

Sæsonprogram

For medlemmer i Jobbanken | august-december 2026

AARHUS

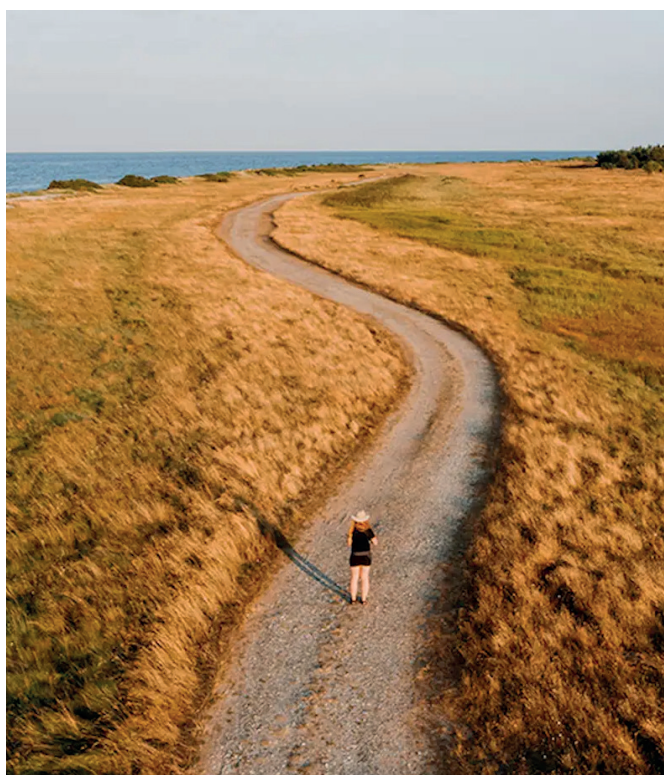


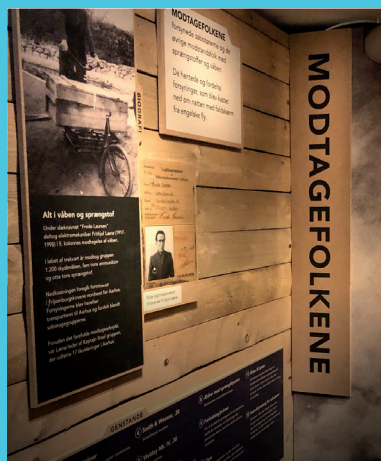
Historisk dag på Besættelses- museet

LÆRERIG ONSDAG
7. OKTOBER
KL. 14.00-17.00

Heldagstur til Endelave

AKTIV TORSDAG
3. SEPTEMBER
KL. 06.30-18.15





Indhold

Side 2-3

Idræt og sundhed

Side 4-5

Netværksaktiviteter

Side 6

Kurser, undervisning og foredrag

Bagside

Tilmelding og kontaktinfo

IDRÆT OG SUNDHED | august-december 2026

HVER MANDAG KL. 10.30

Svømning og sauna

Svømning er en skånsom motionsform, der samtidig træner hele kroppen. Måske vil du bare gerne svømme fast hver mandag og savner nogle at svømme sammen med?

Måske vil du gerne lære nyt, udvikle din svømmestil og blive en bedre svømmer? Der tilbydes teknisk fejlretning og videoanalyse inden for stilarterne bryst- og crawlsvømning og tages udgangspunkt i dine ønsker.

Husk svømmebriller og en lille hængelås til omklædningen. Du skal være opmærksom på, at vanddybden er 1,80 m på Aarhus Svømmestadion, og at du skal kunne svømme 50 meter for at deltage.

Med baggrund i de gode sundhedseffekter der er af varme- og kuldeterapi, er du velkommen til at benytte sauna og koldt vandsbad på Svømmestadion, uafhængigt af, om du også deltager i svømning.

Tid: Mandage – mødetid kl. 10.30 fra 3. august
Sted: Aarhus Svømmestadion
Pris: GRATIS

Underviser: Erling
Tilmeld dig på 2536 8021

HVER TIRSDAG KL. 9.45-12.00 Padeltennis

Padeltennis har efterhånden fået bidt sig fast i Danmark, og det er ikke uden grund! Det er et sjovt og socialt spil, der er relativt nemt at lære for de fleste.

