



HUSK

AT FORTÆLLE
HVIS DU SKIFTER
ADRESSE,
MOBILNUMMER
ELLER E-MAIL

VIGTIGT

HUSK DU SKAL
UNDERSKRIVE NY
SAMTYKKEERKLÆRING
I JOBBANKEN, HVIS DU
IKKE ALLEREDE HAR
GJORT DET

Nyhedsbrev sommer 2018

Vi håber at alle nyder den danske sommer, og er ved at være klar til en ny sæson i Jobbanken. I nyhedsbrevet finder du en oversigt over de aktiviteter vi tilbyder i løbet af det næste halvår, hvem der er ansvarlig for de forskellige aktiviteter, samt hvor og hvornår de finder sted. Bagerst finder du en kalender med aktiviteterne. Husk løbende at tjekke vores hjemmeside for nye arrangementer og invitationer dertil.



UNDERVISNING

Inde i hæftet kan du læse mere om de kurser, Jobbanken tilbyder. Der er endnu ikke fastlagt en opstart for holdene, men er du interesseret i at høre mere, kan du kontakte Lene Susanne Pedersen (lsp@job-banken.nu).

Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret. Der kommer også information om uddannelsestilbudene på Facebookgruppen. Er du endnu ikke tilmeldt gruppen, men ønsker at blive det, kan du kontakte Jobbankens personale.

IDRÆT OG SUNDHED

Vi starter op med idrætsaktiviteter igen i uge 31 og har seks ugentlige tilbud på programmet. Derudover kører vi igen et væggtabsforløb. Vores idrætstilbud er forskellige, og der er noget for enhver smag. Blandt de ugentlige idrætstilbud kan du blandt andet deltage i svømning, vandreture og floorball. Udover den ugentlige floorballtræning, spiller vi mod Hørning Motionsfloorball cirka hver anden uge. Der bliver altså rig mulighed for også at spille kamp, hvor vi samtidig har det sjovt og får en masse energi. Læs mere om Jobbankens idrætstilbud inde i nyhedsbrevet.



NETVÆRKSAKTIVITETER

Vi har sammensat et spændende program for perioden frem til jul. Deltag som løber, vandrer eller hepper til den klassiske DHL-stafet d. 21. august, hvor vi samles til en hyggelig aften i Mindeparken. Eller tag med på en heldagscykeltur til Samsø, hvor vi ser øens smukke natur på cykel. Senere på efteråret kan du komme til foredrag med Jobbankens yogaunderviser Kamma Schmidt, som fortæller om, hvordan du kan finde din indre sundhed igennem kost. Vi runder året af med den årlige juleafslutning i december. Vi håber også at se dig til torsdagskaffe, som vi har på programmet to gange frem til jul. Vi ses til netværksdannelse og gode stunder med Jobbanken!

JOB OG VEJLEDNING

Jobbankens vejledere arbejder på at finde jobåbninger i virksomheder, og vi forsøger at skabe et godt match, så DU bliver glad for at arbejde. Sammen med dig forsøger vi at finde din nye arbejdsplads. Vi får mange henvendelser fra arbejdsivrige førtidspensionister, der ønsker job, men vi vil gerne hjælpe endnu flere. Så henvis gerne bekendte, der også ønsker et arbejde.

Kontakt Jørgen js@job-banken.nu eller Erling ek@job-banken.nu for mere information om Jobbankens vejledning.



Aktiviteter i Jobbanken

Idræt og sundhed

SVØMNING

Bliv en bedre svømmer eller kom og svøm som du altid har gjort. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning.

Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
8000 Aarhus C
Tidspunkt: Mandage fra d. 30. juli kl. 14.45 - 16

VANDRING

For dig der har lyst til at bevæge dig i de smukke naturområder omkring Aarhus. Vandreture sætter gang i kroppen, og når du går raskt til, træner du dit kredsløb og bliver mere udholdende.

Sted: Vi mødes som udgangspunkt ved ishuset ved
Tangkrogen
Tidspunkt: Tirsdage fra d. 31. juli kl. 9 - 10.30

FLOORBALL

For dig der har lyst til at glemme alt om tid og sted og i stedet blive opslugt af legen! Kom og vær med til et sjovt boldspil, hvor pulsen konstant er høj!

Sted: Brabrandhallen, Engdalsvej 84, 8220 Brabrand.
Tidspunkt: Onsdage fra d. 1. august kl. 13.30 - 15

MINDFULNESS YOGA/PILATES

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. Alle er velkomne uanset fysisk form og tidligere erfaring med yoga. Jobbanken sørger for yogamåtter og andet udstyr. Bemærk at forløbet frem til jul koster 170 kr.

