



HUSK

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

VIGTIGT

JOBBANKEN HAR  
FÅET NYT FEMCIFRET  
MOBILEPAY NUMMER.

68886

# Nyhedsbrev forår 2019

Vi håber du har haft en dejlig jul og er kommet godt ind i det nye år.

I vores nyhedsbrev kan du læse om de aktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst finder du en kalender med alle aktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i. Husk også at tjekke vores hjemmeside, hvor vi lægger nye arrangementer op. Vi glæder os til at se dig.



## UNDERVISNING

I programmet kan du læse mere om de kurser, Jobbanken tilbyder. Der er endnu ikke fastlagt en opstart for alle 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

For det næste halve år har vi udarbejdet fem faste, ugentlige idrætstilbud til jer. Nyt på programmet er vores sjove tilbud Minitennis, der også går under navnet skumtennis, da det spilles med en skumbold på en badmintonbane.

Ved at deltage i vores idrætstilbud får du mulighed for at forbedre din fysiske og sundhedsmæssige tilstand, og samtidig indgå i et socialt fællesskab, hvor omdrejningspunktet er idræt og sundhed. Følg med på Jobbankens hjemmeside, hvor nærmere information vil følge.



## NETVÆRKSAKTIVITETER

I foråret har vi flere forskellige, spændende oplevelser på programmet. Blandt andet har vi planlagt en februartur i teatret Svalegangen, hvor vi skal overvære satire-forestillingen "Breaking News", der tager kampen op mod det overfladiske nyhedsflow. Marts måned står i sindets tegn, hvor vi får muligheden for at opleve et spændende foredrag med hjerneforsker Peter Lund Madsen, som kommer med forklaringer på, hvorfor man som menneske kan opleve mental ubalance.

Hold dig opdateret på vores hjemmeside for kommende netværksaktiviteter.

## 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.



# Aktiviteter i Jobbanken

## Idræt og sundhed

### SVØMNING

Bliv en bedre svømmer. Der er mulighed for individuel træningsvejledning, programlægning, videoanalyse af svømmestil og teknisk fejlretning primært inden for bryst- og crawl.

Man skal kunne holde sig flydende i vandet og være tryk i vandet. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt: Mandage fra d. 7. januar kl. 14.45 - 16.00  
Pris: Gratis  
Sted: Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5  
Underviser: Erling de Jong Krarup

### MINITENNIS

Vær med til et sjovt spil, der er for alle. Vi spiller skumtennis på en badmintonbane og arbejder med grundlæggende slagteknik. Jobbanken stiller udstyr til rådighed, du skal blot have indendørs aktivt tøj og sko.

Tidspunkt: Tirsdage fra d. 8. januar kl. 13.30 - 15.00  
Pris: Gratis  
Sted: DGI-huset, Værkmestergade 17, indgang B  
Underviser: Erling de Jong Krarup / Steen Kristiansen

### 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! Der er ikke et krav om kendskab til floorball. Kom som du er og husk indendørs tøj og sko. Øvrigt udstyr låner du af Jobbanken.

Tidspunkt: Onsdage fra d. 9. januar kl. 13.30 - 15.00  
Pris: Gratis  
Sted: Brabrandhallen, Engdalsvej 84, 8220 Brabrand.  
Underviser: Erling de Jong Krarup

### MINDFULNESS YOGA/PILATES

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejd med at skabe harmoni i krop, sind og bevidsthed. Passende indendørs aktiv påklædning. Bemærk at forløbet frem til sommerferien er fuldt booket. Kom på venteliste til næste hold.

Tidspunkt: Torsdage fra d. 10. januar kl. 11.30 - 13.00  
Pris: 10 kr. pr. gang  
Sted: Jobbanken  
Underviser: Kamma Schmidt

### FITNESS

Variierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuelt programlægning. Ingen krav til fysisk tilstand, aktiv indendørs påklædning påkrævet.

Tidspunkt: Torsdage fra den 10. januar kl. 13.30 - 15.00  
Pris: Gratis  
Sted: DGI-huset, Værkmestergade 17, indgang B  
Underviser: Erling de Jong Krarup

Kontakt Erling Krarup (ek@job-banken.nu / 2623 7405) for mere information.

## Undervisning og kurser

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

Vi vil som udgangspunkt starte forløb af Hjemmesidekursus, Modul 1 og Iværksætterkursus i foråret. Kun sidstnævnte er fastlagt med startdato. Du kan holde dig orienteret om kurserne på vores hjemmeside eller ved at kigge forbi kontoret.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på 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. Kurset 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 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.

