

Orange dage i Aalborg

Udfoldet program og tilmelding

Tidspunkt	Arrangement
12/11 kl. 8.15-11.30	Ligestillingsevent "Grænser for ligestilling?" Sted: Aalborg Katedralskole Lukket arrangement - undervisning. Der deltager 175 elever fra 8 hold. Arrangør: Zonta Aalborg v/ Karin Olesen i samarbejde med Aalborg Katedralskole. Kontaktperson: karin.aalborgzonta@gmail.com
25/11 kl. 16.30-18	Åbning af kampagnen Orange Dage i Aalborg Åbningstale ved borgmester Lasse Frimand Jensen. Performancekunstner Barikan Ismaeeli Solecki om "Volden har farver". Musikalsk trio v/ Karen Grarup, Jacob Mygind, Søren Lundby-Christensen. Sted: Hovedbibliotekets Glashjørne/Medborgerhuset Alle er velkomne. Fri entré. Arrangør: Zonta Aalborg v/ Elsemette Cassøe Kontaktperson: elsemette.aalborgzonta@gmail.com
25/11 kl. 18	Optog for "Orange Dage i Aalborg" Støt op om kampagnen "Nej til kønsbaseret vold". Kom og vær med, for sammen gør vi en forskel. Sted: Hovedbibliotekets Glashjørne/Medborgerhuset Arrangør: Aalborghus Inner Wheel
26/11 kl. 16.30	Hvor starter volden? Live Tal om Vold, gruppeforløb Sted: Aalborg Centrum Pop Up event Alle er velkomne <i>I Center for Voldsforebyggelse vil vi invitere dig med ind i vores mest åbenhjertige og sårbare rum, for at vise hvordan vi taler om den vold, vi har været udsat for.</i> <i>I Center for Voldsforebyggelse laver vi gruppeforløb til personer, der har været udsat for vold og deres pårørende.</i> <i>Sammen taler vi blandt andet om skam og andre konsekvenser af volden. I denne live version af et gruppeforløb vil vi demonstrere vores metoder og vise, hvordan vi bygger bro mellem hinanden, og hvordan voldsudsathed ikke er den udsattes problem, men et problem der skal løses i fællesskab. Vold er nemlig et politisk problem og et samfundsanliggende.</i>

	<i>Gennem viden og erfaringsdeling åbnes et intimt rum op, hvor deltagerne deler historier og spejler hinandens historier, så den enkelte kan se nye perspektiver på egen modstand, styrke og heling.</i> <i>Denne performance har til formål at skabe en forståelse mellem hvordan den usynlige vold ser ud, eksempelvis i psykiske og sproglige former for vold, samt hvordan køn, seksualitet og etnicitet hænger sammen med voldsudsathed: www.centerforvoldsforebyggelse.com</i> Arrangør: CFV Kontaktperson: Cecilie Kramer crk@talomvold.dk
26/11 kl. 19-21.30	Vold mod kvinder – forstå faresignalerne Foredrag v/ Iben S. Andersen. Sted: Aalborg Universitet CREATE, Rendsburggade 14, seminarrum 2.449, Aalborg Fri entré, men tilmelding nødvendig. https://fuaalborg.dk/aalborg/program/samfund-og-verden/orange-dage-vold-mod-kvinder-forstaa-faresignalerne-2521-138 <i>Vold mod kvinder har en anden karakter end vold mod mænd - og det er et centralt emne, når vi skal adressere og forebygge volden. Mænd udsættes statistisk set for mere vold end kvinder – alligevel udtrykker kvinder generelt en større utryghed – og den almene viden om vold mod kvinder er omgærdet af myter og fordomme.</i> <i>For at mindske risiko for vold er det derfor essentielt at vide, hvordan volden opstår, og hvordan den tager sig ud. Foredraget tager afsæt i de grundlæggende forhold, der gør volden mulig, frem for isoleret fokus på bedre grænsesætning og det fysiske selvforsvar.</i> <i>I tilslutning til foredraget er der mulighed for spørgsmål og debat. Foredragsholderen er bl.a. instruktør i Aalborg Selvforsvar og Ju-jitsu Klub. Hun har i en årrække undervist både kvinder og instruktører i selvforsvar for kvinder.</i> Arrangør: Aalborg Selvforsvar og Ju-jitsu Klub, Folkeuniversitetet og Zonta Aalborg v/ Ina Sølling Kontaktperson: Ina Koldkjær Sølling ina.soelling@gmail.com
27/11 kl. 12.30–14.30	Global Gender Studies (AAU) og CFV – Femicide Watch Danmark Fælles arrangement Sted: Aalborg Universitet CREATE, Rendsburggade 14, Aalborg Tilmelding: https://fb.me/e/3hojadeYD Arrangør: AAU/CFV Kontaktperson: Cecilie Kramer crk@talomvold.dk
28/11 kl. 18-20	Bydelsmødrene Skalborg inviterer til Cafémøde Med oplæg om vold i nære relationer med perspektiv på kultur, familieliv og etnicitet v/ Luna Amanda Huxt. Sted: Multihuset, Skelagervej 199, 9000 Aalborg

