrelaug,
Den Jyske Sangskole, Det Jyske Musikkonservatorium,
DOKK1, Fermaten, Food Festival, Food Maker, Godsbanen,
HEART, Herning Hospital – Hospitalsenheden Vest,
Herning Svømmehal, HiFive Fitness, Huset No7,
Innovation Lab, Instant City – Helhedsplan Gellerup,
KaserneScenen, Klods-Hans for viderekomne,
Kvindemuseet, Museum Ovaraci, Psykiatrisk Hospital,
Musikhuset Aarhus, Naturhistorisk Museum,
Orienteringsklubben Pan Århus, Performing Arts
Platform, Restaurant ET, Restaurant KöD, Restaurant
Navigator, St. Pauls Apothek, Studenterhus Aarhus,
Textilforum – Museum Midtjylland, VIA University
College, Videncenter for sang, Væksthusene – Science
Museerne, Øst for Paradis, Aarhus Kommune,
Aarhus Universitet, Aarhus Universitetshospital

BILLETTER

Bestil eller køb billetter til festivalens
arrangementer via hearts-minds.dk

Bemærk af redaktionen af festivalprogrammet blev
afsluttet 9/8. Vi tager forbehold for fejl, ændringer
og aflysninger. Du kan altid tjekke hearts-minds.dk
for opdateret program.

NYHEDER

Tilmeld dig Folkeuniversitetets nyhedsbrev på
hearts-minds.dk, og følg os på de sociale medier:

facebook.com/fuauheartsminds
[@heartsminds](https://twitter.com/heartsminds)
[#heartsminds](https://instagram.com/heartsminds)

Programoversigt

AARHUS

FØR FESTIVALEN – AARHUS

Kagestafet til Food Festival

Lørdag 3/9 kl. 13.00-18.00, Food Festival, s. 8

Bag om smerten

Mandage 12/9, 19/9 og 26/9 kl. 19.45-21.30, AU, s. 8

X-rated – Bizarre Body Facts

Torsdag 15/9 kl. 20.00-21.30, Stakladen, s. 9

Gymnastik på skrå

Lørdag 17/9 kl. 12.00, 13.00 og 14.00, Godsbanen, s. 10

Food Maker – pimp din vaffel

Lørdag 17/9 kl. 12.00-15.00, Godsbanen, s. 10

FREDAG 23/9 – AARHUS

Beats 'n' Breakfast – tag kontrollen

07.00-09.00, DOKK1, s. 14

Kvindekrop og kussomatbilleder

15.00-17.00 Kvindemuseet, s. 17

Intelligente cocktails – den berusende krop

15.00-17.30, St. Pauls Apothek, s. 17

Vejen til flow

15.30-17.30, Aulaen, s. 15

Food Maker – kroppens køretøj

16.00-18.00, Solgården Aulaen, s. 14

Balance i sund kost og nydelse

16.00-18.45, VIA Campus City, s. 18

Spis dig sund

18.30-22.00, Auktionshuset, s. 18

Forskershow – alt hvad du bør opleve om kroppen

20.00-22.00, Musikhuset Aarhus, s. 19

Heartbeats – viden med dans

20.00-22.00, Musikhuset Aarhus, s. 18

Sovekoncert – kroppen i drømmeland

22.15-08.00, KaserneScenen, s. 16

LØRDAG 24/9 – AARHUS

Solopgangsløb – en god start

06.00-08.00, Restaurant Navigator, s. 22

Stram op

09.30-11.00, HiFive Fitness, s. 22

I form med eliten

10.00-12.30, Ceres Park & Arena, s. 24

Mindfulness og fordybelse

10.00-16.00, Aulaen, s. 25

Sorg og trøst

11.00-12.30, Psykiatrisk Hospital Risskov, s. 24

Kød på KöD

12.00-14.00, Restaurant KöD, s. 23

Kroppen i poesien

13.00-14.45, DOKK1, s. 24

Spørg lægerne om alt! – Body bio

14.00-16.00, KaserneScenen, s. 26

Sex – kun for kvinder

14.00-16.00, Kvindemuseet, s. 27

Det uperfekte menneske i kunsten

14.00-17.00, Psykiatrisk Hospital Risskov, s. 27

Twerkshop

15.00-17.30, HiFive Fitness, s. 30

Intelligente cocktails – den flydende krop

15.00-17.30, St. Pauls Apothek, s. 31

ForskerFight

19.00-22.00, KaserneScenen, s. 33

Spis med sanserne

19.00-23.00, Restaurant ET, s. 32

Bedrag! Kødets farlige begær

19.30-22.30, Café Gemmestedet, s. 32

Nattevandring – mød nattens dyr

21.30-23.30, Naturhistorisk Museum, s. 32

SØNDAG 25/9 – AARHUS

I kødet på kroppen – gru og mirakler

10.00-12.30, Aarhus Universitetshospital, s. 37

Vidensbiffen – De urørlige

10.00-12.30, Øst For Paradis, s. 36

Sygt sundt

12.00-15.00, Psykiatrisk Hospital Risskov, s. 39

Den perfekte krop – se, tegn og lær

12.30-14.30, Antikmuseet, s. 39

Så det synger

13.00-15.00, Musikhuset Aarhus, s. 41

Religion og kropslighed

14.00-16.30, Instant City, s. 42

Print en krop – 3D

14.30-16.00, Innovation Lab, s. 39

Tai chi, natur og nærvær

15.30-18.00, Væksthusene, s. 42

Kvinder, korsetter og kropsidealer

16.00-18.00, Antikmuseet, s. 40

Kroppen og sindets gåder

16.00-18.30, Psykiatrisk Hospital Risskov, s. 38

Meditation, stilhed og wellness

16.30-21.00, Badeanstalten Spanien, s. 42

EFTER FESTIVALEN

Folkeuniversitetet i Aarhus

Ny Munkegade 118, AU, s. 48

Folkeuniversitetet i Herning

Birk Centerpark 15, AU Herning, s. 51

FREDAG 23/9 – HERNING

Kærs KunstKafé

14.30-16.30, Biblioteket i Herning, s. 17

Dorset og forskerne på slap line

19.00-21.00, Fermaten, s. 16

LØRDAG 24/9 – HERNING

Viden med puls – løb og lykke

11.00-13.00, Huset No7, s. 23

Stærk i vand

13.00-15.30, Herning Svømmehal, s. 26

Så det synger

15.00-17.00, Den Jyske Sangskole, s. 31

Inderst inde

16.00-18.00, Textilforum, s. 31

SØNDAG 25/9 – HERNING

Vandretur – det gående menneske

10.00-13.30, AU Herning, s. 36

Mindfulness på HEART

13.00-17.00, HEART, s. 41

Sundhed bag facaden

14.00-17.00, Herning Hospital, s. 40

Rigtige mænd – og kvinder

19.00-21.00, Huset No7, s. 43



Fun facts

OM KROPPEN

ANSIGT

Vores ansigt og øjne kan afsløre, hvordan vi har det. Mennesker er faktisk rigtig gode til at aflæse, om andre viser dem et ægte smil eller et påtaget ét af slagsen, hvor øjnene ikke følger med. Det skyldes vores evolutionshistorie. Det var vigtigt for vores forfædre at kunne bedømme, om de var i fare eller ej – om personen eller dyret, der stod over for dem, ville dem det ondt.

LUNGER

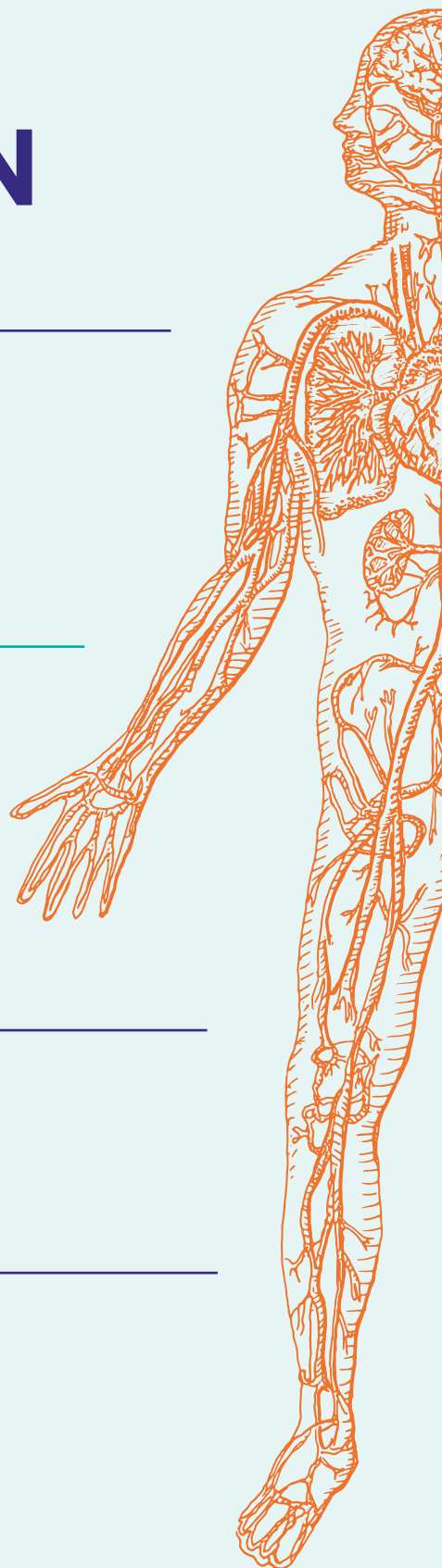
At synge kan hjælpe dig til at få en bedre vejrtrækning, også hvis du har en lungesygdom som eksempelvis KOL.

MAVE

Vi har hele tiden omkring 200 ml luft i maven. Luften består bl.a. af luft, vi sluger. Og så er der den luft, der kommer fra bakterier – det er den luft, der lugter.

AFFALDSSTOFFER

Det er en myte, at kroppen skulle have brug for afgiftningskure – 'detox' – engang imellem. Din krop renser sig selv for affalds- og giftstoffer i urinen, afføringen og udåndingsluften. Nogle tungmetaller kan være for meget for kroppen at komme af med, og de ophobes derfor i lever og nyrer, men det kan detoxkure ikke hjælpe på. Giftstoffer fra miljøet kan også ophobe sig i kroppens fedtvæv, og den eneste måde, man kan komme af med dem på, er at tage sig eller forsøge at undgå giftstoffer i sin livsstil.





HÅR

Det er meget forskelligt, hvor tit dit hår har brug for en omgang vask med shampoo. Gennemsnitligt behøver et ældre menneske kun at vaske hår én gang om ugen, mens yngre gerne skal vaske hår mindst to gange om ugen for at holde det rent.

HJERNE

Kvinder er ikke bedre til at multitask end mænd. Faktisk kan hjernen slet ikke multitask – den kan faktisk kun fokusere på to opgaver samtidigt, og så er den mindre koncentreret om de to ting, end den ville være, hvis man kun udførte én opgave ad gangen.

BRYSTER

Bryster består af mælkekirtler, fedtvæv og bindevæv. En kvindes bryster ændrer sig livet igennem.

MUSKLER

Hele kroppen er lavet af celler. Muskler og fedt er også lavet af celler. Hvis du tidligere har trænet meget, men holder op, så vil muskelcellerne ikke blive til fedtceller, og du vil derfor ikke få flere fedtceller af mindre træning. Men muskelcellerne vil blive mindre, og dine fedtceller vil blandt andet omdanne sukkeret, der ikke forbrændes, til fedt og derfor blive større.

FØDDER

Størrelsen af mænds penis hænger ikke beviseligt sammen med størrelsen på deres fødder.

Program

FØR FESTIVALEN

KAGESTAFET TIL FOOD FESTIVAL

Jo mere du ved, jo mere kage får du! Deltag i årets kagestafet til Food Festival, og bliv udfordret på dit kendskab til råvarer, ingredienser og sundhed i en sjov stafet for både store og små. Kan du fx smage dig frem til et overraskende og sundt alternativ, der gemmer sig i chokoladekagen? Og hvad er fordelene ved at bruge netop denne ingrediens? Få gang i både krop og sind til årets kagestafet. Mød studerende fra VIA University College, Sundhed og Ernæring, der står klar til en snak om kost, krop og sundhed, og få ny inspiration og opskrifter med dig hjem. Deltag samtidig i konkurrencen om lækre præmier til årets Hearts & Minds festival. Du finder os i området 'Mad til børn' – kig efter Hearts & Minds-banneret.

DATO: 3/9, lørdag

TID: 13.00-18.00

PRIS: Gratis, når entré til Food Festival er betalt. Tilmelding ikke nødvendig.

STED: Tangkrogen | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: VIA University College

BAG OM SMERTEN

Cirka hver femte voksne dansker lider i dag af kronisk smerte, og mange har pårørende, der lever med vedvarende smerter – med store konsekvenser for livskvaliteten. Smerte er organismens advarsel om truende vævsskade og en altdækkende sans for individets overlevelse. Men smerte er mere end en sanseoplevelse. Smerteoplevelsen er kompleks og består af både fysiske, følelsesmæssige og kognitive komponenter. Oplevelsen er subjektiv og kan dermed variere fra person til person. Og mens den akutte smerte er fysiologisk, så tjener den kroniske smerte intet formål. Så hvad er smerte, og hvorfor oplever vi den? Hvordan måles smerte, og kan det ses i hjernen? Hvordan behandles kroniske smerter, og kan placebo påvirke smerteopfattelsen? Med afsæt i den nyeste smerteforskning stiller tre forelæsninger skarpt på smerteoplevelsen – en af de mest komplekse processer i kroppen.

DATO: 12/9, 19/9 og 26/9, 3 mandage

TID: 19.45-21.30

PRIS: 350 kr., studerende 210 kr.

STED: AU, bygning 1530, lokale G116, Ny Munkegade 118 | **AARHUS**



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**



X-RATED

Bizarre Body Facts

Have you ever wondered how you can block a tickle? Why pirates wore eye-patches? Or what your earwax says about you? Did you know that snakes can bite you even when they're dead? That one of the tiniest creatures on earth has the loudest voice? Or that there's an animal that makes square poos? Could it be possible that some insects eat their own babies? That some mammals have sex 50 times a day? Or that one crazy creature has a 4-headed penis? And who do you think is fitter – a shrimp or a human?

Join TV scientist Dr. Emily Grossman for this fun and interactive show, as she takes you on a fascinating tour of some of the most bizarre facts about human and animal bodies. Emily Grossman is an expert in

molecular biology and genetics from Queens' College Cambridge and a PhD in cancer research. She also trained and worked as an actress, and now combines her skills as a science broadcaster and educator. Come see Dr. Emily Grossman from the UK for a captivating show at Stakladen!

The event is in English.

DATE: 15/9, Thursday

TIME: 20.00-21.30

PRICE: 100 kr., Students 50 kr.

