



Nyhedsbrev vinter 2017

Året går på held, og i Jobbanken ønsker vi dig et rigtig godt nytår. I nyhedsbrevet finder du en oversigt over og en beskrivelse af, hvilke aktiviteter vi har 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 en samlet oversigt over vores kommende aktiviteter. Husk at tjekke vores hjemmeside for nye arrangementer og invitationer dertil.

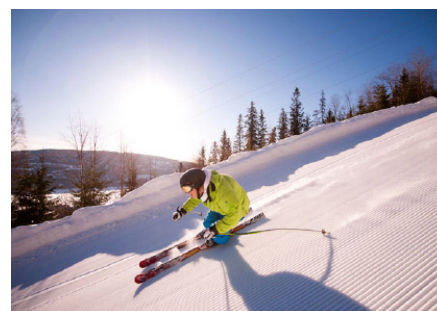


UNDERVISNING

I foråret bliver det muligt at deltage i Modul 1, Iværksætterkursus og Hjemmesidekursus. Der er stadig plads på holdene - er du interesseret, så hør mere om kurserne eller tilmeld dig hos Lene Susanne Pedersen (lsp@job-banken.nu). I november startede vores IT-events op igen med vores nye underviser, Matias Ringgaard. Der vil være IT-events løbende i 2017, hvor emnerne vil relatere sig til jobsøgning, informationsøgning, sociale medier m.v. Hold dig opdateret herom på vores hjemmeside eller kig forbi kontoret.

IDRÆT OG SUNDHED

Som noget nyt vil der i 2017 være dans/bodyflow på programmet, hvor du kan få rørt dig til musik på den sjove måde. Henover vinteren tilbyder vi skifitness med fokus på at træne muskeludholdenhed- og styrke, særligt i underkroppen. Den 6. - 9. marts kan du komme med Jobbanken på en miniskitur til Hafjell - læs mere på vores hjemmeside. Der vil i år være mulighed for idræt i Jobbanken på alle hverdage. Maria Berggren og Steen Kristiansen vil varetage nogle af de nye tilbud som blandt andet omfatter svømning, vandring og en ekstra ugentlig omgang floorball. Du kan læse mere om idrætstilbuddene inde i nyhedsbrevet.



NETVÆRKSAKTIVITETER

I 2017 er Aarhus Europæisk Kulturhovedstad. I den anledning vil Jobbanken Aarhus i løbet af året deltage i en række kulturelle arrangementer. Først på programmet er danseforestillingen "Barbarians", der er en del af det officielle program for Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017 og samtidig en fejring af Bora Boras 5 års jubilæum. Der vil også være mulighed for at komme til torsdagskaffe, der første gang i 2017 bliver den 26. januar. For øvrige netværksaktiviteter frem til sommer kan du orientere dig på vores hjemmeside eller forhøre dig på kontoret i Revalgade.

JOB OG VEJLEDNING

Jobbanken prøver at nå ud til så mange som muligt, og det kan mærkes. Vi får flere og flere nye ansigter ind ad døren, som alle er interesseret i, hvad vi har gang i. Det er vi enormt glade for, og vi gør vores bedste for at tilfredsstille jeres jobønsker samt skabe nye jobåbninger på arbejdsmarkedet. Har du kendskab til førtidspensionister, der kunne have glæde af Jobbankens tilbud og/eller hjælp til at komme ind på arbejdsmarkedet igen, da hører vi meget gerne fra vedkommende.



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.

Hvor? Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
8000 Aarhus C
Hvornår? Mandage fra d. 2 januar kl. 14.45 - 16
Ansvarlig? Maria Berggren

DANS/BODYFLOW

Kom og få rør dig på den sjove måde! Til dans/bodyflow lader vi musikken inspirere os - hele kroppen vil komme ud, hvor den ikke har været før - det er det DANS kan!

Hvor? Jobbanken
Hvornår? Tirsdage fra d. 3. januar kl. 14 - 15.30
Ansvarlig? Anne-Marie Bøttcher

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!