Underviser: Kamma Schmidt, Mindfulness- og
mediyogainstruktør
Sted: Jobbanken
Tidspunkt: Torsdage fra d. 16. august kl. 11.30 - 13

CYKLING I SKOVEN

Cykling på primært store skovstier med fokus på kredsløbstræning og naturoplevelse. Aktiv udendørs pålædning er påkrævet. Jobbanken stiller cykler og hjelme til rådighed.

Sted: Jobbanken
Tidspunkt: Torsdage fra d. 2. august kl. 13 - 15

FITNESS

Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for at få lagt et individuelt program. Der er ingen fysiske krav, du skal blot medbringe indendørs påklædning.

Sted: DGI-huset, Værkmestergade 17, 8000 Aarhus C,
indgang B
Tidspunkt: Torsdage fra den 2. august kl. 13.30 - 15

VÆGTABSFORLØB

Har du et par kilo for meget, som du gerne vil af med, så prøv som noget nyt et forløb i Jobbanken med fokus på vægttab. Vi benytter en vægttabsmodel, der sætter fokus på mængden af kost fremfor typen. Du vil gennem hele forløbet modtage vejledning, og der vil være mulighed for sparring med andre deltagere i forløbet. Kontakt Erling Krarup for at høre mere om forløbet og forventet opstartstidspunkt.

Pris: 199 kr. pr. mdr.

Undervisning og kurser

I Jobbanken har du rig mulighed for at styrke dine kompetencer med vores forskellige uddannelsesstilbud. Kurserne udvikles i samarbejde med undervisere fra blandt andet Aarhus Universitet.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på E: lsp@job-banken.nu eller
T: 8621 3064, ved interesse i vores uddannelsesstilbud.

MODUL 1

På Modul 1 forbedres dine muligheder for at få et godt arbejde og fastholde det. En stor del af undervisningen drejer sig om din personlige kommunikation, hvilket kvalificerer dig til arbejdsmarkedet, gør dig mere attraktiv for en arbejdsgiver og styrker din position på en arbejdsplads. Modul 1 giver dig et overblik over samfundet, arbejdsmarkedet, og hvordan en virksomhed er organiseret. Der undervises også i privatøkonomi for at give dig et overblik over den effekt, det har på din økonomi, at du begynder at arbejde.

MODUL 2

Modul 2 går i dybden med din viden fra Modul 1. Uddannelsen skal give dig dybere indsigt i kommunikative strategier til jobsøgning og almindelige arbejdsituationer. Du lærer at søge og anvende informationer, imens du udvikler dine samarbejdsevner og præsentationsteknikker.

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Går du rundt med en lys idé og en iværksætterdrøm? Realiser idéen med Jobbankens iværksætterkursus. Danmark er et af de bedste lande i verden at starte ny virksomhed i, og det er derfor oplagt at prøve kræfter med iværksætteri, hvis du allerede har en god idé. Undervisningen tager udgangspunkt i din idé, og du tilegner dig kompetencer, der er vigtige ved opstart af egen virksomhed. Du præsenteres for redskaber, der kan gøre din idé til en realitet, og når kurset er fuldført, er du godt på vej til at starte din egen virksomhed.

MARKEDSFØRING AF MIKROVIRKSOMHEDER

Gør din virksomhed til en succes med Jobbankens kursus i markedsføring. Med udgangspunkt i din forretningsplan får du styr på markedsføring og lærer, hvordan du optimerer dine kunders oplevelse af dit koncept. Kurset er for dig, der allerede har en virksomhed eller en klar ide om, hvilken virksomhed du ønsker at starte. Kurset fokuserer på mikrovirksomheder, der typisk består af én enkelt eller meget få personer.

HJEMMESIDEKURSUS

På kurset i hjemmeside og CMS-system lærer du at opbygge en hjemmeside, hvilke funktioner du skal bruge, og hvordan du holder den opdateret. Kurset er relevant for dig, hvis du har et produkt, du vil sælge eller fortælle andre om. Det kan være du er iværksætter og har eget firma eller planlægger at starte et, eller du har en spændende hobby, som du vil dele med omverdenen. Det kan også være, at du ønsker et kontorjob og gerne vil kunne tilbyde at opdatere firmaets hjemmeside sammen med andre kontoropgaver.