PLACE: Stakladen, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 1 | **AARHUS**

PARTNER: Studenterhus Aarhus

En bevægelsesdag

DET RØR' SIG 17/9

GYMNASTIK PÅ SKRÅ

Hvad har Niels Bohr, A. P. Møller og Storm P. tilfælles? De var alle elever hos den navnkundige Kaptajn Jespersen, der, udover at undervise i stavgymnastik på sit eget institut i mere end 25 år, formidlede sin morgengymnastik til danskerne igennem radioen. På slaget syv kunne de morgenfriske tænde for radioen og starte dagen med en omgang æterbåren gymnastik på stuegulvet. Kaptajn Jespersen kom med sin faste og myndige stemme helt ind i danskernes hjem og gjorde med sin gymnastik en stor indsats for folkesundheden. Margrethe Neergaard, der er Kaptajn Jespersens barnebarn, sygeplejerske og leder af Kaptajn Jespersen Institut, genopfrisker filosofien bag stavgymnastikken – helt i sin bedstefars ånd. Vi medbringer stave til gymnastikken. Kom i tvangfri påklædning, der ikke hæmmer kroppens bevægelser. Alle kan være med. OBS! I tilfælde af regn rykker vi indenfor.

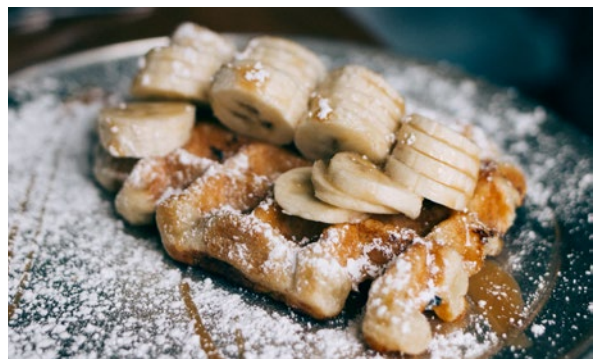
DATO: 17/9, lørdag

TID: 12.00, 13.00 og 14.00

PRIS: Gratis. Bare mød op!

STED: Godsbanens skrå tag, Skovgaardsgade 3 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNERE: Aarhus Kommunes bevægelsesdag 'Det rør' sig' og Godsbanen



FOOD MAKER – PIMP DIN VAFFEL

Er du til den søde, syndige, skøre, anderledes, traditionelle, kriminelle, grimme, flotte, tykke eller tynde vaffel? En salt, sød eller sur? Kom og lav din helt egen vaffel, og nyd den i selskab med andre kreative vaffelvenner. Food Maker søger for vaffeldeje og godt humør på det rullende cykelkøkken, så du kan få fingrene i råvarerne og have det sjovt med det brændstof, din dejlige krop har brug for. Til sidst er der serveret!

DATO: 17/9, lørdag

TID: 12.00-15.00

PRIS: Gratis. Bare mød op!

STED: Godsbanen 'Institut for X', Skovgaardsgade 3 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNERE: Food Maker, Aarhus Kommunes bevægelsesdag 'Det rør' sig' og Godsbanen



LÆS MERE PÅ
DETRORSIG.DK
#DETRORSIG

*Bevægelsesdagen **Det rør' sig** er gratis
og foregår tre steder i Aarhus 17/9 kl.
10.00-15.00. Læs mere på detrorsig.dk*

FOLKESTEDET – CARL BLOCHS GADE 28

10.00-11.15	Karateundervisning og -opvisning	Udendørs/ inde
10.00-12.00	Stand Up-paddle	Ved åen
10.00-12.00	Rulleski	Udendørs
10.00-12.00	Rope skipping og Puls/Styke	Udendørs/ inde
11.30-12.00	Dans	Lokale 1.4
13.00-13.30	Dans	Lokale 1.4
13.00-15.00	Åben kin-ball træning/workshop	Udendørs
13.00-15.00	Stand Up paddle	Ved åen
13.00-15.00	Rulleski	Udendørs
13.00-15.00	Springaktiviteter	Udendørs

GODSBANEN – SKOVGAARDSGADE 3

12.00-12.30	Gymnastik på skrå	Det skrå tag
12.00-13.00	Roller Derby	Mellem X og ReUse
12.00-15.00	LAVIAs kørestols-egnede sportsgrene	Institut for X
12.00-15.00	Food Maker: Pimp Din Vaffel	Institut for X
12.00-15.00	Effektiv kampkunst og selvforsvar med Ninsei Do	Institut for X
13.00-13.30	Gymnastik på skrå	Det skrå tag
13.00-14.00	Prøv Roller Derby	Mellem X og ReUse
13.00-15.00	Rulleski	Udendørs
13.00-15.00	Springaktiviteter	Udendørs
14.00-14.30	Gymnastik på skrå	Det skrå tag

FOLKESUNDHED AARHUS – CERES ALLÉ 13

10.00-10.30	Pilates med fokus på rygtræning	Lille sal
10.00-10.30	Linedance	Store sal
10.00-14.00	Folkenetværket (gåture og cykelture)	Udendørs
10.00-14.00	Food Jam	Køkken/ udendørs
10.00-14.00	Info om selvtræning	Udendørs
10.30-10.50	Mindfulness	Udendørs
11.00-11.30	DGI: 'Sund Livsstil i idrætsforeningen'	Udendørs
11.00-11.30	Fitness i det fri	Udendørs
11.30-12.00	Fitness i det fri	Udendørs
11.30-12.00	You Turn	Store sal
12.00-12.30	Yoga for dig med stress symptomer	Store sal
12.30-13.00	Fitness i det fri	Udendørs
13.00-13.30	Fitness i det fri	Udendørs
13.00-13.30	Linedance	Store sal
13.00-13.30	Basis Qi Gong/Tai Chi	Udendørs
13.30-14.00	Yoga for alle	Udendørs



DEN SYNGENDE KROP

STINE ISAKSEN

Redaktør, Videncenter for Sang, Sangens Hus



Hjerter slår i takt, og humøret får et løft. Sådan føler mange, når de synger sammen med andre. De er i harmoni på mange planer. Når man synger, er kroppen aktiv og påvirkes på et utal af måder, og de kropslige reaktioner er med til at gøre det til en afstressende, fornøjelig og fællesskabsdannende aktivitet.

Når man synger, bruger man kroppen til at danne lyd. Man bruger kroppen som sit musikinstrument. Det virker banalt, men det er både fascinerende og komplekst: Når man synger, bruges kroppen til at producere lyd, men sang påvirker også kroppen på både fysiologisk og biokemisk plan.

Det gælder især, når man synger med andre, og der opstår harmoni i både bogstavelig og overført betydning. Svenske forskere har vist, at den ydre synkronisering, der foregår, når man synger sammen, modsvares af en indre synkronisering af vejrtrækning og hjerterytme. Forskerne mener, at oplevelsen af denne form for fysisk synkronisering bidrager til at styrke koordination og samhørighed mellem mennesker. Sangen kan på den måde delvist ophæve grænsen mellem de enkelte sangere og deres kroppe, så koret føles og fremstår som en samlet organisme med egen puls.

Amerikanske og tyske undersøgelser viser også, at korsang kan sænke niveauet af kortisol i kroppen og samtidig forøge forekomsten af immunoglobulin A (IgA). Hormonet kortisol er forhøjet hos folk, der lider af langvarig stress, og det kan føre til alvorlige sygdomme og øge risikoen for blodpropper og hjertestop. IgA er et antistof, som spiller en rolle for kroppens modstand mod forskellige infektionssygdomme. Meget tyder derfor på, at sang kan virke afstressende for kroppen, og det er bemærkelsesværdigt, at passiv lytning til musik tilsyneladende ikke har den samme virkning. Det er den aktive deltagelse – at man bruger sin krop til at synge med – som medfører sænkning af kortisol og stigning af IgA.



Mange kan nikke genkendende til den afstressende virkning, som sang har, og den ledsages ofte af en følelse af velvære. Eller måske endda noget, der nærmer sig lykkerus eller eufori. Denne tilstand har ikke kun en psykologisk, men også en helt konkret biokemisk årsag. Følelsen kommer blandt andet fra endorfiner, som frigøres, når man synger. Endorfiner fungerer som kroppens morfin og indgyder velvære og lykke.



Sang giver desuden en stigning i oxytocin-niveauet. Oxytocin, der populært kaldes kærligheds- eller tilknytningshormonet, frigøres også i forbindelse med amning og sex. Det har betydning for menneskers tilid og følelse af tilknytning til hinanden.

Stigningen i niveauet af oxytocin kan formentlig forklare, hvorfor netop sang har vist sig som en effektiv katalysator for fællesskab mellem mennesker.

SYNG FOR POKKER!

”Konflikter kan få et helt andet forløb, når man bruger musik. Det kan skabe harmaoni og bringe os sammen. Se bare i Japan, hvor forretningsmænd forlader forhandlingsbordet og går ud og synger karaoke sammen.”

Peter Vuust, hjerneforsker og musiker

Program

FREDAG 23/9

BEATS 'N' BREAKFAST – TAG KONTROLLEN

Se morgenlyset bryde frem, og mærk energien strømme ind i kroppen. Få enhver søvn ud af øjnene, når vi danser solen op til sprøde toner fra en professionel DJ med udsigt over Aarhus Bugt. Mærk, hvordan du har kroppen i kontrol med dine bedste dansetrin – eller slip kontrollen, og slå dig løs i morgendans. Alle kan være med! Bagefter kan du læne dig tilbage og spise morgenmad, mens psykolog Rune Kappel sætter fokus på den mentale side af kontrol og fortæller, hvordan selvkontrol er tæt forbundet med vores fysiske udfoldelse. Hør også, hvad der sker med kontrollen, når vi fx involverer alkohol. Efterfølgende er du klar til at fortsætte dagens gøremål med fornyet energi.

DATO: 23/9, fredag

TID: 07.00-09.00 (dørene åbner kl. 6.30)

PRIS: 100 kr., studerende 75 kr. (inkl. morgenmad)

STED: DOKK1, Hack Kampmanns Plads 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNERE: Performing Arts Platform og DOKK1

FOOD MAKER – KROPPENS KØRETØJ

Den perfekte vaffel er en videnskab! Er du til den søde, syndige, skøre, anderledes, traditionelle, kriminelle, grimme, flotte, tykke eller tynde vaffel? En salt, sød eller sur? Kom og lav din helt egen vaffel, og nyd den i godt selskab. Food Maker søger for vaffeldeje, så tag vennerne under armen, lad kreativiteten blomstre, og bliv udfordret på det rullende cykelkøkken, når Food Maker inviterer til leg og fællesskab.

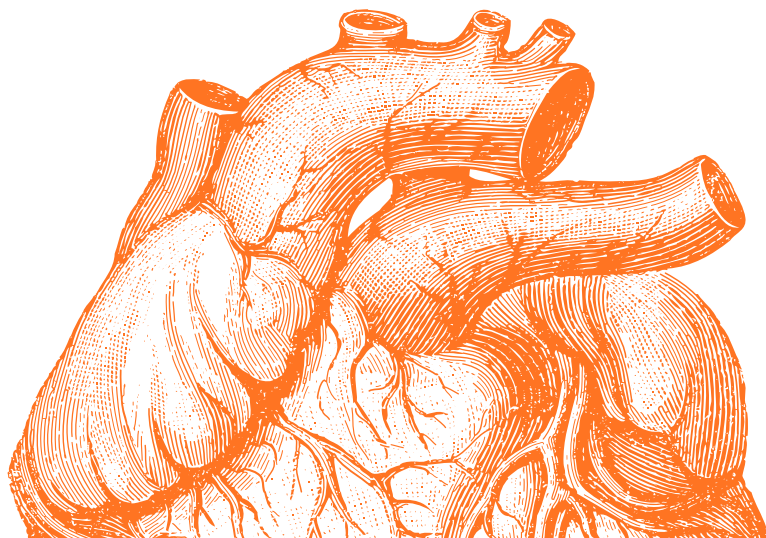
DATO: 23/9, fredag

TID: 16.00-18.00

PRIS: Gratis. Bare mød op!

STED: Solgården – Aulaen, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 4 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Food Maker





ÅBNINGSARRANGEMENT

Vejen til flow

Find vejen til flow i årets orienteringsløb! Kender du følelsen af at glemme dig selv, tid og sted, fordi du er så fokuseret og fordybet i en sjov og udfordrende beskæftigelse? Den psykologiske tilstand kaldes flow og anses som et af de mest effektive værktøjer til at skabe varige positive tilstande, motivation, engagement, tilfredshed, livsglæde og fysisk og mental sundhed. Men hvordan kan man konkret bringe sig selv i flow i hverdagen? Orienteringsløb er et godt sted at starte. Hør flowforsker Frans Ørsted Andersen fortælle om flow, og hvorfor netop orienteringsløb kan være nøglen til den tilfredsstillende tilstand.

Den verdensberømte sangerinde MØ, der tidligere har løbet orienteringsløb på eliteplan, og stadig dyrker det i sin fritid, fortæller i et eksklusivt video-interview om sine erfaringer med flow. Mød også den tredobbelte verdensmester i orienteringsløb Maja Alm, og hør om hendes oplevelse med flow i sporten. Dagen er for alle – børn og voksne, nybegyndere og garvede verdensstjerner.

PROGRAM

15.30-16.00: Introduktion til flow

Frans Ørsted Andersen, lektor i uddannelsesforskning, Aarhus Universitet

16.00-16.20: Interviews

MØ (video) og Maja Alm om deres erfaringer med flow og orienteringsløb

16.20-16.30: Introduktion til løb

Orienteringsklubben Pan Århus

16.45-17.30: Løb i Universitetsparken

DATO: 23/9, fredag

TID: 15.30-17.30

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr.
(inkl. vand, kort og lille kompas)

STED: Aulaen, Aarhus Universitet,
Nordre Ringgade 4 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: Orienteringsklubben
Pan Århus



DORSET OG FORSKERNE PÅ SLAP LINE

Grin dig klogere, når stand-up komiker Sebastian Dorset byder velkommen til en række veloplagte forskere, der denne aften har forladt universitetets trygge rammer. De modige forskere er blevet coachet af Dorset og går på scenen med hver deres stand-upshow. Oplev tempofyldt, overraskende og underholdende vidensformidling krydret med stand-up.

FORSKERE

Hans Henrik Knoop, lektor i pædagogisk psykologi

Michael Ejstrup, forskningschef i sprog

Mogens Pfeiffer Jensen, klinisk lektor i reumatologi

Ole Lauridsen, lektor i læring

Vibeke Elisabeth Hjortdal, klinisk professor i hjertekirurgi

DATO: 23/9, fredag

TID: 19.00-21.00 (dørene åbner kl. 19.00, showet starter kl. 20.00)

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr.

STED: Fermaten, Smallegade 4 | HERNING

SOVEKONCERT – KROPPEN I DRØMMELAND

Vi slår benene væk under dig fra start. Oplev, hvordan krop og sind kan absorbere musik på helt nye måder i den svævende tilstand mellem bevidsthed og søvn. Læg dig godt til rette, og lad dig flyde med i drømmelydlandskaber en hel nat. Den internationalt anerkendte elektroniske musiker Karsten Pflum leverer lydsporet til en unik musikalsk rejse i et subtilt, minimalistisk og forførende univers af blide elektroniske klange og lydcollager. Inden du drømmer dig væk, vil professor i psykologi Bobby Zachariae indlede natens oplevelser med viden om søvnen og dens betydning. Du får gode råd og værktøjer til at døse hen i den sanselige koncert. Om morgenen serveres der morgenmad, kaffe og te til alle.