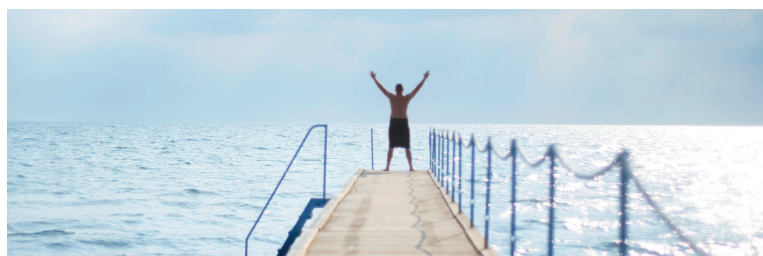
Vi stiller ikke krav om erfaring med boldspil, men du skal være indstillet på at lære nyt og udvikle dit spil – det bliver det kun sjovere af.

Vi laver teknisk træning i ca. 30 minutter og spiller kampe efterfølgende. Efter dagens træning er der gratis kaffe. Kom og bliv bidt af et rigtig sjovt spil!

Tid: Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 4. august.
Sted: Matchpadel, Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021





HVER FREDAG KL. 9.00-10.00 Havbadning

Få en frisk og hyggelig start på weekenden sammen med Jobbankens havbaderhold. Udover de positive sundhedseffekter ved kuldeterapi som mentalt og fysisk velvære, er havbadning også en enestående naturoplevelse, hvor vi ofte hilser på marsvin og sæler i morgensolen. Efter badeturen byder vi på kaffe og brød. Kom og prøv – du vil blive overrasket over, hvad sådan en badetur gør ved dig. Advarsel: Det er stærkt vanedannende! Der er mulighed for omklædning ved Ballehage og du bestemmer selv, om du bader med eller uden badetøj på. Der er ikke mulighed for sauna ifm. badning.

Tid: Fredage kl. 9.00-10.00 fra 7. august
Sted: Ballehage (v/Dyrehaven, Marselisborg skov)
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021

HVER ONSDAG KL. 12.00-13.30

Blid yoga

Blid yoga er for dig, der ønsker mere ro i sind og krop – uanset erfaring og fysisk form.

Undervisningen består af blide bevægelser, lette stræk og rolige åndedrætsøvelser, som hjælper kroppen med at slippe spændinger, finde ro og blive mere smidig.

Vi arbejder med nærvær, kropsbevidsthed og respekt for dine egne grænser. Der er ingen krav om præstation, og du behøver ikke kunne noget på forhånd.

Hver gang afsluttes med afspænding, så kroppen får tid til at falde til ro og mærke virkningen af dagens program.

Alle kan være med – også dig, der føler dig stiv, usmidig eller helt ny til yoga.

Tid: Onsdage kl. 12.00-13.30 fra 12. august
Sted: Fjordsgades skole, N. J. Fjords Gade 2, 8000 Århus C, 2. sal
Pris: 250 KR. for 10 gange

Underviser: Munna Hoffmann
Tilmeld dig på 2536 8021

HVER TORSDAG KL. 13.30-15.30

Cykling i skoven

Få en fed cykeloplevelse!

Vi kører et par timer i Marselisborgskoven og kombinerer motion i de smukkeste omgivelser med socialt samvær.

Alle der kan køre på cykel kan være med. Vi kører på asfalt og skovstier, så kørsel foregår på mountainbikes. Tempo og udfordringsniveau bliver tilpasset gruppens formåen og der bliver mulighed for differentieret kørsel på rundstrækninger.

Vi har nogle MTBs til rådighed i Jobbanken, kontakt Erling herom, hvis du ikke selv har en MTB. Der gives en introduktion til at køre på MTB for dem der ikke har prøvet det før.

Medbring aktivt tøj, MTB og cykelhjelm. Du får en drikkedunk af Jobbanken.

Tid: Torsdage kl. 13.30-15.30 fra 6. august til 8. oktober
Sted: Vi kører fra Jobbanken
Pris: GRATIS

Underviser: Erling. Tilmeld dig på 2536 8021



HVER TORSDAG KL. 13.30-15.00

Personlig træning /fitness

På Jobbankens fitnesshold tager vi udgangspunkt i dine mål og behov. Måske vil du i bedre form, opbygge styrke til hverdagen, træne op til et halvmaraton eller genoptræne efter skade, overbelastning eller vægttab.