Datoer: Onsdage d 6., 13., 20. og 27. februar kl. 09.00 - 12.00  
Sted: Jobbanken  
Underviser: Henrik Kjær

### MARKEDSFØRING

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

## TORSDAGSKAFFE

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

Tidspunkt: Torsdag den 17. januar kl. 14.30 - 16  
Sted: Jobbanken  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Senest mandag d. 14. januar

## BREAKING NEWS TEATERFORESTILLING

Tag med i teatret Svalegangen, hvor vi skal overvære en forestilling, der tager kampen op mod det overfladiske nyhedsflow, som vores tid ofte er præget af. Breaking News forestillingen er en mediesatire, der sætter spørgsmålstejn ved nutidens medier og os som medieforbrugere. Vi krydrer aftenen med lidt godt at spise på Streetfood ved Rutebilstationen inden forestillingen.

Tidspunkt: Tirsdag den 26. februar kl. 18.00  
Sted: Streetfood ved Rutebilstationen  
Pris: 125 kr. (inkluderer mad og billet til forestillingen)  
Tilmelding: Senest tirsdag d. 19. februar

## PETER LUND MADSEN FOREDRAG

Kom til hyggeligt samvær og et spændende foredrag med hjerneforsker Peter Lund Madsen med titlen Frihedens Pris, som også er navnet på hans seneste bogudgivelse. Vi bliver forhåbentlig klogere på vores hjerner denne aften, også i relation til psykiske sygdomme. Vi krydrer aftenen med lidt godt at spise i Jobbanken inden foredraget.

Tidspunkt: Onsdag den 27. marts kl. 17.00  
Sted: Vi mødes ved Jobbanken  
Pris: 150 kr. (inkluderer aftensmad og billet til foredrag)  
Tilmelding: Senest onsdag d. 20. marts

## TORSDAGSKAFFE

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

Tidspunkt: Torsdag den 25. april kl. 14.30 - 16  
Sted: Jobbanken  
Pris: Gratis  
Tilmelding: Senest mandag d. 22. april

## KULTUREL HELDAGS VANDRETUR

Deltag i en oplysende heldagsudflugt med Jobbanken. Rammen for turen er, at vi skal se nærmere på naturen og kulturen på et smukt sted i Danmark.

Tidspunkt: Maj (nærmere information følger)  
Sted: (nærmere information følger)  
Pris: (nærmere information følger)  
Tilmelding: (nærmere information følger)

## 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 20. juni  
Sted: Jobbanken  
Pris: 125 kr.  
Tilmelding: Senest tirsdag d. 18. juni

## SE MERE PÅ WEB

Læs meget mere om vores arrangementer og nyheder på [www.job-banken.nu](http://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:

Idræts- og netværksansvarlig Erling de Jong  
Krarup  
[ek@job-banken.nu](mailto:ek@job-banken.nu)

Uddannelses-koordinator Lene Susanne Pedersen  
[lsp@job-banken.nu](mailto:lsp@job-banken.nu)

Vejleder Anne Dalsgaard  
[ad@job-banken.nu](mailto:ad@job-banken.nu)

Erling de Jong  
Krarup  
[ek@job-banken.nu](mailto:ek@job-banken.nu)

Jobbanken  
Revalgade 1  
8000 Aarhus

T: 8621 3064  
M: [post@job-banken.nu](mailto:post@job-banken.nu)

## TILMELDING:

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

Du kan tilmelde dig ved at betale via Mobile-Pay til 68886. Husk altid at angive, hvilket arrangement du ønsker at tilmelde dig.

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

## REMINDER

HUSK AT ÆNDRE DIN  
FORSKUDSREGISTRERING,  
BÅDE HVIS DU FÅR NYT  
JOB OG HVIS DU  
STOPPER I ET JOB

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

#### TORSDAGSKAFFE

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Torsdag d. 17. januar, kl. 14.30 - 16.00

17

### April

#### TORSDAGSKAFFE

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Torsdag d. 25. april, kl. 14.30 - 16.00

27

### Februar

#### IVÆRKSÆTTERKURSUS

*Kom i gang med din iværksætterdrøm*

Fra onsdag d. 6. februar, kl. 09.00 - 12.00

6

#### BREAKING NEWS

*Teaterforestilling i Svalegangen*

Tirsdag d. 26. februar, kl. 18.00

26

### Marts

#### FRIHEDENS PRIS

*Foredrag med Peter Lund Madsen*

Onsdag d. 27. marts, kl. 17.00

27

### Maj

#### HELDAGSVANDRETUR

*Når natur og kultur mødes*

(nærmere information følger)

### Juni

#### SOMMERAFSLUTNING

*Hyggeligt samvær i Jobbanken*

Torsdag den 20. juni

20