DATO: 23/9, fredag

TID: 22.15-08.00

PRIS: 200 kr., studerende 150 kr. (inkl. morgenmad)

STED: KaserneScenen, AU, Langelandsgade 143 |
AARHUS



KÆRS KUNSTKAFÉ

Menneskekroppen er et dybt fascinerende motiv, som kunstnere til alle tider har beskæftiget sig med. Fra antikkens idealiserede kroppe, over middelalderens tildækkede til den moderne kunsts provokerende kropsudtryk. Oplev en eftermiddag med noget for alle sanser. I et miks af interview, stemningsfuld livemusik og dans vil tv-vært og kunsthistoriker Peter Kær i samtale med kunsthistoriker og billedkunstner Inger Houbak stille skarpt på kroppen og give eksempler på, hvordan kunsten har portrætteret menneskekroppen. Sammen med flamencodanseren Maui Galán vil guitaristen Peter Uldahl undervejs vise, hvordan kroppen kommer til udtryk, ikke blot i billedkunsten, men også i musikken og dansens former.

DATO: 23/9, fredag

TID: 14.30-16.30

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr.
(inkl. kaffe og croissant)

STED: Biblioteket i Herning,
Østergade 8 | **HERNING**



TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK

KVINDEKROP OG KUSSOMATBILLEDER

I maj 2016 fik et billede af et hygiejnebind pludselig nettet til at flyde over med blodig diskussion. Bogen 'Gennemblødt' om kvinders menstruation kom på gaden, og det gik ikke stille for sig. I 2011 var det underlivsbilleder, der skabte samme reaktion, da kussomaten tog på Danmarksturné for at indsamle billedmateriale til årtiets udgave af 'Kvinde kend din krop'. Den lille fine boks var indrettet, så kvinder i alle aldre og former kunne donere et billede af deres underliv. Men hvorfor er det egentlig så kontroversielt at snakke om de dele af kvindekroppen? Findes der et ord om kvindeunderlivet, som ikke er vulgært? Mød Maja Nyvang, Caroline Due og Sara Hornum Inanloo (forfatterne bag oplysningsbøgerne 'Gennemblødt' og 'Kvinde kend din krop') til en snak om alt det og meget mere. Og kom helt tæt på den omdiskuterede kussomat!

DATO: 23/9, fredag

TID: 15.00-17.00

PRIS: 100 kr., studerende 75 kr.

STED: Byrådsalen, Kvindemuseet,
Domkirkepladsen 5 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Kvindemuseet

INTELLIGENTE COCKTAILS – DEN BERUSENDE KROP

Bag baren på St. Pauls Apothek står professor i sexologi Christian Graugaard og bartender Hasse Bank Johansen, der har vundet DM i cocktails flere gange. De mixer cocktails og viden om den berusede og berusende krop. Kroppen består af celler og væv. Men kroppen har også en historie og en kultur – og kroppen er kilde til erfaringer og oplevelser, som tilsammen gør mennesket til menneske. Vi har en krop. Og vi er en krop. Lad dig flyde med, og bliv klogere på den berusende krop, mens du nyder fem forskellige cocktails.

DATO: 23/9, fredag

TID: 15.00-17.30

PRIS: 350 kr. (inkl. fem cocktails)

STED: St. Pauls Apothek, Jægergårdsgade 76 | **AARHUS**

BALANCE I SUND KOST OG NYDELSE

Sundhed er et begreb, som bliver heftigt debatteret i vores tid. Med den eksisterende viden, bliver vi på mange måder nødt til at forholde os til emnet. Er det overhovedet muligt at tage 'mindre sunde valg', men stadig nyde den beslutning, man har taget? Skal man have dårlig samvittighed over at drikke rødvin og spise kage, eller skal hyggen og det sociale samvær prioriteres? Få nye perspektiver på krop, kost og det gode liv, når tre eksperter debatterer balancen mellem kost og nydelse. Efter oplæggene kan du nyde et godt glas vin i pausen og få stillet spørgelysten.

DATO: 23/9, fredag

TID: 16.00-18.45

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr. (inkl. ét glas vin)

STED: VIA University College - 'Naturfagstorvet', Campus C, Ceresbyen 24 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: VIA University College, Ernæring og Sundhed

SPIS DIG SUND

Siden begyndelsen af 1900-tallet har drømmen om det sunde, lange liv fået en sikker plads i hverdagen. Denne aften spiser vi os gennem århundredet, og lader menuen være formet efter de kulinariske bølger, som er blevet skabt af historiens sundhedsapostle. Op gennem tiden har de forsøgt at overbevise danskerne om, at det gode liv opnås gennem alt fra vegetarisk kost, kødfyldte retter eller fødevarer, der ikke er industrielt forarbejdede. Turbinehallens kokke tager livtag med sundhedsapostlenes kostråd, mens madhistoriker og forfatter Dorthe Chakravarty tager os med gennem århundredets sundhedstrends, og fører historien op til i dag, hvor trends som palæo og raw food i høj grad ligner fortidens råd.

MENU

- Appetizer
- Cremet græskarsuppe med røgede blåmuslinger
- Ærte-Otto og cremet vesterhavssost
- Medaljon af kalvemørbrad
- Raw dobbeltchokoladecake med nøddebund

DATO: 23/9, fredag

TID: 18.30-22.00

PRIS: 675 kr. (inkl. fire-retters middag med vin)

STED: Auktionshuset, Mejlgade 45 | **AARHUS**

HEARTBEATS – VIDEN MED DANS

Hvordan virker musik og dans på krop og sind? Og hvordan kan bevægelse og dans være med til at skabe glæde, sanselighed og samhørighed? Vær med, når vi byder op til dans med lektor i dans og bevægelsespsykologi Helle Winther fra Københavns Universitet, docent Lena Gregersen og studerende fra Det Jyske Musikkonservatorium. Alle kan danse, og musikken har ingen alder. Dansens og musikkens energi åbner kroppen, skaber ny energi og giver os kontakt til følelser, flow og medmennesker. Få en vitaminindsprøjtning af viden, musik og god energi i en blanding af videnskabelige oplæg og praktiske øvelser. Vi garanterer, at du ikke kan stå stille, når der sættes gang i trommerne.

DATO: 23/9, fredag

TID: 20.00-22.00

PRIS: 100 kr., studerende 75 kr.

STED: Musikhuset Aarhus, Kammermusiksalen, Thomas Jensens Allé 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Det Jyske Musik-konservatorium



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**



FORSKERSHOW

Alt hvad du bør opleve om kroppen

God forskning skal ses, høres, tænkes, føles, mærkes og opleves! Vær med, når vi i år byder inden for til et spritnyt koncept, der kommer helt ind under huden på dig og din krop. Ved at blande forskeroplæg og teatervirkemidler får du viden ikke blot til hovedet, men ned i maven, i munden og i benene. Velkommen til et show, der får pulsen op, sætter følelserne i gang og giver noget at tænke videre over. Få nye, finurlige vinkler på kroppen, og hør bl.a. om sex, robotter, nydelse, monstrøse kroppe og meget, meget mere.

En række forskere fra hele Aarhus Universitet har ladet sig træne i teaterets kunst. Sammen med forskellige sanselige kunstnere går de på scenen for at give dig hver deres perspektiv på den forunderlige krop – forskerne leverer tænkepauser, som du kan mærke andre steder end i dit hoved, og kunstnerne giver dig følepauser, der giver dig noget at tænke over. Det hele bliver til en række akter i feltet mellem speedtalks og performance, der tilsammen giver ét stort show.

OPLEV

Ditte Trolle, speciallæge i gynækologi
Dorthe Refslund Christensen, lektor i nordisk litteratur- og kultur
Rasmus Ugilt, ekstern lektor i filosofi
Rikke Schubart, forfatter og lektor i film- og medievidenskab
Stefan Kristoffer Larsen, ingeniør og ph.d. i robotfilosofi
Ulrik Ingerslev Uggerhøj, professor i fysik

MED I PRISEN

Temamagasin med endnu flere vinkler på, hvad kroppen er, skal, bør, vil og kan.

DATO: 23/9, fredag

TID: 20.00-22.00

PRIS: 150 kr., studerende 100 kr. (inkl. magasin)

STED: Musikhuset Aarhus, Rytmask Sal, Thomas Jensens Alle 2 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER:

Klods-Hans for viderekomne

STØTTET AF: Louis-Hansens Fond og Uddannelses- og Forskningsministeriets udlodningsmidler

LITTERATUREN OG FREMTIDENS KROP

MADS ROSENDAHL THOMSEN

Professor MSO i litteraturhistorie, Aarhus Universitet

Litteraturen er rig på forestillinger om, at menneskets krop kunne være anderledes, men fortællingerne ender i reglen skidt. Der er ellers nok at tage fat på. Kroppen ældes, gør ondt og bliver syg. Og den dør. Vi kan miste noget af kroppen og stadig være os selv, men vi kan ikke miste det hele.



Kroppen kræver vedligeholdelse, som forfatteren Kirsten Hammann (1965-) skriver i digtet 'Jeg er så træt af min krop', der slutter:

*"..hvor er det dog kedsommeligt
og alligevel føler jeg en vis omsorg
den er så blodig og banal
den ved ikke hvad den skal stille op med sig selv
det bekymrer mig
den blive bare ældre og ældre
og snublende."*

Vi kan ikke tænke os som mennesker uden kroppe, men vi kan også sagtens se muligheder for at blive noget andet eller koble kroppene op på ny teknologi.

I den næsten 200 år gamle roman 'Frankenstein' forestillede Mary Shelley (1797-1851) sig, at man kunne lave et menneske ud af brugte kropsdele i et forsøg på at snyde døden. Den teknik, Victor Frankenstein havde til rådighed, blegner ved siden af evnen til at forandre gener eller lave kunstige kropsdele, som mere og mere bliver en del af virkeligheden.



Frankensteins skabning bliver i populærkulturen i reglen set som et stort, langsomt og svagt begavet væsen, men i romanen er han hurtig og velformuleret, men så aparte, at menneskene ikke kan finde nogen plads til ham.

I den amerikanske forfatter Philip K. Dicks (1928-82) novelle fra 1969 *'The Electric Ant'* opdager en androide, at den ikke er et menneske, som den troede, men en robot. Den reagerer, meget menneskeligt, ved at blive deprimeret over den nye erkendelse og begynder at rode med de hulkortruller, som styrer dens bevidsthed. Androiden åbner for brystkassen og klipper huller i den. Som i *'Frankenstein'* er teknikken både foran og bag den tid, vi kender.

Vi går ikke rundt blandt robotter, som vi ikke kan skelne fra mennesker, men vi er nok knapt så sikre på, at det ikke snart kunne ske. Og den teknik, som Dick beskriver, føles som århundreder fra den, der findes i dag.

Svend Åge Madsen (1939-) lader i sin korte roman *'Kvinden uden krop'* fra 1998 en døende kvinde flytte ind i sin mands hjerne, så de deler tanker. Med uforudsete konsekvenser af hvordan den fuldstændige indsigt i en andens tanker forandrer forhold. Selvom afstanden mellem mennesker ofte ses som et problem, er følelsen af at være sig selv – og kun sig selv – mindst lige så vigtig.

Lige nu oplever superheltene, som vi ellers bedst kender fra amerikanske tegneserier, en ny guldalder på film. Her udledes drømmen om en forandret krop for alvor med frit spil for fantasien om, hvad vi kunne blive. Det er ikke så let at svare på. Superstærke? Virtuelle eksistenser? Hvor genkendelige skal de være? Må de også gerne være lidt uperfekte? Og hvad med resten af menneskeheden?

Om ikke andet er fascinationen af andre måder at have krop på et spejl af, at ting med voldsom hast forandrer sig, og drømmene bliver afsøgt i fortællinger om, hvordan en anden måde at være til på kunne tage sig ud. Imens må man så stadig civilisere sig om morgenen.

NYE TIDER, NYE MENNESKER

"Jeg er særligt interesseret i forestillingen om det post-humane: ideen om cyborggen. At være menneske vil ikke længere blive afgjort alene af din biologi, men måske også i høj grad af al den teknologi, der er koblet til eller indført i dig."

Stelarc, australsk performancekunstner

Program

LØRDAG 24/9

SOLOPGANGSLØB – EN GOD START

Når efteråret melder sig, og de lyse timer bliver færre, oplever mange, at energien daler, og det bliver sværere at komme op og i gang en mørk morgen. Få inspiration til, hvordan morgenløb kan blive lige så vanedannende som morgenkaffen, og oplev nat blive til dag, når løbekonsulent Henrik Mikkelsen tager dig med på en unik løbetur fra Marselisborg Havn og ind i den gryende, dugfriske morgen. Mærk, hvordan lys og løb giver kroppen et boost og påvirker både humør og velvære. Efter løbeturen serveres morgenmad, og lektor i idræt Mette Hansen fortæller om sammenspillet mellem løb og kost samt de helbredsmæssige gevinster ved en morgenløbetur. Der løbes i lavt til moderat tempo med fokus på det mentale og oplevelsen. For at bevare flowet anbefales det dog, at du kan løbe 5 km uden pause.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 06.00-08.00

PRIS: 200 kr. (inkl. morgenmad)

STED: Restaurant Navigator,
Marselisborg Havnevej 46D | AARHUS

STRAM OP

Kom med til en anderledes holdtime, hvor træningsøvelser og viden kombineres i et nyt og spændende format, der gør din træning sjov og relevant. Mens fitnessinstruktøren guider dig gennem øvelserne, og du får sved på panden, fortæller lektor i idræt Mette Hansen, hvad der sker i din fantastiske krop, når du træner. Der vil bl.a. være fokus på de fysiologiske effekter af træning af dine muskler. 'Stram op' har især fokus på træning af mave, ryg, arme og ben. Der bruges fx håndvægte og elastikker, men ofte laves der også øvelser med egen kropsvægt. Niveaue er, så alle kan være med – uanset om man har prøvet det før, og alle er velkomne, unge, gamle, mænd og kvinder. Bliv klogere og stærkere på én og samme tid.