IT-WORKSHOP

På Jobbankens IT-workshop gennemgår vi de vigtigste funktioner i en digital hverdag og udforsker, hvordan vi får mest muligt ud af de mange hjemmesider, programmer og apps. Emnerne skifter fra gang til gang, og du kan selv komme med forslag til, hvilke emner du gerne vil gennemgå.

Netværksaktiviteter

DHL STAFETTEN

Igen i år deltager Jobbanken i DHL-stafetten. Tag udfordringen op og deltag som løber, walker eller hepper. Efter løbet hygger vi med madkurv og nyder et festligt fyrværkeri at slutte dagen med. Inden stafetten er der mulighed for at deltage i Jobbankens fortræninger på løberuten tirsdag den 7. august og tirsdag den 14. august.

Tidspunkt: Tirsdag den 21. august kl. 16.30 - 21.30
Pris: 100 kr.
Tilmelding: Senest den 14. august

TORSDAGSKAFFE

Kom til torsdagskaffe i Jobbanken, når vi endnu engang lukker dørene op til en eftermiddag med god kage og hyggeligt samvær.

Tidspunkt: Torsdag den 30. august kl. 14.30 - 16
Tilmelding: Senest mandag den 23. august

CYKELTUR PÅ SAMSØ

Oplev Samsø på cykel! Vi tager på en heldagscykeltur på Samsø, hvor vi cykler rundt på størstedelen af øen og oplever den storslåede natur.

Tidspunkt: Torsdag den 13. september kl. 8 - 20.15
Pris: 300 kr.
Tilmelding: Senest torsdag den 30. august

FOREDRAG MED KAMMA SCHMIDT

Kom til foredrag med Jobbankens yogaunderviser, Kamma Schmidt, som giver dig inspiration til et sundere liv. Find din sundhed via din kost og hør, hvordan mindfulness kan forbedre dine kostvaner.

Tidspunkt: Onsdag den 3. oktober kl. 19
Pris: 100 kr.
Tilmelding: Senest onsdag den 26. september

TORSDAGSKAFFE

Kom til torsdagskaffe i Jobbanken, når vi endnu engang lukker dørene op til en eftermiddag med god kage og hyggeligt samvær.

Tidspunkt: Torsdag den 29. november kl. 14.30 - 16
Tilmelding: Senest mandag den 22. november

JULEAFSLUTNING

Jobbanken slår endnu engang dørene op for den traditionsrige juleafslutning, hvor vi tilbyder lækker julebuffet, julesange og hyggeligt selskab.

Pris: 150 kr.
Hvornår: 6. december kl. 17 - 20

SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu. Du kan følge os på Facebook og LinkedIn - kontakt os for mere information.

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag Kl. 09 - 16
Fredag Kl. 09 - 15

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idrætsansvarlig Erling de Jong Krarup
ek@job-banken.nu

Uddannelses-
koordinator Lene Susanne
Pedersen
isp@job-banken.nu

Vejleder Jørgen Skindhøj
js@job-banken.nu

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

T: 8621 3064 | E: post@job-banken.nu

TILMELDING:

Aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt, når man har betalt.

Du kan betale via vores hjemmeside ved at vælge de aktiviteter du ønsker at deltage i, og betale gennem indkøbskurven.

Du kan også tilmelde dig ved at betale over MobilePay på T: 68886. Husk altid at angive hvilket arrangement du tilmelder dig.

VIGTIGT








JOBANKEN HAR
FÅET NYT FEMCIFRET
MOBILEPAY NUMMER.

47000

REMINDER

HUSK AT FORTÆLLE,
HVIS DU SKIFTER
JOB ELLER BARE
STOPPER I DET,
DU HAR

Kalenderoversigt

| Juli/august | Oktober |
|--|--|
| OPSTART AF IDRÆT <i>Få bedre kondition og sundhed</i> Mandag d. 30. juli  | FOREDRAG MED KAMMA SCHMIDT <i>Inspiration til et sundere liv</i> Onsdag d. 3. oktober  |
| DHL-STAFETTEN <i>Årets største løbeevent</i> Tirsdag d. 21. august, kl. 16.30 - 21.30  | November |
| TORSDAGSKAFFE <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> Torsdag d. 30. august, kl. 14.30 - 16  | TORSDAGSKAFFE <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> Torsdag d. 29. november, kl. 14.30 - 16  |
| September | December |
| CYKELTUR PÅ SAMSØ <i>Heldagscykeltur</i> Torsdag d. 13. September, kl. 8 - 20.15  | JULEAFSLUTNING <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> December  |