Du kan træne individuelt eller på hold – alt efter hvad der passer dig bedst. Der er omklædningsmulighed ved fitnessområdet.

Tid: Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 22. oktober.
Sted: DGI-Huset, Værkmestergade 17, 8000 Århus C, indgang B
Pris: GRATIS

Underviser: Erling.
Tilmeld dig på 2536 8021

TIRSDAG 18. AUGUST KL. 17.00-22.00

DHL-Stafet

Vær med til en stemningsfuld aften i Mindeparken, hvor socialt samvær og motion er i fokus. Vi hygger med mad og drikke, som er inklusiv i deltagerprisen, når vi ikke er aktive på løbe-/gåruten. Aftenen slutter med et formidabelt festfyrværkeri. Tilmeld dig som løber (5 km), walker (5 km) eller som hepper.

Tid: Tirsdag 18. august kl. 17.00-22.00

Sted: Mindeparken

Pris: LØBER/WALKER: 75 KR | HEPPER: 25 KR

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "DHL"

Tilmeldingsfrist 10. august



TORSDAG 3. SEPTEMBER KL. 06.30-18.15

Heldagstur til Endelave

Du skal tidligt op denne dag, men til gengæld får du en dag fyldt med oplevelser og indtryk. Vi sætter kursen mod øen Endelave, som vi når med færgе fra Snaptun.

Her venter en oplevelse af de helt store, hvor vi skal stifte bekendtskab med den lokale kultur og vandre på "Kaninoen" – kaninøen Endelaves pendant til "Caminoen" i Nordspanien.

Vi går "Mini-Kaninoen" på 12 km, som tager os gennem naturskønne områder på øen. Kan du ikke gå 12 km, er der også mulighed for at deltage på kortere ruter på 3 eller 7 km.

Med i deltagerprisen er transport i minibus, færgеbillet, kaffe og rundstykker på færgеn samt frokost på Endelave Kro.

Tid: Torsdag 3. september kl. 06.30-18.15

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: 200 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Endelave"

Tilmeldingsfrist 27. august



TORSDAG 17. SEPTEMBER KL. 09.30-16.00

Cykeltur til Norsminde

Denne dag går turen til den idylliske perle Norsminde. Vi cykler gennem Marselisborgskov, forbi Skovmøllen, gennem Fløjstrup Skov og forbi Ajstrup Strand, inden vi spiser frokost på Norsminde Fiskehus.

Frokost er inkluderet i deltagerprisen.

Har du ikke en cykel, der egner sig til grusbelagte skovveje, kan du låne en MTB i Jobbanken. Der er et begrænset antal låncykler.

Vi kører i et tempo, hvor alle kan være med.

Tid: Torsdag 17. september kl. 09.30-16.00

Sted: Afgang fra Jobbanken

Pris: 100 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Norsminde"

Tilmeldingsfrist 10. september



Besættelsesmuseet

ONSDAG 7. OKTOBER KL. 14.00-17.00

Tag med på en kulturel eftermiddag på Besættelsesmuseet i Aarhus.

Museet fortæller historien om Aarhus under besættelsen og ligger i byens gamle rådhus, som senere blev politistation og Gestapos hovedkvarter. Her får vi indblik i hverdag, modstandskamp og nazistisk undertrykkelse.

Deltagerprisen inkluderer guidet rundvisning samt kaffe og kage i Jobbanken.

Tid: Onsdag 7. oktober kl. 14.00-17.00

Sted: Besættelsesmuseet i Aarhus

Afgang fra Jobbanken

Pris: 100 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 |

Skriv "Besættelsesmuseet"

Tilmeldingsfrist 30. september



2. NOVEMBER KL. 13.30-15.30

Brætspilscafé

Det er efterhånden ved at udvikle sig til en tradition med tilbagevendende brætspilscafé i Jobbanken.

Her bliver der hygget med gode grin så det kan høres oppe på kontoret! Tag dit yndlingsspil med eller kom og prøv de spil, vi har til rådighed i Jobbanken. Gennem tiden er der både blevet spillet forskellige brætspil og mini-curling, ja sågar dystet i musikquiz. Mulighederne er mange, kom og vær med, det er gratis. Vi lægger lokale til og sørger for at der er kaffe på kanden og kage til alle!