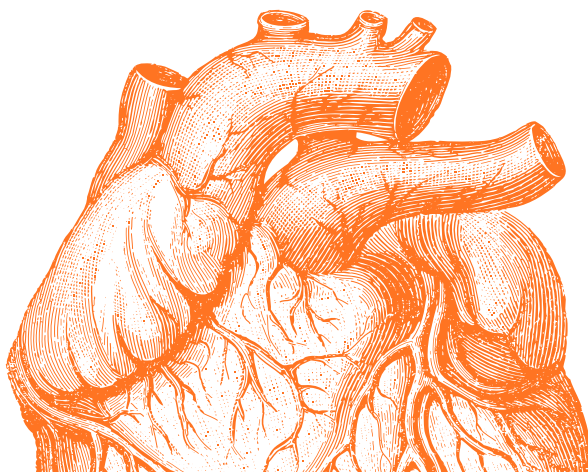
DATO: 24/9, lørdag

TID: 09.30-11.00

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr.
(inkl. 1 uges prøvetræning i HiFive Fitness)

STED: HiFive Fitness, Viborgvej 3 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: HiFive Fitness



VIDEN MED PULS – LØB OG LYKKE

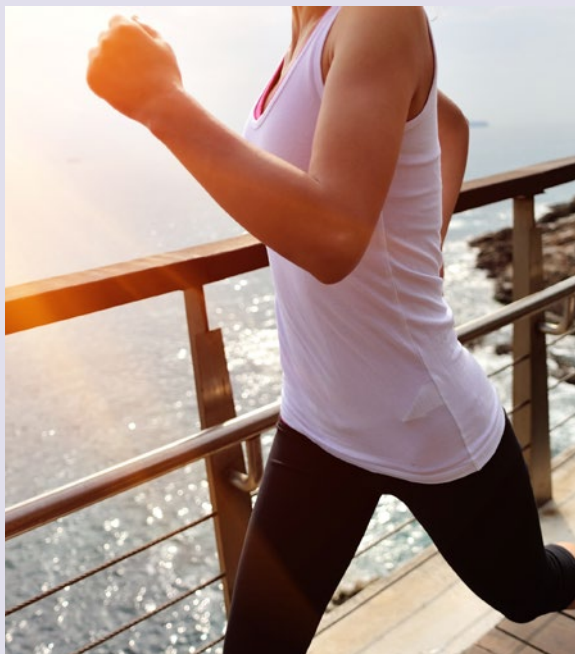
Hvad er lykke og det gode liv? Det spørgsmål har mennesker altid forsøgt at finde et svar på. Engang handlede livet om at leve op til slægtens forventninger. Og i dag spiller sundhed og velvære en vigtigere rolle i vores bud på et godt og lykkeligt liv. Denne formiddag gør filosof Morten Dige os klogere på vores krops rolle på vejen til det gode liv. Efter oplægget får du med en frisk løbetur mulighed for selv at opleve, hvordan du kan give kroppen et boost og påvirke dit humør, når løbe-coach Henrik Mikkelsen tager os med på en guidet løbetur. Undervejs på turen hjælper han os med at holde gejsten oppe, mens vi bliver klogere på det løbende menneske og den nyeste viden inden for løb. Kom med til en formiddag med fokus på både krop og sind. Der løbes i lavt til moderat tempo, men det anbefales, at du kan løbe 5 km på en halv time.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 11.00-13.00

PRIS: 100 kr., studerende 75 kr.

STED: Huset No 7, Nørregade 7 | **HERNING**



KØD PÅ KÖD

Sæt tænderne i en eksklusiv, kødfuld frokost på Restaurant Köd, mens vi udruller fortællingen om, hvordan kødspisning har spillet en afgørende rolle for menneskekroppens udvikling. Vores forfædre begyndte allerede at spise kød for mindst to millioner år siden, og overgangen fra livet som vegetar til en kost med kød er en helt central begivenhed i menneskets evolution. Få viden om kød og gode bøffer, når slagter og kødekspert Kristian Skjød introducerer frokosten og fortæller om nogle af de forskellige kødtyper, vi spiser i dag, hvordan kød modnes, og hvad et godt stykke kød egentlig er. Når kødet er på bordet, vil lektor i klinisk human genetik Peter K.A. Jensen stille skarpt på kødspisning i et evolutionært perspektiv.

MENU: US Roast af Greater Omaha, dansk mørbrad af Herreford kvæg med cherrytomater, frisk mozzarella, frisee og basilikum. Dertil steak frites med hjemmerørt bearnaise.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 12.00-14.00

PRIS: 300 kr. (inkl. frokost og et glas vin/øl/vand)

STED: Restaurant Köd, Skolegade 21 | **AARHUS**

I FORM MED ELITEN

Hvis du elsker at løbe og ønsker at optimere din form til den bedst mulige, så får du her en unik chance for at få viden om relevante fysiologiske teorier, planlægning af træning og prøve kræfter med teorierne i praksis på Aarhus Stadion. Frank de Paoli, forsker i træningsfysiologi, er tidligere landstræner hos Dansk Atletik Forbund og har selv været national eliteløber. Han vil fortælle om de faktorer, der er vigtige for at opnå topform samt hvilke forberedelser, der ligger til grund for en optimal præstation. Efter oplægget guider Frank de Paoli dig igennem én times træning på Aarhus Stadions atletikbane. For at deltage bør du være i almindelig god form og ikke have skader, der kan forværres af hård træning.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 10.00-12.30

PRIS: 180 kr., studerende 150 kr.
(inkl. vand og en sukker- og proteinrig drik)

STED: Ceres Park & Arena, Mødelokale 10,
Stadion Allé 70 | **AARHUS**

SORG OG TRØST

Alle mennesker vil på et tidspunkt i livet opleve sorg. En stor sorg ved dødsfald er altid forbundet med store forandringer i livet, som kræver bearbejdning. Nogle bliver bange og lukker sig inde, mens andre kommer styrkede igennem sorgen. Men hvorfor er der så stor forskel på sorg og de måder, vi behandler sorgen på? Hvordan kan man leve med en sorg? Og bør vi betragte sorg som en diagnose på linje med fx depression og angst? På trods af, at døden er én af de store begivenheder, vi alle har til fælles, er det den begivenhed, vi taler mindst om. Døden gør os tavse. Så hvordan kan vi få åbnet op for disse tabuer og trøste i sorgen? Få en bedre forståelse for døden, sorg og trøst, når sorgforsker Mai-Britt Guldin og professor i filosofi Mogens Pahuus tager livtag med nogle af livets helt store udfordringer.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 11.00-12.30

PRIS: 120 kr.
(inkl. entré til Museum Ovartaci efter arrangementet)

STED: Psykiatrisk Hospital, Festsalen,
Skovagervej 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Museum Ovartaci

KROPPEN I POESIEN

Kroppen har altid været en vigtig del af kunst og litteratur. Tilbage i det antikke Grækenland blev der skrevet digte og hymner om kroppen, og i dag har flere moderne forfattere igen kastet sig over den biologiske krop i en udforskning af kroppens muligheder og begrænsninger. Kom tættere på kroppen, poesien og litteraturen, når professor i litteraturhistorie Mads Rosendahl Thomsen dykker ned i kroppen og litteraturens gensidige forhold, og hør den prisvindende forfatter Caspar Eric fortælle om sin poesi, der i høj grad handler om vores forhold til kroppen. Lad dig flyde med, når Caspar Eric læser op af sine digte i unikt selskab med SUPAPAWA, der sætter toner til ordene i en poetisk koncert.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 13.00-14.45

PRIS: 180 kr., studerende 120 kr.

STED: DOKK1, Lille Sal,
Hack Kampmanns Plads 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: DOKK1



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**



MINDFULNESS

og fordybelse

Kom med til en fordybelsesdag med fokus på krop og sind, og få enestående mulighed for at mærke din krop i fællesskab med andre. I løbet af dagen veksles mellem korte teoretiske præsentationer og længere perioder med praksis. Du bliver guidet gennem praksisøvelserne, hvor der både vil være perioder med stilhed og levende musik.

Målet med mindfulness-træning er en fysisk tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at foretage etiske beslutninger og handle til gavn for sig selv og andre. Det er videnskabeligt veldokumenteret, at dit mentale helbred kan trænes og forbedres – ligesom kroppen kan det ved fysisk træning. Kroppen er nemlig det første fundament for mindfulness. Gennem disciplineret træning med mindfulness og meditation vil du opleve mere energi, opmærksomhed, glæde og empati. Sæt denne lørdag af til dig selv, og mærk nærværet på egen krop.

MEDVIRKENDE

Lone Overby Fjorback, overlæge og ph.d. i mindfulness

Karen Johanne Pallesen, hjerneforsker og ph.d. i sundhedsvidenskab

Esther Sorgenfrei Blom, psykolog, yogalærer og lærer i mindfulness-baseret stress-reduktion

Torben Westergaard, musiker og komponist

DATO: 24/9, lørdag

TID: 10.00-16.00

PRIS: 350 kr., studerende 200 kr. (inkl. sandwich, vand, kaffe og kage)

STED: Aulaen, Aarhus Universitet, Nordre Ringgade 4 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet



STÆRK I VAND

Uanset om det er kondition, bevægelighed eller styrke, du har brug for at træne, giver vand dig mulighed for at føle dig lettere og mere fri. Træning i vand er skånsomt og giver større bevægelsesfrihed end almindelig træning, og vandets opdrift og støttende egenskaber gør det muligt at gøre ting i vand, som ikke er mulige på land. Gennem krop, viden og træning bliver vi denne dag klogere på os selv i Herning Svømmehal. Hør og oplev, hvorfor og hvordan, du kan bruge vandet i din (genop)træning, når fysioterapeut Mie Priess-Sørensen tager os med på en oplysende rejse fra teori til praksis. Fra land til vand. Den praktiske del foregår i svømmehallens store bassin, hvor vi skal have gang i kroppen, pulsen lidt op og mærke vandets muligheder. Træningen tilrettelægges, så alle kan være med og blive udfordret uanset, om man har prøvet at træne i vand eller ej.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 13.00-15.30

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr.
(inkl. entré til svømmehallen)

STED: Herning Svømmehal, Brændgårdvej 20 |
HERNING

SAMARBEJDSPARTNER: Herning Svømmehal

SPØRG LÆGERNE OM ALT! – BODY BIO

I fjernsynsprogrammet 'Body Bio' fra 1990'erne fortalte lægerne Ulla Hansen og John Hagel Mikkelsen illustrativt om alt fra forplantning til sjælens hylster – alle aspekter af kroppen. Programmet var præget af en tidsånd, hvor madens gang gennem tarmene var en naturlig ekspedition, og et samleje med brug af kondom sagtens kunne vises på tv i den bedste sendetid som en del af folkeoplysningen og uden anstrøg af pornografi. Oplev tv-lægerne fortælle, hvordan vores bornerthed i forhold til kroppen har udviklet sig markant fra dengang til nu. Bliv klogere på din krop, og få stillet spørgelysten, når lægerne svarer på spørgsmål om alle tænkelige og utænkelige problemer. Spørg om alt!

OBS! Spørgsmålene stilles på forhånd og sendes til kla@fuau.dk senest 1/9. Alle spørgsmål bliver behandlet anonymt.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 14.00-16.00

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr.
(inkl. ét glas vand/vin/øl)

STED: KaserneScenen, AU,
Langelandsgade 143 | **AARHUS**



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

DET UPERFEKTE MENNESKE I KUNSTEN

Kunstner og psykiatrisk patient Overtaci var i sin 56 år lange indlæggelse en yderst produktiv kunstner, som både udtrykte sig gennem maleri, tegning og formgivning. Fælles for mange af hans værker var fascinationen af kroppen. Især kvindekroppen optog Overtaci, da han opfattede den som noget rent og ophøjet. Overtaci skabte således sit eget idealbillede af kvinden – kvindefigurer med lange tynde lemmer, hvepsetalje, store mandelformede øjne og fyldige læber. For Overtaci var disse figurer særdeles smukke og et udtryk for det feminine, han selv stræbte efter. Idehistoriker og forfatter Lars Morell går sammen med museumsleder Mia Lejsted Bonde i dybden med kunsten, når de diskuterer Overtacis fascination af kroppen. Efter samtalen i Psykiatrisk Hospitals gamle festsal er der rundvisning og mulighed for selv at gå på opdagelse på Museum Overtaci.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 14.00-17.00

PRIS: 120 kr.

(inkl. entré til Museum Overtaci og rundvisning)

STED: Psykiatrisk Hospital, Festsalen,
Skovagervej 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Museum Overtaci

SEX – KUN FOR KVINDER

Sex betyder noget for de fleste af os. Det kan være en kilde til glæde, velvære, afslapning, nærvær og samhørighed, men også til smerte, sorg og bekymring. Tag med på Kvindemuseet, hvor kvindekroppen sættes under lup. Vi sætter fokus på krop og sex og dykker ned i en række relevante spørgsmål: Er kvinders sexlyst anderledes end mænds? Hvad bliver kvinder tiltrukket af, og har de lov til at følge deres lyst? Hvad betyder hormonerne, findes g-punktet, og hvor lang tid tager det at få orgasme? Og er sex bedst, hvis man er forelsket? Hør Ditte Trolle og Lillian Kempf, der begge er gynækologer og sexologer, fortælle om kvinders seksuelle længsler, lyster og problemer. Skyl de nye indsigter ned med et glas vin efter arrangementet, og kig også forbi Kussomaten, der samler anonyme billeder af kvinders underliv.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 14.00-16.00

PRIS: 200 kr.

(inkl. ét glas vin og Tænkepausebogen 'Sex')

STED: Byrådssalen, Kvindemuseet,
Domkirkepladsen 5 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Kvindemuseet



KROPPEN OG DE TUSIND TEGN

DORTHE REFLUND CHRISTENSEN

Lektor, Institut for Kommunikation og Kultur,
Aarhus Universitet

Engang var tatoveringer forbeholdt de få. De var nemlig vidnesbyrd om særlige tilhørsforhold. Sømandens maritime symboler og smækre kvinder på underarmen vidnede om berejsthed og et hårdt arbejdsliv med hektiske pauser i frihed med lumre barer og kvinder i hver en havn. De kriminelles tatoveringer vidnede om bandetilhørsforhold, fængselsophold og et liv på kanten af samfundet. Her kommunikerede tatoveringen marginalisering, barskhed og traditionel maskulinitet.

I de seneste 10-15 år er tatoveringen blevet allemands: Praksissen med at fylde tusch i små prikker i huden har spredt sig fra subkulturer til alle segmenter af samfundet: den studerende, præsten, forretningsmanden og -kvinden, skolelæreren, kunstneren og ekspedienten. Moderne mennesker kommunikerer med kroppen i en stadig mere visuel kultur, og kroppen fortæller historier – tragiske eller morsomme – om begivenheder og påfund i den tatoveredes liv.

