



HUSK

AT FORTÆLLE
HVIS DU SKIFTER
ADRESSE ELLER
TELEFON-
NUMMER

VIGTIGT

JOBBANKEN HAR
FÅET NYT FEMCIFRET
MOBILEPAY NUMMER.

68886

Nyhedsbrev forår 2018

Et nyt år er begyndt, og vi håber, at alle er kommet godt ind 2018. I nyhedsbrevet finder du en oversigt over og en beskrivelse af, hvilke aktiviteter vi har i løbet af det næste halvår, samt hvornår de finder sted. Bagerst finder du en kalender med en samlet oversigt over vores kommende aktiviteter. Husk løbende at tjekke vores hjemmeside for nye arrangementer og invitationer dertil.



UNDERVISNING

I programmet 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 (lsj@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 har fast fem ugentlige idrætsstilbud i Jobbanken i forsøget på at animere til en aktiv og sund livsstil hos jer. Læs mere herom på næste side. Kom og vær med til en prøvegang for at se, om det kunne være noget for dig. Alle er velkomne og de fleste tilbud er gratis at deltage i. Vi afprøvede et væggtabsforløb i efteråret 2017, og det var et tilbud, som dem der deltog var rigtig glade for. Mange tabte sig og havde glæde af den opbakning og opfølgning der var i gruppen. Et nyt hold forventes igangsat i starten af det nye år.



NETVÆRKSAKTIVITETER

I det kommende halve år har vi mange spændende oplevelser på programmet. Vi lægger ud med netværkstur til Koldinghus og herefter følger en dagstur til Folketinget i København i februar, hvor der også er tid til lidt sightseeing i København. Senere på foråret arrangerer vi en tur til et nyt og spændende museum i Blåvand. Vi har som altid også arrangementer i Jobbanken, hvor du er velkommen til netværksdannelse og socialt samvær. Læs mere om vores netværksaktiviteter på de næste sider.

JOB OG VEJLEDNING

I starten af det nye år byder vi en ny vejleder velkommen i Jobbanken. Det betyder at vi har flere ressourcer til at få flest muligt af jer ud på arbejdsmarkedet, og følge op på jer, der allerede er i veletablerede jobs. Kontakt os gerne, hvis du ikke er i job endnu og har en god idé til, hvor du gerne vil søge arbejde. Vi står klar til at hjælpe med sparring på fx udfærdigelse af CV og ansøgninger og etablerer gerne den første kontakt med din måske kommende arbejdsgiver. Har du kendskab til andre førtidspensionister, der kunne have glæde af Jobbankens tilbud, vil vi meget gerne høre fra dem.



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 den 8. januar 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 den 9. januar 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 den 3. januar kl. 13.50 - 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 koster 210 kr.

Underviser: Kamma Schmidt
Sted: Jobbanken
Tidspunkt: Torsdage fra den 4. januar kl. 11.30 - 13

FITNESS

Varierende 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 4. januar kl. 13.30 - 15

VÆGT TABSFØR LØB

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 vægttabsmode, 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: 200 kr.

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 arbejdssituationer. 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 til 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-EVENT

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

KOLDINGHUS

Tag med på årets første netværkstur, hvor vi først besøger Koldinghus, hvor der både bliver mulighed for at besøge museet, gå tur om slotssøen og et kig på Kolding midtby. Derefter tager vi til Hindsgavl Halvø ved Lillebælt, hvor vi går 5-6 kilometer i den smukke natur.

Tidspunkt: Tirsdag den 23. januar kl. 8.45 - 17
Pris: 200 kr.
Tilmelding: Senest tirsdag den 16. januar

TORSDAGSKAFFE MED OPLÆG OM ØKONOMI

Kom til torsdagskaffe i Jobbanken, hvor Annette fra Jobbankens afdeling i Herning kommer og fortæller om den effekt det har på din økonomi, når du tjener penge udover førtidspensionen.

Tidspunkt: Torsdag den 25. januar kl. 14.30 - 16
Tilmelding: Senest mandag den 22. januar

STUDIETUR TIL KØBENHAVN

Gå ikke glip af studieturen til København. Vi skal blandt andet besøge Christiansborg, hvor Bent Bøgsted stiller op til spørgsmål, hvorefter vi spiser frokost i Folketingets kantine, Snapstinget. Der er et begrænset antal pladser, så skynd dig at tilmelde dig.

Tidspunkt: Torsdag den 22. februar kl. 08 - 23
Pris: 400 kr.
Tilmelding: Først til mølle

FOREDRAG MED PIA CALLESEN (FOF)

Deltag sammen med Jobbanken i et spændende foredrag med titlen "Lev mere, tænk mindre". Du får konkret viden og redskaber til, hvordan du selv kan styre bekymringer, tankemylder, stress, nedtrykthed og nervøsitet.

Tidspunkt: Mandag den 19. marts kl. 19
Sted: VIA Campus Aarhus C, Bygning C
Pris: 175 kr.
Tilmelding: Senest torsdag den 1. marts.

UDFLUGT TIL BLÅVAND - TIRPITZ MUSEUM

Tag med Jobbanken på det anmelderroste og splinternye museum "Tirpitz" som tager os med tilbage i historien omkring 2.verdenskrig og den danske vestkyst.

Tidspunkt: Tirsdag den 10. april
Pris: 250 kr.
Tilmelding: Senest tirsdag den 3. april

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 26. april kl. 14.30 - 16
Tilmelding: Senest mandag den 23. april

SOMMERAFSLUTNING

Når sommeren er ved at være over os, inviterer Jobbanken endnu engang til sommerafslutning, inden vi spredes i løbet af sommeren.

Tidspunkt: Torsdag den 21. juni
Pris: 125 kr.

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.

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 til 68886. Husk altid at angive, hvilket arrangement du tilmelder dig.

VIL DU HAVE INFORMATIONER FRA JOBBANKEN PÅ FACEBOOK?

I JOBBANKEN BRUGER VI MERE OG MERE VORES FACEBOOKGRUPPE TIL HURTIGT AT INFORMERE OM NYE JOB, NETVÆRKSÅKTIVITETER M.M.

Kontakt Jobbanken, hvis du ønsker at blive tilføjet til vores Facebookgruppe

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

Få bedre kondition og sundhed
Onsdag den 3. januar



KOLDINGHUS

Årets første netværkstur
Tirsdag den 23. januar, kl. 8.45 - 17



TORSDAGSKAFFE

Med oplæg om økonomi
Torsdag den 25. januar, kl. 14.30 - 16



Februar

KØBENHAVN

Studietur med besøg i bl.a. Folketinget
Torsdag den 22. februar, kl. 8 - 23



Marts

FOREDRAG

Med Pia Callesen (FOF)
Mandag den 19. marts



April

BLÅVAND

Tirpitz Museum
Fredag den 10. april



TORSDAGSKAFFE

Hyggeligt samvær i Jobbanken
Torsdag den 26. april, kl. 14.30 - 16



Juni

SOMMERAFLUTNING

Hyggeligt samvær i Jobbanken
Torsdag den 21. juni