Hvor? Brabrandhallen, Engdalsvej 84, 8220 Brabrand.
Hvornår? Onsdage og fredage fra d. 4. januar kl. 13.45 - 15
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup/Steen Kristiansen

SPINNING

I årets første måneder vil det fortsat være muligt at gå til spinning torsdag morgen. Spinning er kredsløbstræning, hvor der virkelig bliver svedt igennem. Der er fokus på bevægelse til høj musik. Du vil opleve en konditionstræning, der effektivt forbrænder kalorier.

Hvor? DGI-huset, Værkmestergade 17
8000 Aarhus C, indgang B
Hvornår? Torsdage fra d. 5. januar til d. 31. marts kl. 9 - 10
Ansvarlig? DGI-husets instruktør

FITNESS/SKIFITNESS

Variere træning med fokus på kredsløb og skispecifikke øvelser der styrker muskeludholdenhed og -styrke, særligt i underkroppen, så du forebygger skader på skituren.

Hvor? DGI-huset, Værkmestergade 17
8000 Aarhus C, indgang B
Hvornår? Torsdage fra d. 5. januar til d. 31. marts kl. 10 - 11
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

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 yogamatte og andet udstyr.

Underviser? Kamma Schmidt
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdage fra d. 5 januar kl. 11 - 13
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

MOUNTAINBIKE

Når foråret begynder at vise sig i marts måned erstattes skitruningen med vores mountainbiketilbud. Mountainbike er for dig, der har lyst til en fed naturoplevelse, krydret med kredsløbstræning og udfordringer. Jobbanken stiller MTBs og hjelme til rådighed.

Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdage fra d. 6. april kl. 13.30 - 15.30
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

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. Du skal kunne klare en gangdistance på minimum 5 kilometer.

Hvor? Aftales på SMS
Hvornår? Fredage kl. 9 - 11
Ansvarlig? Maria Berggren

Undervisning og kurser

MODUL 1

Har du lyst til at vide mere om virksomheder og blive klædt på til et job på det ordinære arbejdsmarked? Hvordan tænker virksomhederne, og hvilke regler er de underlagt? Hvordan kommunikerer der på en arbejdsplads? Uddannelsen skal forbedre dine muligheder for at få et godt arbejde og fastholde det.

I det nye år starter vi et lille hold med op til 8 deltagere i Jobbanken. Det koster 200 kr. at deltage og foregår over 6 uger. Frokost er inkluderet i prisen.

Underviser: Simon S. Torp og Mariann Hansen
Forudsætninger: Ingen, men det forventes, at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding: Først til mølle
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Tirsdage kl. 9 - 13. Opstart er endnu ikke fastlagt.
Ansvarlig? Lene Susanne Pedersen

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Har du en god idé til en virksomhed, og ønsker du at forstå de praktiske elementer i opstart af egen virksomhed? På iværksætterkursus tager undervisningen afsæt i din ide, om det er et koncept, et produkt eller en service.

I det nye år starter vi et lille hold med op til 6 deltagere i Jobbanken. Det koster 150 kr. at deltage og foregår over 4 uger. Der serveres kaffe, the, frugt og kage.

Underviser: Henrik Kjær
Forudsætninger: Ingen, men det forventes, at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding: Først til mølle
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Opstart er endnu ikke fastlagt.
Ansvarlig? Lene Susanne Pedersen

HJEMMESIDEKURSUS

Lær at oprette og vedligeholde din egen hjemmeside - hvad enten det drejer sig om en hobbyside eller professionel hjemmeside, hvor du ønsker at sælge varer.

I det nye år starter vi et lille hold med op til 6 deltagere i Jobbanken. Det koster 150 kr. at deltage og foregår over 6 uger. Der serveres kaffe, the, frugt og kage.

Underviser: Mikkel Stegenborg Nørgaard
Forudsætninger: Ingen, men det forventes, at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding: Først til mølle
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Opstart er endnu ikke fastlagt.
Ansvarlig? Lene Susanne Pedersen

IT-EVENT

Den 30. januar afholder vi igen IT-event i Jobbanken. Du kan holde dig opdateret om temaet på Facebook og vores hjemmeside.