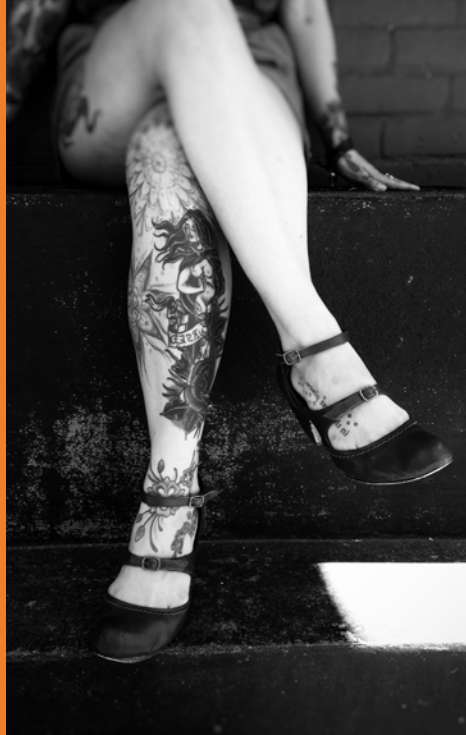


At spørge tatoverede mennesker om netop deres tatoveringer er en rejse i moderne identitetsarbejde, hvor små eller større symboler bliver tegn, som er synlige – både for andre og nok så meget for personen selv. En tatovering følges oftest af en fortælling om valg af motiv, tekstbid og symbol, men der er også tanker om, hvorfor tatoveringen er placeret lige dér på kroppen. I fortællingerne bliver det ofte tydeligt, at en tatovering for mange er en påmindelse om et særligt livsvilkår:

- "Jeg var anorektiker, nu er jeg rask."
- "Jeg har mistet et barn."
- "Jeg har en kronisk sygdom."
- "Jeg er kommet over bruddet med min kæreste."
- "Jeg har løbet mit første maraton."
- "Jeg vil blive bedre til at sætte grænser."

Den personlige historie samt private beslutninger og bedrifter fastholdes som del af personens virkelighed og personlige identitetsstrategi, og fortællingerne kommunikerer smerte, glæde og højdepunkter til omverdenen. Tatoveringer er således et kulturelt udtryk, der bruger kroppen som både objekt og medie til at fortælle personlige historier om, hvem vi er, og hvem vi gerne vil være.

En anden udvikling i begyndelsen af dette årtusinde er det voksende fokus på sundhed, skønhed og veltrænethed. I perioden, hvor tatoveringerne er vokset i antal og har vundet folkelig opbakning, har vi samtidig set andre måder at kommunikere via kroppen. De handler måske ikke så meget om det enkelte menneskes egen historie, men om menneskers sociale behov for at være en del af fællesskaber: at føle sig set og valideret.



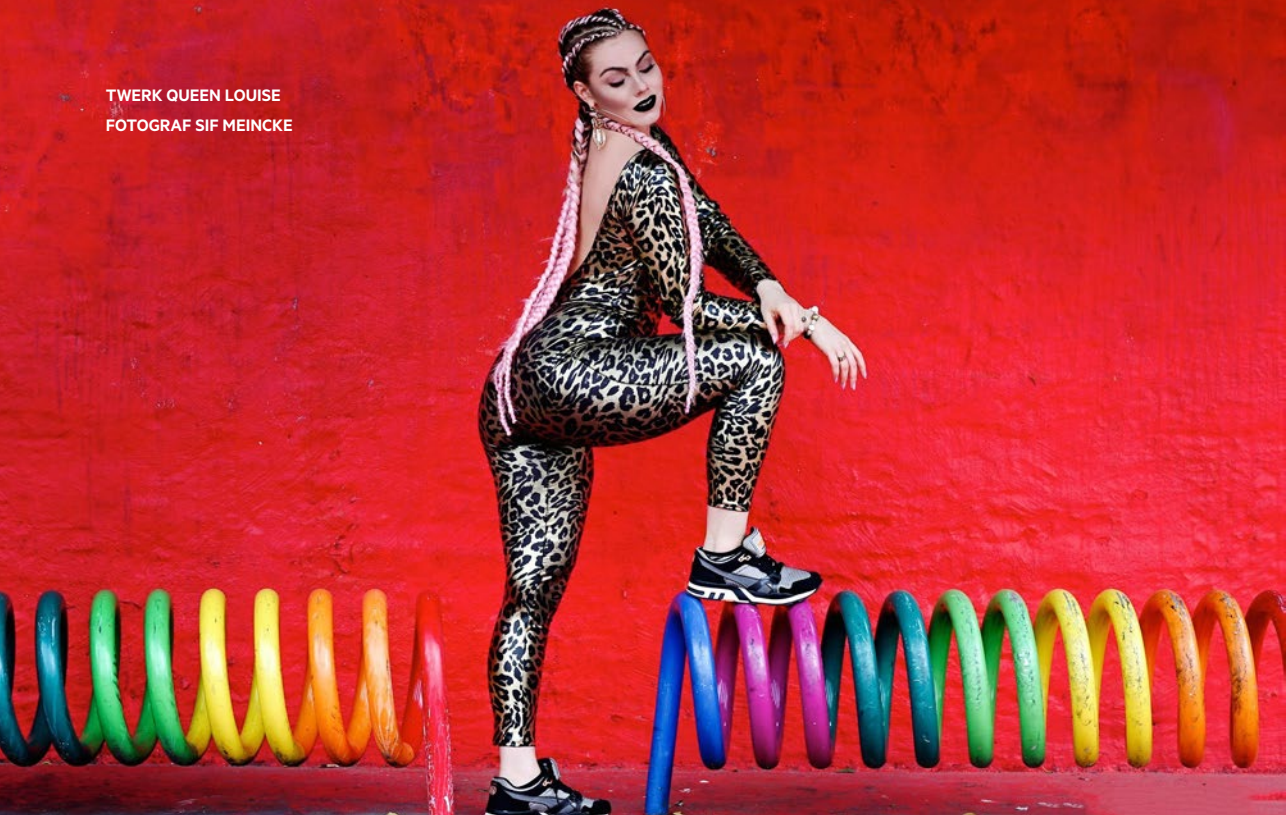
Behovet for at kommunikere til andre, at vi er sunde, smukke, slanke og veltrænede er en anden måde at bruge kroppen på, og den rigtige krop bliver en adgangsbillet til social accept og anerkendelse. Det kommunikerer via sociale medier som Facebook, Instagram og Snapchat samt via blogs, og det disciplineres hele tiden gennem online-selvmonitoreringsmedier som Endomondo, Casall T.O.D. og Shape Up.

Den moderne krop er et lærred, man kan skrive og tegne på, men den er samtidig en masse, der kan formes og iscenesættes gennem de sundhedsparametre, den enkelte underkaster sig.

DEN UDSMYKKEDE KROP

Op mod 600.000 danskere er tatoverede. Det svarer til godt 15% af befolkningen, og i aldersgruppen 15-25 år har hver ottende en tatovering.

TWERK QUEEN LOUISE
FOTOGRAF SIF MEINCKE



TWERKshop

Store rystende baller og fyldige lår fylder mediefladen for 'booty is the new black'! Twerk-bølgen er de seneste år skyllet ind over Danmark, og man skal ikke lede længe, før man bliver mødt af twerk-dansens karakteristiske bouncende baller. Dansen med numsen i fokus er blevet beskyldt for at være objektificerende og seksualiserende. Denne eftermiddag tager vi pulsen på twerking, og kigger nærmere på fænomenet.

Vi skal selv prøve kræfter med den både berygtede og beundrede numsedans, når Danmarks Twerk Queen Louise Kjølens indtager gulvet og byder op til twerkshop. Inden baller og lår skal rystes, giver lektor emerita i psykologi Bodil Maria Pedersen et historisk blik på brugen af kroppen fra 1970'erne til i dag. Dengang kæmpede feminister for den fri seksualitet og for at erobre deres kroppe.

Hvor står vi i dag? Kvinders kroppe varesgøres, mens unge kvinder slås for retten til at dyrke deres krop og gøre, som de lyster. Bliv klogere på, hvorfor twerking er med til at fremme et mere nuanceret syn på kvindeskroppen, og hvorfor det kan skubbe til nutidens mange idealer. Når man twerker, kan man nemlig være en krop – uden at skulle tænke over, om man er en krop på den rigtige måde. Alle kan være med!

DATO: 24/9, lørdag

TID: 15.00-17.30

PRIS: 160 kr.

(inkl. 1 uges prøvetræning i HiFive Fitness)

STED: HiFive Fitness, Viborgvej 3 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: HiFive Fitness

SÅ DET SYNGER

Når vi kommunikerer med hinanden, er det ikke alene ordene, der har betydning. Stemmen og kroppen er mindst lige så vigtige. Det gælder både for kommunikation i almindelig tale og for det kunstneriske udtryk gennem sang. Men på hvilken måde kommunikerer stemme og krop, og hvad er stemmens særlige, betydning bærende elementer? Vær med, når vi mødes til fællessang i Sangens Hus, og hør operasanger og studielektor i musikvidenskab Martin Guldborg fortælle om sammenhængen mellem stemme, krop og udtryk. Få dybere indsigt i, hvordan du kan bruge din stemme som instrument og kommunikationskanal, og mærk kraften ved at synge og kommunikere gennem stemme og krop. Alle kan være med!

DATO: 24/9, lørdag

TID: 15.00-17.00

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr. (inkl. kaffe og kage)

STED: Den Jyske Sangskole, Korsalen, Nørregade 7D | **HERNING**

SAMARBEJDSPARTNER: Den Jyske Sangskole og Videncenter for Sang

INTELLIGENTE COCKTAILS – DEN FLYDENDE KROP

Blod, slim, gul og sort galde. I små 2000 år – fra Antikken til 1800-tallet – udgjorde de fire væsker grundlaget for medicinske teorier om menneskets sygdom og sundhed, for livsstilsråd og for praktisk behandling. Dyk ned i den væskende forestilling om kroppen, og hør om åreladning, kostråd, kolerabehandling, skørbug, miasmer, igler og andet godt fra medicinens lange historie. Sug også til dig af perspektiver til den moderne biomedicinske udforskning af kroppen, hjertet og hjernen, som et åbent kemisk og molekylært system. Bag baren på St. Pauls Apothek står Adam Bencard fra Medicinsk Museion og én af Europas bedste bartendere side om side til en eftermiddag, der kombinerer videnskabelige oplæg med velkomponerede væsker i cocktailglassene.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 15.00-17.30

PRIS: 350 kr. (inkl. fem cocktails)

STED: St. Pauls Apothek, Jægergårdsgade 76 | **AARHUS**

INDERST INDE

Kvindekroppen har altid været genstand for modens luner, og verden over har kvinder forsøgt at forme og kontrollere deres kroppe. I dag sveder vi på løbebåndet for at forme den perfekte krop, og i 1800-tallet brugte man korsetter til at skabe den eftertragtede hvepsetalje – en praksis som ofte endte med deforme ribben og skader på indre organer. Gennem tiden har kvinder brugt forskellige mere eller mindre sundhedsskadelige metoder til at forme kroppen, så den levede op til de skiftende idealer for, hvordan en ægte kvinde skulle se ud. Museumsinspektør og etnolog Kristine Holm-Jensen tager os med på en kropshistorisk rejse i linge og undertøj. Historien afslører, hvordan undertøj, som vi kender det i dag, er udsprunget af 1800-tallets bakterieforskrækkelse og til stadighed er det lag, der adskiller kroppens naturlige funktioner fra samfundets kulturelle normer. Kom tæt på kroppen under kjolen.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 16.00-18.00

PRIS: 100 kr., studerende 75 kr. (inkl. adgang til Textilforum hele dagen)

STED: Textilforum – Museum Midtjylland, Vestergade 20 | **HERNING**

SAMARBEJDSPARTNER: Textilforum – Museum Midtjylland



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

SPIS MED SANSERNE

Et rødt æble. Et nybagt brød. En mør bøf. Hjernen og sanserne har stor betydning for vores smagspræferencer. Der er nemlig mere end smagssansen på spil, når vi spiser – også duft, udseende, lyd og tekstur sender signaler til hjernen om, hvad vi har med at gøre. Alle dine sanser er med i oplevelsen af et måltid! Restaurant ET slår dørene op til en sanseudfordrende middag, mens kokkene stimulerer vores forskellige sanser og forventninger. Mellem serveringerne guider kulturformidler Katharina Thordis Raagaard os gennem maddens smag, konsistens og æstetik og forholdet mellem de tre ting, når vi spiser. Madhistoriker Dorthe Chakravarty gør os klogere på bordskik, musik, fællesskab og værtsskab til midt dagen. Sæt gaffen i forretten, brug fingrene til hovedretten, og lad desserten eksplodere på tungen. Til et rigtigt selskab hører selvfølgelig også god live musik ved Mikkel Julius!

Menu

- Iskold gazpacho med saltet agurk, bagte pebre og is lavet på olivenolie
- Spoleben fra dansk gris med rustikke rodfrugter, kål og dressing lavet på estragon
- Danske æbler med karamel, havsalt, puf-sukker, brændt marengs og vanilje

DATO: 24/9, lørdag

TID: 19.00-23.00

PRIS: 700 kr.

(inkl. tre-retters middag med to glas vin og kaffe/te)

STED: Restaurant ET, Åboulevarden 7 | AARHUS



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**

BEDRAG! KØDETS FARLIGE BEGÆR

Kom tæt på utæmmelige lyster og farligt begær, når vi dykker ned i den rå og dystre side af sex! For seksualiteten rummer langt mere end lys, glæde og konstruktiv livsenergi. Den rummer også kimen til aggressioner, destruktion og død. Oplev en aften med fokus på den mørke og tabubelagte side af seksualiteten – den side, som altid lurar i baggrunden. Med professor i sexologi Christian Graugaard som stedkendt vært, guides vi igennem seksualitetens destruktive bagside, og vi bliver klogere på de drifter, som fører til utroskab, løgn, had og bedrag. Forfatteren Lone Hørslev og den erfarne parterapeut Per Holm Knudsen tager os med ind i en verden af sex, begær og smerte. Få afmystificeret selv de mest lyssky længsler, og stil de mest utænkelige spørgsmål. Aftenen krydres med øl, vin og dunkel belysning. Kom, hvis du tør!

DATO: 24/9, lørdag

TID: 19.30-22.30

PRIS: 200 kr. (inkl. ét glas vin/øl)

STED: Café Gemmestedet, Gammel Munkegade 1 | AARHUS

NATTEVANDRING – MØD NATTENS DYR

De menneskelige sanser er imponerende. Vi kan se, høre, dufte, smage og føle de mest utrolige ting. Alligevel er der dyr, hvis sanser langt overgår vores. Kan du fx lugte en gæret blomme på en halv kilometers afstand? Kan du bruge dine store børsteformede antenner til at finde en hun, der gemmer sig? Eller kan du bruge højfrekvent lyd til at lokalisere en flyvende natsværmer i bælgravende mørke? Nej, vel? Men det kan nattens sommerfugle og flagermus. Tag med på en sanselig nattevandring i parkerne ved Aarhus Universitet, og oplev nattens enestående liv på tættest hold. Vi starter i museets lokaler med en kop kaffe og et kort oplæg om nattens dyr. Bagefter går vi ud i virkeligheden, hvor vi forhåbentlig kommer til at opleve natsværmere lokket til af lys og sukkersød rødvin, flagermus på jagt i mørket og måske en kaldende natugle.

DATO: 24/9, lørdag

TID: 21.30-23.30

PRIS: 100 kr. (inkl. kaffe/te)

STED: Naturhistorisk Museum (BioX-indgangen), Wilhelm Meyers Allé 210 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: Naturhistorisk Museum



FORSKER*fight*

Vær med til at kåre den bedste formidler blandt otte ph.d.-studerende fra Aarhus Universitet, når Forsker-Fight sætter fokus på formidling til hjerter og hjerner. Deltagerne skal på bare fire minutter forklare, hvad de forsker i, og hvorfor det er vigtigt. Den, som får flest stemmer fra både dommere og publikum, vinder den ærefulde ForskerFight-titel samt prisen på 10.000 kr. Du bliver klogere! Du bliver underholdt! Og du bliver afkrævet din stemme i dysten om sejren.

