



Nyhedsbrev sommer 2017

Sommeren er over os, og vi håber, at alle nyder den. 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 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 (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 starter op med idrætsaktiviteter igen i uge 31 og har fem ugentlige tilbud på programmet. Bemærk at svømmeholdene fra foråret er lagt sammen i ét hold. Prøv fx kræfter med Mountainbike og deltag i vores udflugt til Silkeborg/Ry senere på sæsonen. Eller kom og vær med til en prøvegang til floorball – et spil alle kan være med til. Som noget nyt tilbyder Jobbanken et vægttabs-forløb, for dem der kunne have interesse heri. Læs mere om dette i nyhedsbrevet her.



NETVÆRKSAKTIVITETER

Vi har et stærkt program til dig for perioden frem til jul. Deltag som løber, vandrer eller hepper til den klassiske DHL-stafet 17. august, hvor vi samles til en hyggelig aften i Mindeparken. Eller tag med på vores 2-dages tur til Skagen i september og rør dig i et af Danmarks smukkeste naturområder. Senere på efteråret venter en fed koncertoplevelse i Musikhuset inden vi runder 2017 af med den årlige julefrokost i december. Du er også meget velkommen, når vi har torsdagskaffe på programmet to gange frem til jul. Vel mødt til netværksdannelse og gode stunder med Jobbanken!

JOB OG VEJLEDNING

Vi arbejder på højtryk for at få flest muligt af jer ud på arbejdsmarkedet, og mange er allerede i veletablerede job. Kontakt gerne din vejleder i Jobbanken, 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 og/eller hjælp til at komme ind på arbejdsmarkedet, 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.

Hvor?	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5 8000 Aarhus C
Hvornår?	Mandage fra d. 31. juli kl. 14.45 - 16
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.

Hvor?	Vi mødes som udgangspunkt ved ishuse ved Tangkrogen
Hvornår?	Tirsdage fra d. 1. august kl. 9 - 11
Ansvarlig	Erling de Jong Krarup

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 fra d. 2. august kl. 13.50 - 15
Ansvalig?	Erling de Jong Krarup/Steen Kristiansen

MINDFULNESS YOGA/PILATES

Styrk din smidighed, balance, muskelstyrke og kropsbevidsthed og arbejde 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
Hvor?	Jobbanken
Hvornår?	Torsdage fra d. 17. august kl. 11.30 - 13
Ansvalig?	Erling de Jong Krarup

MOUNTAINBIKE

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. 3. august kl. 13 - 15
Ansvarlig ?	Erling de Jong Krarup

VÆGT TABS-FORLØB

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 de Jong Krarup for at høre mere om forløbet og forventet opstartstidspunkt.

Undervisning og kurser

I Jobbanken har du rig mulighed for at styrke dine kompetencer med vores forskellige uddannelsestilbud. 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 uddannelsestilbud.

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 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

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 på. Inden stafetten er der mulighed for at deltage i Jobbankens fortræninger på løberuten tirsdag den 1. august og tirsdag den 8. august.

Tilmelding: Senest torsdag d. 10. august
Pris? 75 kr.
Hvor? Vi mødes i Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 17. august kl. 16.30
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

TORSDAGSKAFFE

Den 31. august og den 26. oktober åbner vi igen op for vores torsdagskaffe arrangement. Der vil blive serveret kaffe og kage.

Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 31. august og 26. oktober kl. 14.30 - 16
Ansvarlig? Lene Susanne Pedersen

SKAGEN

Tag med Jobbanken på en to-dages udflugt til natur- og kulturperlen Skagen. Der er lange vandreture på programmet, så forud for turen er det oplagt at deltage på Jobbankens vandrehold tirsdag morgener klokken 9. Vi skal blandt andet vandre i Råbjerg Mile og langs kysten ud til Grenen.

Tilmelding: Senest tirsdag d. 15. august
Pris? 600 kr., der inkluderer transport, forplejning og hotelovernatning.
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Mandag d. 25. september - tirsdag d. 26. september.
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

MOUNTAINBIKEUDFLUGT TIL RY OG SILKEBORG

Vær med til en fed og aktiv dag, når vi på mountainbikes bevæger os fra Silkeborg til Ry. Turen kommer til at være på 30-40 kilometer med afvekslende terræn, der ikke er meget teknisk krævende. Inden turen kan du deltage på Jobbankens mountainbikehold på torsdage klokken 13 -15.

Tilmelding: Senest torsdag d. 28. september.
Pris? 150 kr.
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 12. oktober
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

KONCERT MED MIKE ANDERSEN

Grib muligheden for at høre et af Danmarks stærkeste blues-navne, når Jobbanken inviterer til koncert med Mike Andersen. Uanset om du kender musikken eller hører det for første gang, kan du forvente en stærk musikalsk oplevelse med en veloplagt performer.

Tilmelding: Først til mølle, senest torsdag d. 16. november.
Pris? 200 kr.
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 23. november
Ansvarlig? Erling de Jong Krarup

JULEFROKOST

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

Pris? 125 kr.
Hvor? Jobbanken
Hvornår? Torsdag d. 7. december
Ansvarlig? Lene Susanne Pedersen

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- Lene Susanne Pedersen
koordinator ls@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 på T: 25368021. Husk altid at angive hvilket arrangement du tilmelder dig.

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

Juli/august	Oktober
OPSTART AF IDRÆT <i>Få bedre kondition og sundhed</i> Mandag d. 31. juli	MOUNTAINBIKEUDFLUGT <i>Aktiv dag i smukke omgivelser</i> Torsdag d. 12. oktober
DHL-STAFETTEN <i>Årets største løbeevent</i> Torsdag d. 17. august, kl. 16.30 - 21.30	TORSDAGS-KAFFE <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> Torsdag d. 26. oktober, kl. 14.30 - 16
TORSDAGS-KAFFE <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> Torsdag d. 31. august, kl. 14.30 - 16	
September	November
SKAGEN <i>Vandring ved Danmarks nordligste punkt</i> Den 25. - 26. september	KONCERT <i>Blues med Mike Andersen</i> Torsdag d. 23. november, kl. 20
	December
	JULEFROKOST <i>Hyggeligt samvær i Jobbanken</i> Torsdag d. 7. december, kl. 17 - 20