	Fri entré Arrangør: Bydelismødrene i Skalborg og Zonta Aalborg v/ Agnete Røgild. Kontaktperson: Agnete Røgild agnete@roegild.nu
29/11 kl. 13.30	Silas Holsts nye film ”Jeg tror jeg elsker dig” med intro v/ Marina Faurholdt, forfatter og foredragsholder. I oplægget "Jeg vandt livet tilbage" fortæller hun om et liv med psykisk sygdom efter en totalt smadret barndom, om i sidste ende at overvinde alt. Sted: Biffen, Nordkraft Der skal købes billet <i>Filmen omhandler vold i familien, om børns oplevelse af at vokse op i en familie med vold.</i> Arrangør: Biffen og Zonta Aalborg v/ Rita Cancino Kontaktperson: Rita Cancino rita aalborgzonta@gmail.com
29/11 kl. 10-11	Crossdance – gi’ den gas Dance, bodytoning, cardio og balance v/ Lone Broberg Sted: Skansen, Lerumbakken, Nørresundby Fri entré Arrangør: Skansen og Zonta Aalborg Kontaktperson: Lone Broberg, lonebroberg@live.dk
30/11 kl. 13-14.30	Arrangement for kvinder Oplæg om voldsforebyggelse fra lokale aktører efterfulgt af en træningsworkshop Sted: Aalborg Selvforsvar og Ju-jitsu Klub, Skydebanevej 1, Aalborg Fri entré, men tilmelding nødvendig https://asjk.nemtilmeld.dk/165/ Arrangør: Aalborg Selvforsvar og Ju-jitsu Klub Kontaktperson: Iben S. Andersen steensbaek@hotmail.com
30/11 kl. 13-14.30	Keramikworkshop Orange glasur, en keramikworkshop på tværs af generationer Sted: Keramikken, Strandvejen 19, 9000 Aalborg Fri entré, men tilmelding nødvendig https://fokus-folkeoplysning.dk/api/course/61011-W <i>Tag din mor, far, ven, barn eller barnebarn med til hygge i KERAMIKKEN, hvor vi glaserer keramik, som skal lyse orange i Aalborgs byrum.</i> Arrangør: FOKUS Kontaktperson: Ulla Kjærgaard ulla@fokus-folkeoplysning.dk
1/12 kl. 17.30-19	Når kroppen husker – funktionelle lidelser som følge af seksuelle overgreb i barndommen v/ Læge Louise Tolnov