DOMMERE

Ulrik Haagerup, nyhedsdirektør, Danmarks Radio

Berit Eika, prorektor, Aarhus Universitet

Pernille Bandholm Jacobsen, konsulent, Klods-Hans for viderekomne

COACH af ph.d.'er

Bent Nørgaard, instruktør og konsulent

KONFERENCIER

Mikkel Frey Damgaard, journalist, DR

DATO: 24/9, lørdag

TID: 19.00-22.00

PRIS: 180 kr., studerende 120 kr.

STED: KaserneScenen, Langelandsgade 143 | **AARHUS**

I ÅRETS FORSKERFIGHT KONKURRERER

Marie Koldkjær Højlund: At designe dynamiske atmosfærer i danske hospitaler med lyd (Arts)

Lars Ladefoged: At forske i mavefornemmelser (Arts)

Kristina Bakkær Simonsen: Født og opvokset i Danmark, men stadig ikke 'rigtig' dansk? (Business and Social Sciences)

Anna Vedel: Personlighedstræks sammenhæng med studievalg og akademisk succes (Business and Social Sciences)

Martin Brandhøj Skov: Når kommunikationen svigter – en muskulær tragedie (Health)

Jesper Damsgaard Gunst: Aldrig mere retro – et forsøg, der skal forhindre kronisk HIV-infektion (Health)

Amin Dekharghani: Does God play dice with the universe? Hvad er kvantemekanik egentlig for noget? (Science and Technology)

Mads Møller Jensen: Kan IT hjælpe med at udvikle den næste Laudrup? (Science and Technology)

10 MYTER

om sundhed og sygdom

1

MAN BLIVER FORKØLET AF KULDE OG TRÆK

FALSKI! Når man sidder i træk fra et åbent vindue, kan man blive syg, i hvert fald hvis man skal tro sin mor. Men forkølelser skyldes en virusinfektion, og hver dansker vil i gennemsnit blive forkølet 3-4 om året. Der findes mere end 150 forskellige former for virus, og forkølelsen opstår ved, at virus overføres fra en syg person til en rask. Det sker typisk, når du indånder luftbårne viruspartikler, som spredes, når den smittede hoster eller nyser.

4

BØRN BLIVER HYPERAKTIVE AF SUKKER

FALSKI! Ingen studier har kunnet påvise en sammenhæng mellem sukkerindtag og børns adfærd. Flere af studierne har ikke blot målt indtaget af raffineret sukker, men også sukker fra mælkeprodukter og frugt, uden at kunne påvise en øget hyperaktivitet.

3

MAN MÅ IKKE RENSE ØRER MED EN VATPIND

SANDT! Ørevoks, også kaldet cerumen, er et gulligt fedtstof, der dannes af nogle små kirtler i slimhinden i den inderste del af øret. Voksen skal forhindre udtørring af øregangen, men den beskytter også øret mod bakterier, insekter og snavs. Det derfor en udbredt misforståelse, at al ørevoks med djævlens vold og magt skal fjernes. Øret er nemlig så snedigt indrettet, at nogle små fimrehår i øregangen automatisk sørger for at transportere det ud ad øret.

2

MAVEN KNURRER, FORDI DEN ER SULTEN

FALSKI! Sultfornemmelsen minder nok mest om at have et stort 'hul' i maven lige under navlen. Stik imod hvad man skulle tro, er indholdet af mavesækken uden betydning for, om vi føler sult, og om maven knurrer. Det ved man, fordi mennesker, der har fået fjernet mavesækken, fx på grund af kræft eller mavesår, alligevel føler sult.

5

CREMER KAN FJERNE DIN APPELSINHUD

FALSKI! Der findes ikke nogen creme eller andet, der helt kan fjerne appelsinhud. Cellulite, som tilstanden hedder på latin, skyldes overfyldte små fedtdepoter i underhuden, dvs. området mellem overhuden og musklerne. Det eneste man kan gøre for at mindske appelsinhuden og forebygge yderligere forværring er, at holde den slanke linje og få masser af motion – ved styrketræning, hvor du bruger dine muskler, som bl.a. har de små fedtdepoter som energikilde.

6

EN FORSKRÆKKELSE HJÆLPER PÅ DIN HIKKE

FALSKI! Der findes stribevis af gode forslag til, hvordan hikke kureres: Drik et stort glas vand, mens du holder hovedet nedad, stå på hovedet, hold vejret gennem længere tid, træk vejret gennem en pose, eller spis en teskefuld sukker. Ikke mindst er der det meget udbredte råd om, at personen skal have en stor forskrækkelse. Fælles for alle rådene er dog, at der ikke findes dokumentation for, at de virker. Det er i høj grad afhængig af traditioner, hvilke råd der praktiseres.

KAFFE KAN GØRE DIG HURTIGERE ÆDRU

FALSKI! Alkoholen nedbrydes helt overvejende i leveren, og når først alkoholen er i blodbanen, påvirkes forbrændingen ikke af ydre forhold. Derfor hjælper det ikke at drikke kaffe! Og heller ikke at danse, gå en tur, tage et koldt brusebad eller at drikke vand. Uanset hvad du gør, tager det cirka 1-1,5 time at forbrænde én genstand, alt efter om du er mand eller kvinde. Sov den ud!

7

NÅR DU SKYLLER FRUGTEN, FJERNER DU PESTICIDERNE

SANDT! Det er ganske fornuftigt at skylle frugten, før du spiser den. Under frugtens vej fra dyrkningsstedet til supermarkedet, kommer den i kontakt med mange forskellige bakterier og former for virus. Det sker dels under transporten og ikke mindst i supermarkedet, hvor enhver kan røre ved frugten og derved overføre bakterier og snavs. Frugten er ligeledes udsat for mange partikler fra luftforurening, særligt hvis den er købt hos en grønthandler, som har salg ude på gaden. Derfor er det altid godt at skylle den, før du sætter tænderne i den.

8

9

STRESS KAN GIVE DIG BLODPROPPER I HJERTET

SANDT og FALSKI! Stress kan i teorien give et hjerteanfald. Det er dog langt fra den hyppigste årsag, og vanligvis er det kun personer, der har en hjertesygdom, der behøver at bekymre sig om det. En stressende situation får hjertet til at slå hurtigere, så blodtrykket øges, hvorved blodet pumpes hurtigere rundt i kroppen, men selvom en stresset situation måske kan udløse proppen, så er den tilgrundliggende årsag oftest åreforsnævring, som opstår med alderen, fx på grund af rygning og fed mad.

10

LÆGEN KAN SE, OM EN KVINDE ER JOMFRU, VED EN GYNÆKOLOGISK UNDERSØGELSE

FALSKI! Det er almindeligt, at jomfruhinden brister af andre årsager end det første samleje, fx under menstruation, ved brug af tampon eller ved onani. Bristningen af hinden kan give blødning, men det sker langt fra hos alle kvinder.

Program

SØNDAG 25/9

VANDRETUR – DET GÅENDE MENNESKE

Mange nyder en god gåtur i godt selskab, og rent faktisk kan gåture være lige så gode for helbredet som intensiv motion. Det handler om at holde kroppen stærk og modstandsdygtig – og så gør det jo ikke noget, at det også er hyggeligt og socialt undervejs. Men hvorfor går vi overhovedet? Og hvor langt, hvor tit og hvor hurtigt skal man egentlig gå for at opnå en positiv helbredsmæssig virkning? Spænd traveskoene, og bliv klædt på til dagens vandretur af fysiolog og lektor Kurt Jørgensen, der stiller skarpt på menneskets gang og de relaterede sundhedsmæssige effekter. Efterfølgende vandrer vi ud i området omkring Birk Centerpark med Dansk Vandrelaug. Turen har fokus på det unikke kunstneriske miljø i området og varer ca. to timer. Undervejs er der god tid til fordybelse, pauser og en frisk-smurt sandwich.

DATO: 25/9, søndag

TID: 10.00-13.30

PRIS: 100 kr., studerende 80 kr.
(inkl. sandwich og vand)

STED: AU Herning, lokale 2131,
Birk Centerpark 15 | **HERNING**

SAMARBEJDSPARTNER: Dansk Vandrelaug,
Herning

VIDENSBIFFEN – DE URØRLIGE

Venskaber kan give livet fylde og udvikle sig til noget af det allervigtigste i vores liv. Dyk ned i krop og venskab, når ekstern lektor i psykologi Asger Neuman introducerer den hjertevarme filmperle 'De urørlige'. Den stenrige Philippe er lammet fra halsen og ned og søger en ny personlig assistent, der skal hjælpe med selv de mest intime detaljer som personlig hygiejne og indtagelse af føde. Egentlig søger Driss, som er en ung, sort, halvkriminel fyr fra Paris' forstæder, slet ikke jobbet, men får det alligevel. Det bliver starten på et enestående venskab. Få indblik i nogle af filmens store temaer ud fra en psykologisk vinkel. Hør bl.a. om, hvordan venskab er en slags kærlighed, og hvordan fælles liv og vilkår er noget af det stærkeste i udviklingen af venskabet.

DATO: 25/9, søndag

TID: 10.00-12.30

PRIS: 120 kr.

STED: Øst for Paradis, Paradisgade 7-9 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Øst for Paradis



I KØDET PÅ KROPPEN

Gru og mirakler

Få udrullet kirurgiens bloddryppende og fascinerende historie fra antikken til nutidens højteknologiske robotkirurgi, og bliv klogere på udviklingen i krops- og sygdomsforståelse. Dyk ned i historien om de første kirurger: barbererne, der oprindeligt var uddannede håndværkere, og som udover klipning og barbering stod for åreladninger og kirurgiske indgreb i deres saloner.

Vi følger de gruopvækkende og mirakuløse opdagelser på vejen mod den moderne lægevidenskab. Bakterier og hygiejne kommer i fokus, og 1800-tallets kirurger begynder at eksperimentere med nye teknikker og anæstesi midler som æter, chloroform og kokain. Op igennem det 20. århundrede er tiden præget af store lægevidenskabelige og teknologiske gennembrud, som får indflydelse

på nutidens krops- og sygdomsforståelse. Men hvor langt er den kirurgiske udvikling egentlig nået? Hvad er kirurger i stand til i dag – og i fremtiden? Vær med, når adjunkt Adam Bencard fra Medicinsk Museion og professor i robotkirurgi Jørgen Bjerggaard Jensen fra Aarhus Universitetshospital går i kødet på kroppen.

DATO: 25/9, søndag

TID: 10.00-12.30

PRIS: 100 kr., studerende 50 kr.

STED: Aarhus Universitetshospital,
Auditorium A (indgang 6, stuen),
Palle Juul-Jensens Blvd. 99 | AARHUS

SAMARBEJDSPARTNER: Aarhus
Universitetshospital

KROPPEN *og sindets gåder*

Er det et problem, at mennesket har en krop? For psykologien som videnskab, har det faktisk længe været netop dét. For hvad betyder det egentlig for din psyke, at den 'bor' i en krop? Og er det realistisk kun at undersøge sindet, når nu det er stærkt forbundet med den fysiske krop? Forbindelsen mellem kroppen og sindet er et af de store emner inden for moderne psykologi.

Med personlighedspsykologien som omdrejningspunkt vil ph.d. i psykologi Lasse Meinert Jensen op-ridse, hvordan psykologien gennem hele sin historie kæmper med at forholde sig til kroppen – og hvordan det går med det arbejde i den nyeste forskning.

Herefter får psykologisk entertainer Niels Krøjgaard dig til at bukke under for psykologisk manipulation, når han viser præcis hvor meget, han kan vide om os alle blot ud fra vores kropssprog.

Vi løfter også sløret for, hvad det vil sige at læse kropssprog, hvordan man afkoder, hvad vores krop siger om vores sind, og hvad man skal lægge mærke til, hvis man vil lytte til, hvordan kroppen sladrer om os.

DATO: 25/9, søndag

TID: 16.00-18.30

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr.
(inkl. kaffe/te og entré til
Museum Ovartaci kl. 14.00-16.00)

STED: Psykiatrisk Hospital,
Auditorium – Indgang 30, Skovagervej 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Museum Ovartaci



SYGT SUNDT

Vi danskere er vilde med sport og sundhed! På TV, blogs, i blade og i fitnesscentre bugner det med gode råd om sundhed, kost og træning. Flere og flere dyrker styrketræning, crossfitness, maraton eller ironman. Gevinsterne er øget sundhed, bedre form og psykisk overskud. Men kan man få for meget træning? Og hvad er bagsiden af motionsmedaljen? Få gode råd til at finde den sunde balance og slippe sundhedsstyranniet, når adjunkt i psykologi Mia Beck Lichtenstein tager os med ind i den afhængighedsskabende trænings verden, og psykolog med speciale i psykoterapi Karin Abel gør os klogere på, hvornår forholdet til kost kan blive sygeligt.

DATO: 25/9, søndag

TID: 12.00-15.00

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr. (inkl. kaffe/te og entré til Museum Ovartaci kl. 10.00-12.00)

STED: Psykiatrisk Hospital, Auditorium – Indgang 30, Skovagervej 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Museum Ovartaci

DEN PERFEKTE KROP – SE, TEGN OG LÆR

Brug en søndag i selskab med velproportionerede, atletiske og nøgne kroppe og kom ind under huden på tidligere tiders skønhedsideal, når vi stiller skarpt på 'perfekte' kroppe i Antikmuseets samling. Antikmuseet rummer en enestående samling af gipsafstøbninger af kendte marmor- og bronzeskulpturer fra den klassiske periode. Vi indleder arrangementet med en guidet tur rundt i samlingen, hvor du bliver introduceret til antikkens skønhedsideal og kropsoptagelser. Derefter er det tid til tegneworkshop, hvor du kan nærstudere og tegne skitser af skulpturerne. Vi sørger for tegneredskaber og kyndig instruktion i kunsten at tegne kroppe.

DATO: 25/9, søndag

TID: 12.30-14.30

PRIS: 100 kr., studerende 50 kr. (inkl. papir og blyant). Tegneplade kan tilkøbes for 50 kr. ved tilmelding.

STED: Antikmuseet, Aarhus Universitet, Victor Albecks Vej 3, bygning 1414 | **AARHUS**



PRINT EN KROP – 3D

3D-printeren er af flere blevet betegnet som den tredje industrielle revolution. Forskerne spår, at den nye teknologi vil få stor betydning for landets virksomheder – store og små – men faktisk også for vores kroppe og sundhed. I dag arbejdes der på at bruge 3D-printeren inden for sundhedsvidenskaben. Man arbejder fortsat på at kunne printe nogle kropsdele som fx ører. Indre organer, blodkar, knogle- og bruskdele allerede produceres med gode resultater. Vi har sat en ekspert i 3D-print i stævne med lektor i ingeniørvidenskab Jens Vinge Nygaard, så du kan høre om og opleve, hvordan en 3D-printer virker, og hvad den kan bruges til. Kom og bliv klogere på, hvor langt vi er nået med at printe menneskets krop.