Tid: Mandag 2. november kl. 13.30-15.30

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021

Tilmeldingsfrist 30. oktober

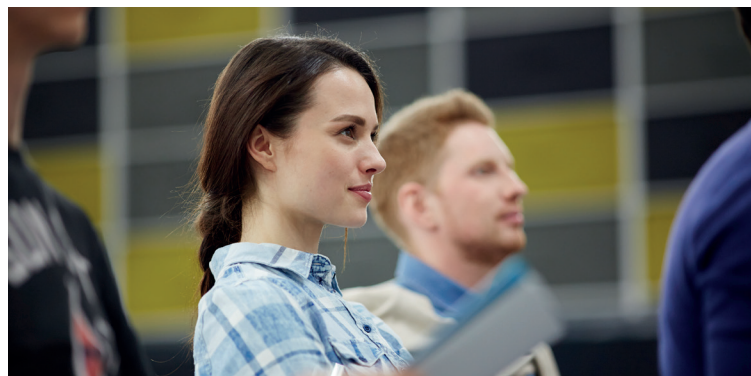
NYHED

Teatergruppen

Få mulighed for fribilletter til kultur og teater i Aarhus.

Tilmeld dig Jobbankens Teatergruppe med en sms til Erling på 25368021.

Når vi har billetter, sender vi info via SMS og trækker lod blandt interesserede.



TORS DAG 19. NOVEMBER KL. 09.30-11.30

Inspirationsdag om Jobberfaringer

Denne formiddag inviterer vi til erfaringsdeling blandt vores medlemmer.

Vi interviewer tre af vores medlemmer, der er i arbejde, og hører om deres erfaringer med at være på forskellige arbejdspladser.

Bliv inspireret - uanset om du er i arbejde eller ej - og hør fx om hvordan det lykkedes at komme i arbejde, om skånejob og hensyn og hvordan det opleves at være på deltid på en arbejdsplads, hvor andre arbejder fuld tid.

Vi starter arrangementet med morgenkaffe og rundstykker.

Tid: Torsdag 19. nov. kl. 09.30-11.30

Sted: Jobbanken

Pris: GRATIS

Tilmeld dig på 2536 8021

Tilmeldingsfrist 12. november

TORS DAG 3. DECEMBER KL. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken

Vær med til vores traditionsrige julefest, hvor vi starter med julebanko med flotte præmier, synger julesange og nyder en lækker julemenu.

Tid: Torsdag 3. december kl. 16.00-20.00

Sted: Jobbanken

Pris: 150 KR.

Betal og tilmeld dig via MobilePay 68886 | Skriv "Julefest"
Tilmeldingsfrist 26. november.



FRA TIRSDAG 18. AUGUST

Få hjælp til læsning og skrivning

Lær at bruge digitale hjælpemidler til at læse og skrive.

Driller læsning eller skrivning? Hos Jobbanken kan du få gratis hjælp.

Vi hjælper dig med det, du har brug for i hverdagen. Fx at læse beskeder, forstå en arbejdsplan og skrive små tekster. Du lærer også at bruge din mobil. Den kan læse op og hjælpe dig med at skrive.

Vi tager det stille og roligt. Små hold. Ingen pres.

Tid: Fra tirsdag 18. august kl. 10.00-12.00 og kl. 13.00-15.00. 5 mødegange – én gang om ugen
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Ukendt
Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen 4053 3051

TIRSDAG 8. SEPTEMBER

AI - få hjælp i hverdagen

Er du nysgerrig på kunstig intelligens (AI), og hvordan det kan gøre din hverdag lettere?

På dette oplæg får du en rolig og praktisk introduktion til AI – uden teknisk snak. Vi viser konkrete eksempler på, hvordan du kan bruge AI til små og store opgaver i hverdagen. Det kan være hjælp til at skrive, finde information, planlægge eller bare få nye idéer.

Du behøver ikke have erfaring på forhånd – alle kan være med. Vi tager det i et tempo, hvor der er tid til spørgsmål, og hvor du selv kan prøve undervejs.

Der bliver serveret kaffe, te, kage og frugt

Tid: Tirsdag 8. september kl. 10.00-13.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Hans Peter Wolsing
Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen 4053 3051
Tilmeldingsfrist: 25. august

3 KURSUSDAGE FRA 29. SEPTEMBER

Iværksætter-kursus

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Der bliver serveret en let frokost.