	Sted: Strandvejen 19, 9000 Aalborg. Fri entré, men tilmelding nødvendig https://fokusaalborg.nemtilmeld.dk/742/ <i>Hvordan sætter barndommens seksuelle overgreb sig i kroppen – også mange år efter, det er sket? Dette foredrag tager udgangspunkt i et speciale fra masteruddannelsen i sexologi ved Aalborg Universitet og stiller skarpt på de funktionelle lidelser, mange kvinder udvikler som følge af seksuelle traumer i barndommen.</i> <i>Med et sexologisk og traumeinformeret blik udforsker foredraget forbindelsen mellem krop og psyke, skam og symptomer – og hvordan disse ofte misforstås i sundhedssystemet, Det handler om tavshed, smerte og symptomer, der ikke altid kan måles – men som er dybt reelle.</i> Arrangør: FOKUS Kontaktperson: Ulla Kjærgaard ulla@fokus-folkeoplysning.dk
1/12 kl. 17.30-19	Åbent hus i Reden Aalborg Hvad gemmer der sig egentlig bag dørene til Reden Aalborg? Hvem kommer her – og hvorfor? Hvordan ser hverdagen ud i et tilbud, der for mange er et fristed, men for de fleste et ukendt sted? Sted: Vesterbro 91, 1. th., 9000 Aalborg Ved åbent hus får du en sjælden mulighed for at komme indenfor i Reden. Denne aften åbner dørene til et sted, som normalt er forbeholdt mennesker der sælger og bytter seksuelle ydelser. Du kan høre om Redens arbejde og de mange tilbud, der møder kvinder dér, hvor de er. Du kan møde medarbejdere, som hver dag gør en forskel, og få et indblik i, hvad det vil sige at skabe et trygt rum midt i byen – for dem, der ofte står udenfor. Hvad betyder det at have et sted at gå hen, når verden lukker sig? Hvordan arbejder Reden for at skabe håb og muligheder i svære livssituationer? Og hvordan kan man som borger, nabo eller samarbejdspartner være med til at støtte op? Kom med, når Reden åbner dørene for en aften med fortællinger, rundvisning og samtaler – og få et blik ind i et arbejde, der sjældent ses, men som gør en stor forskel. Til arrangementet vil der også være en medarbejder fra Lærkereden til stede. Lærkereden er et akut overnatningstilbud til kvinder i

	alderen 18 – 32, som står uden tag over hovedet og er et svært sted i livet.
2/12 kl. 16.15-17	Meditation for verdens kvinder v/ Benedikte Baggesgaard & J. Ellekilde Sted: Klosterkirken, Klosterjordet, Aalborg Fri entré Arrangør: Budolfi Kirtke og Zonta Aalborg v/Ina Sølling Kontaktperson: Ina Koldkjær Sølling ina.soelling@gmail.com
2/12 kl. 18-20.30	Stop LGBTQ+-baseret vold Aftenens tema: Vold mod LGBTQ+ personer belyst gennem statistik og beretninger samt spørgsmålene: Hvad er der at gøre? Hvad er dine rettigheder? v/ Amnesty Aalborg og Amnesty Danmark i samarbejde med Buens Bogcafé Sted: Buens Bogcafé, Maren Turis Gade 12, Aalborg Fri entré, aftenen inkl. vegansk dahl er gratis. Tilmelding til: frivillig@amnesty-aalborg.dk, begrænset pladser. <i>Vi spiser vegansk dahl sammen. Derefter holder Oliver Anton, som er ansvarlig for Amnesty Danmarks arbejde med hadtale i LGBTQ+ sammenhænge, oplæg.</i> <i>Det vil indeholde statistikker om vold mod LGBTQ+ personer i Danmark: Hvad, hvor, hvornår og hvordan. Oliver vil også komme med historier fra Budapest Pride 2025, som de deltog i, samt information om hvordan Amnesty arbejder for at stoppe denne vold i Europa. Derefter er der gruppearbejde med et kreativt element. Aften afsluttes med et oplæg om Amnestys kampagne om Hadtale. Drejebog om Hadtale: Hvad er hadtale? Hvad kan du gøre, når du er vidne til hadtale? Derefter spiller vi Amnestys brætspil "Ytringsmonopol", hvis formål er at oplyse om den gældende lovgivning om hadtale. Der er tale om juridiske vurderinger af udsagnenes strafbarhed, så der er plads til overvejelse og diskussion.</i> Arrangør: Amnesty International v/ Stephanie Nagy Kontaktperson: Stephanie Nagy wintersne15@gmail.com
3/12 kl. 16.30-18	En overset krise. Vold mod kvinder – hvad kan vi gøre? Sted: Folkestuen ved Hovedbiblioteket Læs mere: En overset krise Aalborg Bibliotekerne Kvindedrab er en af de mest forudsigelige, men også mest forebyggelige former for kriminalitet. Gennemsnitligt bliver 12-15 kvinder dræbt i Danmark på baggrund af deres køn. Kom og se filmen "En overset krise", der undersøger de menneskelige konsekvenser, de bagvedliggende årsager og de forebyggende indsatser både i Danmark og internationalt. Vi følger Ditte Bjerregaard, direktør for Center for Voldsforebyggelse, på en rejse til Mexico. Et land med et af verdens højeste antal