DATO: 25/9, søndag

TID: 14.30-16.00

PRIS: 120 kr., studerende 80 kr.

STED: Innovation Lab, Åboulevarden 3, 2. sal | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Innovation Lab



KVINDER, KORSETTER OG KROPSIDEALER

Hvæpsetalje eller timeglasfigur? Torpedobryster eller topmave? Snøret korset eller bh'en på bålet? G-streng eller shapewear? Kvindeskroppen har altid været genstand for modens luner, og verden over har kvinder forsøgt at forme deres kroppe, så de levede op til tidens kropsidealer og de kulturelle normer for en rigtig kvinde. Blandt afstøbninger af nøgne kvindeskroppe på Antikmuseet, fordyber vi os i det kvindelige kropsideal. Vi løfter skørterne og ser, hvordan vi gennem tiden har brugt undertøj – eller manglen på undertøj – til at forme den perfekte krop. Etnolog Frederikke Heick pakker kufferten med korsetter, mamelukker og torpedo-bh'er og fortæller om kvindeskroppen under kjolen. Forbered dig på en eftermiddag med korsetsnøring, venusmåling og bankemassage.

DATO: 25/9, søndag

TID: 16.00-18.00

PRIS: 150 kr., studerende 120 kr.

STED: Antikmuseet, Aarhus Universitet,
Victor Albecks Vej 3, bygning 1414 | AARHUS

SUNDHED BAG FACADEN

Kom med helt ind under huden på menneskets sundhed og få indblik i den nyeste forskning, når vi bevæger os gennem hospitalsgangene på Hospitalsenheden Vest. Vi skal se nærmere på hvilke sundhedsmæssige trusler, vi står over for i dag, og hvordan både banebrydende teknologi og livsstilsændringer kan hjælpe os i bekæmpelsen af sygdomme som blodpropper og kræft. Tre af hospitalets forskere står klar til at gøre dig klogere på den nyeste viden inden for forhøjet blodtryk, blodprop i hjertet, nuklearmedicin og kræftpatienter i kemoterapi. Kom med på guidet tur i det kardiologiske laboratorium og det nuklearmedicinske område inden vi slutter af med at høre om hospitalets 'Krop og Kræft'-afdeling.

DATO: 25/9, søndag

TID: 14.00-17.00

PRIS: 100 kr., studerende 50 kr. (inkl. rundvisning)

STED: Herning Hospital, Gl. Landevej 61.

Bemærk: Indgang V1 ved Overgade | **HERNING**

SAMARBEJDSPARTNER: Hospitalsenheden Vest



MINDFULNESS PÅ HEART

Kom med til en fordybelsesdag med fokus på krop, sind og mindfulness. Få enestående mulighed for at fejre og mærke din krop i fællesskab med andre i HEARTs smukke koncertsal. I løbet af dagen veksles mellem korte teoretiske præsentationer og længere perioder med praksis. Du bliver guidet gennem praksisøvelserne, hvor der både vil være stilhed og levende musik. Målet med mindfulnessstræning er en fysisk tilstedeværende krop med et klart sind og et åbent hjerte, der er i stand til at foretage etiske beslutninger og handle til gavn for sig selv og andre. Dit mentale helbred kan trænes og forbedres, helt i lighed med fysisk træning. Kroppen er det første fundament for mindfulness, og gennem disciplineret træning med mindfulness meditation kan du opleve mere energi, opmærksomhed, glæde og empati. Mærk dit hjerte på HEART!

MEDVIRKENDE

Lone Overby Fjorback, overlæge og
ph.d. i mindfulness

Esther Sorgenfrei Blom, psykolog, yogalærer og
lærer i mindfulness-baseret stress-reduktion

Torben Westergaard, musiker og komponist

DATO: 25/9, søndag

TID: 13.00-17.00

PRIS: 200 kr., studerende 130 kr. (inkl. kaffe og kage).
Entré til HEART inkl. særudstillinger kan tilkøbes for 50 kr.

STED: HEART, Herning Museum of Contemporary Art,
Birk Centerpark 8 | **HERNING**

SAMARBEJDSPARTNERE: HEART og Dansk Center for
Mindfulness, Aarhus Universitet

SÅ DET SYNGER

Når vi kommunikerer med hinanden, er det ikke alene ordene, der har betydning. Stemmen og kroppen er mindst lige så vigtige. Det gælder både for kommunikation i almindelig tale og for det kunstneriske udtryk gennem sang. Men på hvilken måde kommunikerer stemme og krop, og hvad er stemmens særlige, betydningsbærende elementer? Vær med, når vi mødes til fællessang, og hør opera-sanger og studiektor i musikvidenskab Martin Guldberg fortælle om sammenhængen mellem stemme, krop og udtryk. Alle er velkomne!

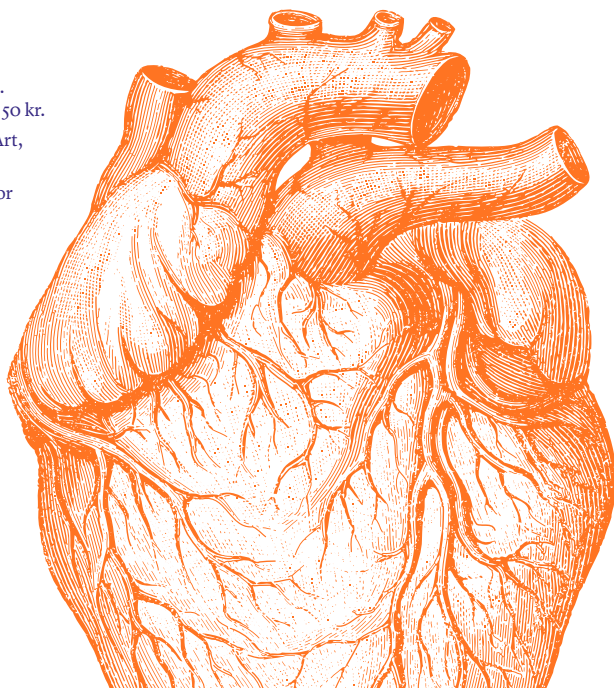
DATO: 25/9, søndag

TID: 13.00-15.00

PRIS: Gratis. Bare mød op! (Arrangementet er gratis, selvom andet fremgår af Folkeuniversitetets trykte program)

STED: Musikhuset Aarhus, Cafésenen,
Thomas Jensens Alle 2 | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNERE: Musikhuset Aarhus



RELIGION OG KROPSLIGHED

Vores forståelse af kroppen hænger tæt sammen med kultur, tradition og religion, men hvordan kan forholdet til kroppen og kropslighed spores i de forskellige store religioner i verden? Kom med, når vi med udgangspunkt i tre af verdens store religioner – hinduisme, kristendom og islam – sætter fokus på forskellige kropsopfattelser. Ses kroppen som et tempel eller et fængsel? En bolig for din sjæl, eller det stik modsatte af det åndelige? Hvilke moralske forståelser afspejles i forholdet til menneskets krop i forskellige religioner? Hvilken betydning har vores religion for vores kropsopfattelse? Hvad er forskelle og ligheder? Og hvordan kan vi lære af hinanden, så vi sammen kan blive klogere på verden og vores medmennesker? 'Smag à la Gellerup' står i baren med snacks og drikkere. DR-journalist Sanne Gram Fadel er moderator på en konstruktiv debat efter tre forskeroplæg.

DATO: 25/9, søndag

TID: 14.00-16.30

PRIS: 80 kr., studerende 50 kr.

STED: Instant City, E&P Huset, Dortesvej 37b, Brabrand | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Instant City, Helhedsplan Gellerup

TAI CHI, NATUR OG NÆRVÆR

Igennem tusinder af år har kineserne praktiseret forskellige former for mentale og kropslige teknikker med det formål at hele og harmonisere det menneskelige sind og krop – to sider af samme sag. Tai chi er én af de praksisser, som bygger på et spirituelt fundament med fokus på forholdet mellem harmoni og dualitet. Hør religionsforsker Klaus Bo Nielsen fortælle om kinesisk religion, helse og kropskultur, og mærk selv denne livsanskuelse i din krop, når vi prøver kræfter med 'Tai chi for begyndere'. Alle kan være med, når vi starter med en indførelse i basisteknikkerne bag tai chi, og får mulighed for at afprøve dem i Væksthusenes smukke rammer.

DATO: 25/9, søndag

TID: 15.30-18.00

PRIS: 130 kr., studerende 100 kr.

STED: Væksthusene, Peter Holms Vej | **AARHUS**

SAMARBEJDSPARTNER: Væksthusene

MEDITATION, STILHED OG WELLNESS

Kom med til en fortryllende aften med fokus på meditation, stilhed og wellness i Badeanstalten Spaniens stemningsfyldte Grosse-rerbad. Hør og oplev, hvordan du gennem meditation og fælles stilhed kan opnå ro, nærvær, klarhed, samhørighed – og hvordan det kan forbedre kommunikation og skabe bedre relationer både privat og i arbejdslivet. Halvdelen af aftenen kommer til at bestå af meditation og stilhedsovelser på måtter i badeanstaltens fine træningssal, hvor vi sætter fokus på meditation og stilhed i både teori og praksis. Du vil trygt blive guidet gennem forskellige åndedræsteknikker og meditations- og stilhedsovelser på gulvet. Aftenens anden halvdel tilbringes i Grossererbadet, hvor vi skruer helt ned for tempoet og helt op for wellness og sanselighed. Oplev bl.a. saunagus, vejtrækningsøvelser i vandet og guidet stilhedsmeditation i afslappende rammer. Du er garanteret dejlig stemning og ro i kroppen.

OBS! Husk badetøj, håndklæde og en vandflaske. Medbring afslappet tøj og tæppe til øvelser i salen.

MEDVIRKENDE

Malene Mygind, cand.mag. i psykologi og sundhed, ledelseskonsulent og positiv coach

Bastian Overgaard, foredragsholder og Silent Co-creation facilitator

DATO: 25/9, søndag

TID: 16.30-21.00

PRIS: 280 kr.

(inkl. entré, frugt og snacks. Ikke aftensmad)

STED: Badeanstalten Spanien, Spanien 1 | **AARHUS**



**TILMELD DIG PÅ
HEARTS-MINDS.DK**



RIGTIGE MÆND

– *og kvinder*

De fleste ved, at man får langt mere energi og mindre sygefravær, hvis man spiser flere grøntsager og motionerer mere. Men hvorfor er det så så svært at komme i gang? Er det måske hele strategien, der er forkert?

Bliv klogere på, hvordan du finder motivationen til at skabe forandringer, når træningsekspert Jacob Søndergaard og Hammer, kendt fra tv-udsendelsen 'Rigtig mænd', deler ud af deres viden og erfaringer.

Hammer fortæller om sine oplevelser med motivation og forandring før, under og efter udsendelsen 'Rigtige mænd', og Jacob Søndergaard tager dig med på en interessant rejse i motivationspsykologien og fortæller om de største myter inden for forandring.

Undervejs vil der bl.a. være små praktiske øvelser, så du mærker på egen krop, hvor let det kan være at gøre en mærkbar forskel for dig selv. Få simple strategier til at skabe momentum, så forandring bliver en leg! Især i en travl hverdag med familie, arbejde og venner.

DATO: 25/9, søndag

TID: 19.00–21.00

PRIS: 150 kr.

STED: Huset No 7, Nørregade 7 | HERNING

PORNOKROPPEN

CHRISTIAN GRAUGAARD

Læge og professor i sexologi ved Sexologisk Forskningscenter, Aalborg Universitet

For nogle år siden var jeg inviteret til en stor konference om unge i en pornoficeret tid. Arrangørerne havde iført sig bekymringsbriller af højeste styrke, og for at slå streg under emnets alarmerende karakter havde man indforskrevet et par gymnasieklaser til at fortælle de fremmødte eksperter, hvordan skamløst anmassende medieerotik er en tikkende bombe under teenagers udvikling og velfærd.

Ydermere havde man – i tilgift til en bedemandslignende konferencier, som på imponerende vis afsluttede alle sine sætninger med 'problem', 'risiko' og 'traume' – allieret sig med en midaldrende stand up-komiker, som varmede gymnasiasterne op med jokes om salg af g-strengstrusser til børnehavebørn.

Så blev det de unges tur, og auditoriet holdt vejret. Konferencieren udbad sig eksempler på, hvor ondsksfuldt porno greb ind i deres dagligdag – hvor mange af dem, der sultede sig, skar sig i armene eller slet og ret hadede sig selv som følge af de medieskabte kropsidealer. Det var tydeligt, at de høflige teenagere gerne ville hjælpe de bekymrede voksne på vej, men at de simpelthen ikke genkendte det pornografiske dommedagsscenario.

En pige fortalte, at hendes lillebror engang havde smittet familiens pc med virus efter besøg på en tvivlsom hjemmeside. En anden sagde, at unge jo ikke var idioter og sagtens kunne skelne mellem mediernes fantasiunivers og deres egne liv. Og en modig ungersvend erklærede frejdigt, at han da syntes, at lækre underbuksemodeller var et forfriskende 'bonussyn i hverdagen'.

Der tales i disse år meget om 'seksualiseringen af det offentlige rum', og man får næsten det indtryk, at kyniske pornobaroner har sat sig for at omstyrte årtusinders sunde kropskultur med klæg



og destruktiv nøgenhed. Men det, vi ser, er i virkeligheden et relativt forudsigeligt aspekt af den senmoderne samfundsstruktur – en slags 'tredjegerationsfrisind', som har været under opsejling siden normbryderen Georg Brandes (1842-1927) og altså ikke er kommet dumpende ned fra stratosfæren som slagregn eller islandsk vulkanaske.

Krop, køn og seksualitet har alle dage været vigtige samfundsbyggesten, og de har for tiden iøjenspringende plads i by- og medierummet på vilkår, som er karakteristiske for netop denne epoke og sikkert vil undre vores børnebørn på samme måde, som vi selv trækker på smilebåndet af halvfjerdsernes bh-afbrændinger og hessianbeklædte bollerum.



Jovist har forbrugssamfundet sine fælder og eksistentielle blindgyder. Men før vi går i panik over sædernes forfald, er der grund til at tage en dyb indånding og minde os selv om følgende:

1. Vi står vi ikke på historiens endestation.

2. Mon ikke de fleste af os trods alt foretrækker internetporno og letpåkledte popsangere frem for 1950'ernes stramtandede puritanisme?



3. Intet tyder på, at den opvoksende generation tager skade på krop og sjæl af drømmesamfundets erotiserede billedstorm. Tværtimod har forskning peget på, at et overvældende flertal af teenagere formår at skelne. At de som fuldblods senmodernister er mestre i kritisk navigation.

Lad os derfor undgå at tage de unge som 'bekymringsgidsler' og i stedet styrke deres kritiske og nysgerrige blik på verden. Deres lyst til at sætte tænderne i den.