Tid: Tirsdag 29. sep., 6. okt. og 20. okt. kl. 10.00-14.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: 75 KR. (samlet pris)

Underviser: Hans Peter Wolsing
Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen 4053 3051
Tilmeldingsfrist: 15. september



3 KURSUSDAGE FRA TORSDAG 1. OKTOBER

Online iværksætterkursus

Vi tilbyder i denne sæson et online iværksætterkursus for dig, der kommer længere væk fra eller af anden årsag har svært ved at møde op til et kursus i en af vores afdelinger.

Har du overvejet at blive selvstændig? Kurset lærer dig de fundamentale ting, som skal til for at starte din egen virksomhed.

Du kan være frisør, gartner eller behandler, og du har brug for hjælp til at starte selvstændigt. Men du kan også have gået med en idé, og vi vil med udgangspunkt i den sparre om dine muligheder.

Vi arbejder med redskaber, der hjælper dig videre, og når kurset er fuldført, ved du meget mere om, hvad der skal til for at gøre din drøm til en realitet.

Tid: Torsdag 1., 8. og 22. oktober kl. 10.00-14.00
Sted: Online
Pris: 75 KR. (samlet pris)

Underviser: Jacob Lundberg
Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen 4053 3051
Tilmeldingsfrist: 17. september



TORSDAG 19. NOVEMBER KL. 13.00-15.00

Online kursus: Når du tjener penge

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og evt. andre sociale ydelser? Hvad skal du være særligt opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Kom til online oplæg og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du skal huske at gøre. Der vil være mulighed for at stille spørgsmål.

Tid: Torsdag 19. nov. kl. 13.00-15.00
Sted: Online
Pris: GRATIS

Underviser: Mette Stenbæk Andersen
Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen
tlf: 4053 3051
Tilmeldingsfrist: 5. november



TIRSDAG 3. NOVEMBER

Workshop i hverdagsøkonomi

Har du brug for hjælp til at få overblik over din privatøkonomi? Er du i tvivl om, hvordan du kan få bedre balance og få dine penge til at række længere? Vil du blive bedre til at styre dine penge, eller har du brug for at få bedre vaner, når det kommer til at bruge penge?

Så kom med til workshop om hverdagsøkonomi og få viden, redskaber og svar på dine spørgsmål sammen med andre i din situation. En frivillig økonomiunderviser fra Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning vil sørge for, at workshoppen bliver både tryk og lærerig.

Tid: Tirsdag 3. november kl. 13.00-16.00
Sted: Jobbankens lokaler
Pris: GRATIS

Underviser: Frivillig økonomiunderviser fra Forbrugerrådet Tænks Økonomi- og Gældsrådgivning

Tilmeld dig: Lene Susanne Pedersen 4053 3051
Tilmeldingsfrist: 22. oktober

KALENDER

AUGUST-DECEMBER 2026



Fra 6. august kl. 13.30-15.30

Cykling i skoven



18. august kl. 17.00-22.00

DHL-Stafet



3. september kl. 06.30-18.15

Heldagstur til Endelave



8. september kl. 10.00-13.00

AI - få hjælp i hverdagen



17. september kl. 09.30-16.00

Cykeltur til Norsminde



Fra 29. sep. kl. 10.00-14.00

Iværksætterkursus



7. oktober kl. 14.00-17.00

Besættelses-museet



19. november kl. 09.30-11.30

Inspirationsdag om joberfaringer



3. december kl. 16.00-20.00

Julefest i Jobbanken

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser i sæsonprogrammet kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbsfastsatte aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå ved kontant betaling i Jobbanken eller via MobilePay. Husk at angive hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886

Gratis arrangementer tilmelder du dig via din vejleder eller via SMS på 2536 8021.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

Kontakt

Idræts-,
netværksansvarlig
og vejleder

Erling Krarup
ek@job-banken.nu
M: 2536 8021

Uddannelses-
ansvarlig

Lene Susanne Pedersen
lsp@job-banken.nu
M: 4053 3051

Vejledere

Anne Dalsgaard
ad@job-banken.nu
M: 4060 1420

Jobbanken

Revalgade 1, 8000 Aarhus
T: 8621 3064
post@job-banken.nu
www.job-banken.nu

JOBBANKENS TELEFON ER ÅBEN:

Mandag - fredag kl. 9.00-15.00

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.