	kvindedrab, men også et sted, hvor civilsamfund og myndigheder gennem mange år har udviklet effektive forebyggelsesstrategier og støtte til ofre og pårørende. Målet med filmen er at skabe opmærksomhed, nedbryde tabuer og bidrage til en bredere debat om, hvordan kvindedrab kan forebygges. Filmen er produceret i samarbejde med Femicide Watch Danmark - et initiativ under Center for Voldsforebyggelse, der blev etableret i 2021 som svar på FN's opfordring til at kortlægge og analysere kvindedrab for at styrke forebyggelsen. Kom og se filmen og bagefter sætter Center for Voldsforebyggelse gang i en fælles samtale. Samarbejdspartnere: Center for Voldsforebyggelse, Zonta Aalborg og Aalborg Bibliotekerne
4/12 kl. 14-16	Sorgens (u)bevidste sprog kreativ workshop for voldsudsatte v/ kunstner og sorgvejleder Olivia Kamradt og v/ CFV Fri entré, men tilmelding nødvendig. Du får mere information ved at skrive en mail til Olivia Kamradt på ok@talomvold.dk www.centerforvoldsforebyggelse.com <i>Voldsudsatte oplever ofte at miste sig selv som følge af volden, og sorgen over dette tab kan være svær at sætte ord på. Gennem kunst- og sorgterapi tilbyder kunstner Olivia Kamrart en ny måde at bearbejde og udtrykke denne sorg på.</i> <i>I workshopforløbet 'Sorgens (u)bevidste sprog' arbejder deltagerne med kreative og sanselige udtryk som et supplement til det talte. Det giver plads til at finde nye måder at forstå og bearbejde erfaringer med vold på.</i> Arrangør: CFV Kontaktperson: Cecilie Kramer crk@talomvold.dk
4/12 kl. 17	Stærk kvinde, stærk bækkenbund, - en workshop med viden om underlivet og bækkenbunden i et kvindelig liv v/ Mette Villadsen, fysioterapeut Aalborg Bækkenklinik Sted: Strandvejen 19, 2. sal lokale 201 Fri entré, men tilmelding nødvendig https://fokusaalborg.nemtilmeld.dk/743/ Arrangør: FOKUS Kontaktperson: Ulla Kjærgaard ulla@fokus-folkeoplysning.dk
4/12 kl. 19	Stemmer mod vold - for forandring og håb Jeg er volden – hører du mig? v/ performancekunstner Barikan Ismaeeli Solecki.