Artiklen har været bragt som klumme i Politiken.

SEX OG FJERKRÆ

"Erotik er, når man bruger en fjer. Pornografi er, når man bruger hele kyllingen."

Isabel Allende (1942-), chilensk forfatter

Kom bag om *alverdens myter*



Mød forskerne på Folkeuniversitetet

Jorden er centrum i universet. Torden og jordskælv er et udtryk for gudernes vrede. Og er du god til at behandle folks sygdomme ved hjælp af urter, må du være heks. Myterne har levet i bedste velgående igennem århundreder. Naturens love, skyggerne i skoven og vejrets luner havde brug for en håndgribelig forklaring. Religionerne stod stærkt, og afvigelser fra det normale blev søgt klaret ved større tilbedelse af guderne.

I dag ved vi godt, at lyn er elektriske udladninger, og tordenbragene er de tilhørende trykbølger, og ikke guden Thor der dunder hen over himlen i sin gedebukke-trukne vogn. På samme måde er der med tiden og mere viden blevet sat spørgsmålstegn ved andre myter og ved store dele af vores verdensforståelse.

Viden er vigtig, men det har ikke altid været let at være den første til at sætte ny viden i spil. Kopernikus, Darwin, Einstein og Bohr er blot nogle af de videnskabsmænd og kvinder, som har forandret vores verden. De tog chancen og delte deres viden med resten af verden – selvom de mødte modstand. Takket være dem og videnskaben er vi nået frem til der, hvor vi er i dag.

Men heldigvis stopper den videnskabelige rejse ikke nu. Hver dag arbejder forskere på landets universiteter hårdt på at forstå alt fra de enkelte atomer til det uendelige univers. De nærstuderer kroppens funktioner og udvikler nye behandlingsmetoder. De dykker dybt ind i vores hjerner og ser nærmere på den menneskelige psyke, og de analyserer film, kunst og litteratur for at sætte nye ord på, hvad kulturen betyder for os. Heldigvis er de ligesom Kopernikus, Darwin, Einstein og Bohr ikke bange for at tage en chance. På Folkeuniversitetet kan du møde forskerne, når de deler ud af deres enorme viden. De giver dig mulighed for at forstå din verden bedre, aflive gamle myter og sætte livet i et nyt perspektiv.

Velkommen til en verden af viden!



*Jens Peter Schjødt,
lektor i religionshistorie
ved Aarhus Universitet
gør op med mytedannelse og
fejltolkninger*

Folkeuniversitetet i Aarhus

Kort og godt om gigt

Dato og tid: 12/10, 1 onsdag, kl. 17.30-21.30

Pris: 250 kr., studerende 150 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F,
Ny Munkegade 118

Slidgigt er en folkesygdom, og det er langt den mest udbredte af alle gigtsygdomme. Over 300.000 danskere har fået diagnosen. Nogle lever fint med sygdommen, mens andre lider af voldsomme smerter. Hør om sygdommenes årsager, symptomer og behandlingsmuligheder, og få indblik i den nyeste forskning på området.

Venner på recept?

Dato og tid: 24/10, 7 mandage, kl. 17.15-19.00

Pris: 730 kr., studerende 510 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E,
Ny Munkegade 118

Det kan være hyggeligt at være sammen med gode venner eller familie, men det holder dig rent faktisk også i live. Mennesker med gode sociale relationer har 50% lavere dødelighed, end de der har få eller dårlige sociale netværk. Men hvorfor og hvordan fungerer vores sociale hjerne egentlig?

Kort og godt om selvtillid og selvværd

Dato og tid: 24/10, 1 mandag, kl. 17.30-21.30

Pris: 250 kr., studerende 150 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119,
Ny Munkegade 118

Selvtillid og et stærkt selvværd kræver gode sociale færdigheder og at kunne kræve sin ret og bede om det, man har behov for. Få kort og klar viden om selvtillid og selvværd, gode råd og anvisninger til at styrke det.

Få styr på din hukommelse

Dato og tid: 25/10, 5 tirsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 530 kr., studerende 360 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F,
Ny Munkegade 118

Få styr på hukommelsen, når fem forskere giver dig svar på, hvad hukommelsen består af, hvordan den udvikles og fungerer, og hvordan den kan påvirkes igennem hele livet.

En god mavefornemmelse

Dato og tid: 25/10, 6 tirsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium E,
Ny Munkegade 118

Vores tarmsystem er afgørende for vores liv og velvære, men dets funktioner er helst ikke noget, man taler om i de bedre selskaber. Det er dog ved at ændre sig. Bliv klogere på tarmsystemets fabelagtige opbygning og funktioner på et forståeligt og samtidigt videnskabeligt niveau.

**Tilmeld dig
på fuau.dk**

Tag en pause

Dato og tid: 26/10, 5 onsdage, kl. 17.30-19.15

Pris: 530 kr., studerende 360 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Hvorfor skal der egentlig pauser til, og hvordan holder man en pause, som ikke bare etablerer en anden form for planlægningspres? Forelæsningerne sætter fokus på et ubemærket element i hverdagen: Pausen.

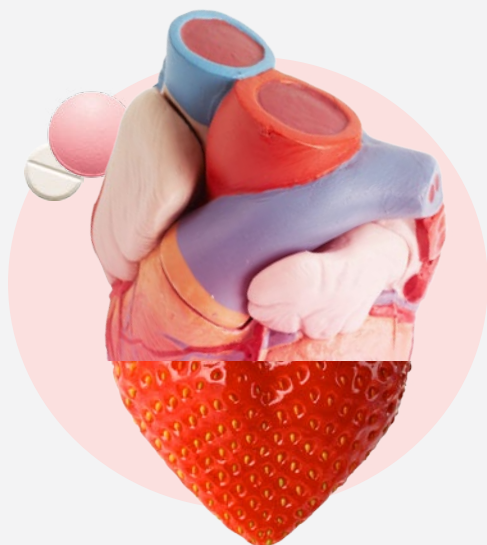
Selvkontrol og intelligens – dine vigtigste kompetencer

Dato og tid: 26/10, 6 onsdage, kl. 19.30-21.15

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Hvis der lå et stykke chokolade foran dig, ville du så spise det med det samme? Eller kunne du vente 20 minutter, hvis du fik endnu et stykke? Det kræver selvkontrol ikke at spise chokoladen med det samme. Men hvad er selvkontrol egentlig, og hvordan spiller evnen sammen med et begreb som intelligens?



Mindfulness

Dato og tid: 27/10, 7 torsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 730 kr., studerende 510 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Interessen for mindfulness er i de seneste år blomstret op, men konceptet og teknikkerne har været kendt i buddhismen gennem mere end to et halvt tusinde år. Få indsigt i forskeres viden om mindfulness.

Lykke

Dato og tid: 27/10, 6 torsdage, kl. 19.45-21.30

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Hvad er det gode liv, og hvordan bliver vi lykkelige? Det er to centrale spørgsmål, som optager os mennesker. Danskerne bliver omtalt som verdens lykkeligste folk, men er vi det? Og hvordan kan det måles? Under overskriften 'Lykke' nuancerer forelæsningsrækken forståelsen af begrebet lykke og spørgsmålet om, hvordan vi bliver lykkelige.

Adfærdsdesign – hack dine omgivelser og flyt adfærd

Dato og tid: 31/10, 6 mandage, kl. 19.45-21.30

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Pris inkl. bog: 880 kr., studerende 660 kr (bog værdi 300 kr).

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118

Grønne fodspor til offentlige skraldespande, automatiske tilmeldinger til nyhedsbreve, små tallerkener ved buffeten og sms-påmindelser om tandlægebesøget. Vi guides, puffes og prikkes i stigende grad af veltilrettelagte nudges, interfaces og servicedesigns i vores hverdag. Få perspektiver på, hvordan adfærdsdesign anvendes til at ændre menneskers adfærd online såvel som i den virkelige verden.

Videnskaben bag maden

Dato og tid: 3/11, 4 torsdag, kl. 17.30-19.15, 24/11 dog 17.30-20.30

Pris: 900 kr., studerende 760 kr. (inkl. middag)

Sted: AU, bygning 1530, auditorium F, Ny Munkegade 118, d. 24/11 dog Kemisk Institut, Auditorium I, Langelandsgade 140

Få et enestående indblik i videnskabens betydning for den, mad vi spiser, og smag selv på det molekylærgastronomiske køkken.

Flow, meditation og robusthed

Dato og tid: 7/11, 3 mandage, kl. 17.15-21.15

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale D119, Ny Munkegade 118

Fordybelse, indre ro og personlig styrke er tilstande, som flere og flere efterspørger i en verden med store krav, højt tempo og stress. Men hvordan skaber man disse tilstande både i privatlivet og arbejdslivet? På tre aftener vil du lære, hvordan du konkret kan opbygge mental robusthed, skabe flow samt integrere meditation som en fast del af din hverdag.

Stoisk ro i hverdagen

Dato og tid: 13/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 350 kr., studerende 210 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Udtrykket 'at have en stoisk ro' bruges om personer, der har et fuldstændigt overblik og en uændret væremåde, uanset hvad der sker. Det er ikke uden grund, at stoicismen de seneste årtier har vundet fornyet fokus inden for såvel filosofi, psykologi og psykoterapi. Bliv introduceret til stoicismens livsfilosofi, og hør hvad den stoiske tilgang har at tilbyde det moderne menneske.

Sov godt

Dato og tid: 26/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 350 kr., studerende 210 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Vi bruger ca. en tredjedel af livet på at sove, og bare en enkelt nat uden søvn minder de fleste om, at søvnen er vigtig – faktisk livsvigtig. Men hvad er det, der sker, når vi sover? Få et indblik i søvnens og drømmenes funktioner, og hør hvordan det påvirker vores trivsel og velvære.

Mig og mit immunsystem

Dato og tid: 13/11, 1 søndag, kl. 10.00-16.00

Pris: 350 kr., studerende 210 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Immunsystemet er afgørende for vores overlevelse. Men hvorfor er det sommetider vanskeligt for immunsystemet at fungere, som vi gerne vil have det? Forelæsningsne giver en basal introduktion til immunsystemet.

Forståelsens psykologi – mentalisering i teori og praksis

Dato og tid: 26/11, 1 lørdag, kl. 10.00-16.00

Pris: 350 kr., studerende 210 kr.

Sted: AU, bygning 1530, lokale oplyses på stedet, Ny Munkegade 118

Mentalisering beskriver evnen til at forstå de mentale tilstande, der ligger bag det, vi selv og andre mennesker siger og gør. Mentalisering er en væsentlig kompetence, fordi evnen er et basalt element i al menneskelig interaktion og kommunikation. Hør hvordan evnen udvikles, hvad evnen omfatter og hvilke betingelser, den fungerer under.



Tilmeld dig
på fuau.dk

Folkeuniversitetet i Herning

Positiv psykologi

Dato og tid: 26/10, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet,
Birk Centerpark 15

Positiv psykologi er videnskabens måde at søge svar på spørgsmål som: hvad er lykke, og hvordan kan vi opnå lykke? Her får du muligheden for at stille din nysgerrighed og blive inspireret af forskning, der gør en forskel.

Få styr på din hukommelse

Dato og tid: 9/11, 5 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 530 kr., studerende 360 kr.

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet,
Birk Centerpark 15

Få styr på hukommelsen, når fem forskere giver dig svar på, hvad hukommelsen består af, hvordan den udvikles og fungerer, og hvordan den kan påvirkes igennem hele livet.

Gode vaner

Dato og tid: 17/1, 3 tirsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 350 kr., studerende 210 kr.

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet,
Birk Centerpark 15

Hvorfor er det så nemt at få dårlige vaner, og hvorfor kan det være så svært at skabe gode vaner? Tag alle dine dårlige vaner med, og bliv inspireret til at gøre noget ved dem.

Da mennesket blev menneske

Dato og tid: 18/1, 1 onsdag, kl. 17.15-21.15

Pris: 250 kr., studerende 150 kr.

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet,
Birk Centerpark 15

Mennesket er enestående. Få indblik i, hvordan mennesket på kort tid ændrede sig fra at være et ganske almindeligt pattedyr til at blive Jordens mest dominerende art. Tag med på en fantastisk rejse gennem menneskets historie.

Store tanker om hverdagslivet

Dato og tid: 18/1, 6 onsdage, kl. 17.15-19.00

Pris: 630 kr., studerende 410 kr.

Sted: AU Herning, lokale oplyses på stedet,
Birk Centerpark 15

I denne forelæsningsrække stiller en række af landets dygtigste forskere skarpt på seks emner, fx vrede, angst og kærlighed, som ikke er spor hverdagsfjerne, men tæt inde på livet for ethvert menneske.





Festival *program*

FØR FESTIVALEN

- 3/9 Kagestafet til Food Festival
- 15/9 X-rated – Bizarre Body Facts
- 17/9 Det rør' sig

FREDAG 23/9

- 07.00 Beats 'n' Breakfast – tag kontrollen
- 14.30 Kærs KunstKafé
- 15.00 Intelligente cocktails
- 15.00 Kvindekrop og kussomatbilleder
- 15.30 Vejen til flow
- 16.00 Balance i sund kost og nydelse
- 16.00 Food Maker – kroppens køretøj
- 18.30 Spis dig sund
- 19.00 Dorset og forskerne på slap line
- 20.00 Forskershow
- 20.00 Heartbeats – viden med dans
- 22.15 Sovekoncert – kroppen i drømmeland

LØRDAG 24/9

- 06.00 Solopgangsløb – en god start
- 09.30 Stram op
- 10.00 Mindfulness og fordybelse
- 10.00 I form med eliten
- 11.00 Sorg og trøst
- 11.00 Viden med puls – løb og lykke
- 12.00 Kød på Kød
- 13.00 Kroppen i poesien
- 13.00 Stærk i vand

- 14.00 Spørg lægerne om alt! – Body bio
- 14.00 Sex – kun for kvinder
- 14.00 Det uperfekte menneske i kunsten
- 15.00 Twerkshop
- 15.00 Intelligente cocktails
- 15.00 Så det synger
- 16.00 Inderst inde
- 19.00 ForskerFight
- 19.00 Spis med sanserne
- 19.30 Bedrag! Kødets farlige begær
- 21.30 Nattevandring – mød nattens dyr

SØNDAG 25/9

- 10.00 I kødet på kroppen – gru og mirakler
- 10.00 Vidensbiffen – De urørlige
- 10.00 Vandretur – det gående menneske
- 12.00 Sygt sundt
- 12.30 Den perfekte krop – se, tegn og lær
- 13.00 Så det synger
- 13.00 Mindfulness på HEART
- 14.00 Religion og kropslighed
- 14.00 Sundhed bag facaden
- 14.30 Print en krop – 3D
- 15.30 Tai chi, natur og nærvær
- 16.00 Kvinder, korsetter og kropsidealer
- 16.00 Kroppen og sindets gåder
- 16.30 Meditation, stilhed og wellness
- 19.00 Rigtige mænd – og kvinder