Underviser:	Matias Ringgaard
Forudsætninger:	Ingen, men det forventes, at du deltager aktivt i undervisningen.
Tilmelding:	Alle er velkomne
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Mandag d. 30. januar kl. 13 - 16
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

Netværksaktiviteter

TORSDAGSKAFFE

Den 26. januar åbner vi endnu engang op for vores torsdagskaffe arrangement. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdag d. 26. januar kl. 14.30 - 16
Ansvarlig?	Lene Susanne Pedersen

BARBARIANS

Tag med til danseforestillingen "Barbarians", tirsdag den 21. februar, der er en del af det officielle program for Europæisk Kulturhovedstad Aarhus 2017. Dette værk er samtidig en fejring af Bora Boras 5 års jubilæum. Der vil være mulighed for fællesspisning på Aarhus Streetfood inden forestillingen.

Tilmelding:	Senest tirsdag d. 14. februar
Pris?	50 kr.
Hvor?	Bora Bora, Valdemarsgade 1, 8000 Aarhus C
Hvornår?	Tirsdag d. 21. februar kl. 19.30
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

SKITUR

Tag udfordringen op og tag med Jobbanken på miniskitur til Hafjell. Du kan både deltage som nybegynder, eller hvis du har været afsted før. Der er mulighed for både at prøve kræfter med alpint skiløb og langrend. For at deltage på turen kræver det minimum 75 % fremmøde til Jobbankens Skifitness på torsdage og én anden ugentlig idrætsaktivitet i Jobbanken i perioden 2. januar - 3. marts.

Tilmelding:	Senest mandag d. 9. januar
Pris?	1600 kr., der inkluderer transport, liftkort, forplejning og hotelovernatning.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Mandag d. 6. marts - torsdag d. 9. marts.
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

IDRÆTS- OG KULTURREJSE

Igen i år har vi i Jobbanken fornøjelsen af at kunne tilbyde en enestående idræts- og kulturejse til Lanzarote. Det bliver en uge med højt aktivitetsniveau, både hvad angår obligatorisk idrætsdeltagelse og udflugter rundt på øen.

For at deltage på turen kræver det minimum 75 % fremmøde til to ugentlig idrætsaktivitet i Jobbanken i perioden 1. marts - 26. maj.

Tilmelding:	Senest onsdag d. 1. marts.
Pris?	4900 kr.
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Fredag d. 26. maj - fredag d. 2. juni.
Ansvarlig?	Erling de Jong Krarup

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 lsp@job-banken.nu
Vejleder	Birgitte Maarup Lykke bml@job-banken.nu

Kontakt os, hvis du har spørgsmål.

Tlf. 8621 3064
M: 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.

REMINDER

HUSK AT
FORSKUDSREGISTRERE VED
ÆNDRET INDKOMST

Pension beregnes ved årets start på grundlag af forskudsregistrering hos Skat. Udbetaling Danmark modtager desuden hver måned indkomstoplysninger fra Skat. Hvis din indkomst overstiger det, som er forskudsregistreret, omregnes pensionen. Hvis omregning resulterer i lavere/højere pension, modtager du brev fra Udbetaling Danmark herom.

Kalenderoversigt

Januar

OPSTART AF IDRÆT

Forbedr din kondition og sundhed
Mandag d. 2. januar



TORSDAGSKAFFE

Netværksaktivitet
Torsdag d. 26. januar, kl. 14.30 - 16



IT-EVENT

Få bedre IT-kundskaber
Mandag, d. 30. januar, kl. 13 - 16



Februar

BARBARIANS

Danseforestilling
Tirsdag d. 21. februar, kl. 19.30 - 22.00



Marts

SKITUR

Miniskitur til Hafjell
Mandag d. 6. marts - torsdag d. 9. marts



Kommende

MODUL 1

Klædt på til arbejdsmarkedet

IVÆRKSÆTTERKURSUS

Start din egen virksomhed

HJEMMESIDEKURSUS

Lær at oprette og vedligeholde en hjemmeside

IDRÆTS- OG KULTURREJSE

En aktiv uge på Lanzarote
Fredag d. 26. maj - fredag d. 2. juni