	Fællessang v/ korleder Rikke Hestvang Andersen. Sted: Trekanten, Sebbersundvej 2a, 9220 Aalborg Øst Tilmelding nødvendig. Billetpris 50 kr. går til Orange Dage Fond Gratis billet ved henvendelse til karin.aalborgzonta@gmail.com <i>Barikan Ismaeeli Solecki tager publikum med ind i voldens mange lag – sprogets vold, handlingernes vold, tankernes vold og den vold, der internaliseres og vendes mod os selv. Med et stærkt og nærværende oplæg viser hun, at volden har en stemme, som ikke kun findes derude, men også i os – og hvordan vi kan begynde at genkende og bryde den.</i> Arrangør: Zonta Aalborg v/ Karin Olesen, Sangkraft Aalborg v/ Anna Marie Olesen, FN-forbundet v/ Allan Vokstrup, i samarbejde med Trekanten. Kontaktperson: Karin Olesen karin.aalborgzonta@gmail.com
8/12 kl. 19	Stand Up Against Street Harassment Interaktivt og involverende oplæg om chikane i det offentlige rum, konsekvenser, og handlemuligheder før, under og efter v/ FN-forbundet. Sted: Sundhedshuset i Løvvangen, Løvbakken 10, 9400 Nørresundby Fri entré, men tilmelding nødvendig https://forms.gle/JKV8R4DxcaDmacj2A Arrangør: FN-forbundet, Zonta Aalborg, CFV, Memox, Bydelsmødrene i Nørresundby Tovholdere: Allan Vokstrup, Karin Olesen, Anna Marie Olesen, Cecilie Kramer, Luna Amanda Huxt, Badria El-Bazi Kontaktperson: FN Forbundet v/ Allan Vokstrup allan.vokstrup@gmail.com
8/12 kl. 19-21	Unge fortællinger om den usynlige vold - få mere viden om psykisk vold Sted: HHX Saxogade, Saxogade 10, Aalborg. Tilmelding: Skriv SMS til 31995680 Målgruppe: Primært unge under 30 år. Andre er også velkomne. Arrangør: Maria og Katrine, sundhedsplejersker fra Sund Ung. Kontaktperson: Maria Qvistgaard maria.qvistgaard@aalborg.dk
9/12 kl. 19-21.30	"Rap over Nallerne" Battle med ord - ikke med næver. Stand Up Against Street Harassment Hvordan står man op imod og griber ind over for gadechikane? v/ FN-forbundet. "Battle med ord" under ledelse af Unge Jens hylder rap-musikken og up-coming kunstnere. Der vil være Open mic og scene til rådighed, hvor du inviteres til at afprøve dit eget rap-talent. Sted: Aalborg Katedralskole, Sct. Jørgens Gade 5, 9000 Aalborg Fri entré

	Arrangør: FN-forbundet v/ Allan Vokstrup, Sangkraft Aalborg v/ Anna Marie Olesen, Zonta Aalborg v/ Karin Olesen i samarbejde med Aalborg Katedralskole Tovholdere: FN-forbundet v/ Allan Vokstrup, Sangkraft Aalborg v/ Anna Marie Olesen, Zonta Aalborg v/ Karin Olesen Kontaktperson: karin.aalborgzonta@gmail.com
10/12 kl. 16.30	Hvor starter volden? Live Tal om Vold, gruppeforløb Sted: Aalborg Centrum Pop Up event Alle er velkomne <i>I Center for Voldsforebyggelse vil vi invitere dig med ind i vores mest åbenhjertige og sårbare rum, for at vise hvordan vi taler om den vold, vi har været udsat for.</i> <i>I Center for Voldsforebyggelse laver vi gruppeforløb til personer, der har været udsat for vold og deres pårørende.</i> <i>Sammen taler vi blandt andet om skam og andre konsekvenser af volden. I denne live version af et gruppeforløb, vil vi demonstrere vores metoder og vise, hvordan vi bygger bro mellem hinanden, og hvordan voldsudsathed ikke er den udsattes problem, men et problem der skal løses i fællesskab. Vold er nemlig et politisk problem og et samfundsanliggende.</i> <i>Gennem viden og erfaringsdeling åbnes et intimt rum op, hvor deltagerne deler historier og spejler hinandens historier, så den enkelte kan se nye perspektiver på egen modstand, styrke og heling.</i> <i>Denne performance har til formål at skabe en forståelse mellem hvordan den usynlige vold ser ud, eksempelvis i psykiske og sproglige former for vold, samt hvordan køn, seksualitet og etnicitet hænger sammen med voldsudsathed: www.centerforvoldsforebyggelse.com</i> Arrangør: CFV Kontaktperson: Cecilie Kramer crk@talomvold.dk
10/12 kl. 19-21.30	Empowerment – om at stå stærkt i modstand Workshop og Yogaøvelser v/ Iben S. Andersen og Maj Ingemann-Molden Sted: EVENT salen hos FOKUS Folkeoplysning, Strandvejen 19, 9000 Aalborg Fri entré, men tilmelding nødvendig https://fokusaalborg.nemtilmeld.dk/741/ Iben S. Andersen, Aalborg Selvforsvar og Ju-jitsu Klub. Maj Ingeman-Molden leder af Yoga Huset Arrangør: FOKUS Kontaktperson: Ulla Kjærgaard ulla@fokus-folkeoplysning.dk