

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 2. halvår 2020

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 2. halvår 2020 kan du læse om de idræts-, uddannelses-, og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagerst i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

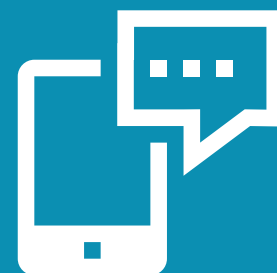
Mange af vores arrangementer i foråret blev udskudt pga. corona-epidemien. Vi håber at kunne gennemføre efterårets aktiviteter men følger naturligvis fortsat myndighedernes anbefalinger, så ændringer og aflysninger kan forekomme. Vi vil orientere løbende herom på Facebook og på www.job-banken.nu. Vi glæder os til at se dig i den nye sæson!



Oplev naturskønne Anholt til september, når Jobbanken tager på en 3-dages tur til øen, hvor vi vil gå øen rundt langs kysten. Turen er 25 km og vi træner derfor op til turen på Jobbankens vandrehold i hele august måned.



Kom med til et inspirerende, morsomt og videnskabeligt funderet foredrag med ekspert i fysisk og mental sundhed, Chris MacDonald, der er uddannet human fysiolog.



Er du tilmeldt Jobbankens digitale nyhedsbrev?

Få sidste nyt om vores tilbud og aktiviteter samt tips til et godt arbejdsliv og en sund og aktiv hverdag direkte i din mailboks.

SÅDAN GØR DU:

Tilmeld dig via www.job-banken.nu, så sender vi dig en mail med et link, du skal trykke på for at bekræfte tilmeldingen, og så er du klar til at få seneste nyt fra Jobbanken i din indbakke.



Har du fået nyt job i 2020?

Husk at ændre din forskudsopgørelse - både hvis du får nyt job og hvis du stopper i et job.

Er du i tvivl om, hvordan du retter din forskudsopgørelse, tjekker e-Boks eller andre digitale løsninger?

Kig forbi digitalt værksted den første tirsdag i måneden kl. 13.00-15.00 i Jobbanken Aarhus.

Her kan du komme og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen. Husk dit NemID!

Aktiviteter i Jobbanken Aarhus

♥ Idræt og sundhed

SVØMNING - BLIV EN BEDRE SVØMMER

Få individuel træningsvejledning og programlægning samt teknisk fejlretning inden for bryst og crawl. Du skal kunne svømme 200 m. Medbring svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.45-16.00 fra d. 3. august
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

PADEL TENNIS

Padel tennis er på vej frem i DK og det er der en grund til. Det er sjovt og relativt nemt at lære. Kom og prøv! Du låner udstyr af Jobbanken. Husk aktiv udendørs påklædning.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 10.00-11.00 fra d. 11. august
Sted:	Gunnar Clausens Vej 13, 8260 Viby
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

VANDRETURE

Vi går ca. 6 kilometer i et passende tempo med indlagte pauser undervejs og nyder den smukke natur omkring Aarhus. Husk gode vandresko og medbring eventuelt en lille rygsæk med en vandflaske.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.30 fra d. 11. august
Sted:	Tangkrogen eller Risskov. Aftales på SMS
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

FLOORBALL

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 kl. 13.30-15.00 fra d. 5. august
Sted:	Brabrandhallen, Engdalsvej 84, Brabrand
Pris:	Gratis
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 påkrævet.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 11.30-13.00 fra d. 13. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	300 kr. for en sæson (aug.-dec.). Få pladser tilbage
Underviser:	Kamma Schmidt

CYKLING I SKOVEN (SPINNING OG FITNESS FRA UGE 43)

Vi kører i Marselissskoven og alle kan være med. Du låner en mountainbike af Jobbanken og eneste krav er, at du kan køre på en almindelig cykel. Aktiv udendørs påklædning.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.30-15.30 fra d. 6. august til 8. oktober
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

PERSONLIG TRÆNINGSSAMTALE

Har du brug for en samtale i forhold til at komme i gang med at træne, at få lagt et træningsprogram eller ønsker du at sætte gang i et vægttabsforløb, så kontakt Erling på 2536 8021.

📖 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.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på ls@job-banken.nu eller T: 8621 3064 for mere information om uddannelsesstilbud.

KLÆDT PÅ TIL JOB

Ønsker du at styrke din jobsøgning og forberede dig bedst muligt på jobstart? I løbet af arbejdet du bl.a. med kompetenceafklaring, jobsøgningsstrategier, jobsamtaletræning, arbejdspladskultur og kommunikation på arbejdspladsen. Med konkrete redskaber og ny viden klæder forløbet dig godt på til job, og samtidig opnår du større indsigt i dine egne kompetencer og dine kommunikative vaner.

Tidspunkt:	Start 15. september. 4 tirsdage kl. 9.00-12.00
Sted:	Jobbankens lokaler 4 gange à 3 timer (max. 6 deltagere) eller online 6-8 gange à 1½ time (kræver du har en computer med kamera og mikrofon for at deltage)
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

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.

Tidspunkt:	Ikke fastlagt endnu.
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang i ugen. 4 gange à 3 timer (max. 6 deltagere)
Pris:	150 kr.
Underviser:	Henrik Kjær

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. Det kan også være, at du ønsker et kontorjob og gerne vil kunne tilbyde at opdatere firmaets hjemmeside sammen med andre kontoropgaver.

Tidspunkt:	Ikke fastlagt endnu
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang i ugen. 6 gange à 2,5 timer (max. 6 deltagere)
Pris:	150 kr.
Underviser:	Mikkel Nørgaard

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG D. 22. OKTOBER KL. 13.00-15.00

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension og hvad skal du særligt være opmærksom på? Kan et fleksjob eventuelt være en god løsning? Får du sparet nok op til din alderdom? Kan man tage en uddannelse på førtidspension?

Kom til oplægget i Jobbanken og hør nærmere om de regler, der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Tilmelding: Senest d. 14. oktober til ls@job-banken.nu



Netværksaktiviteter

OPLEV POMPEJI PÅ MOESGAARD MUSEUM

Vi skal se særudstillingen "På vej mod katastrofen - Pompeji og Herkulanum", der bl.a. tager publikum med ind i den levende by, Pompeji, som byen tog sig ud på sit absolutte højdepunkt.

Tidspunkt:	4. august kl. 9.00-14.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 28. juli

VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE

Vi håber, at rigtig mange af jer har lyst til at være med et par hyggeligt timer med god mad og drikke i Jobbankens lokaler. (Begrænset antal pladser, så tilmelding efter først-til-mølle).

Tidspunkt:	D. 20. august kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 10. august

3-DAGES TUR TIL NATURSKØNNE ANHOLT

Tag med på en 3-dages tur og få en uforglemmelig ø-oplevelse, når vi besøger Anholt og går øen rundt langs kysten. Bemærk at deltagelse på turen kræver, at du er i stand til at kunne gå 25 km på en dag, og at der er obligatorisk deltagelse på Jobbankens vandrehold i hele august måned.

Tidspunkt:	D. 1.-3. september
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	600 kr. Tilmelding senest d. 7. august

FISKETUR TIL PINDS MØLLE

Tag med på en hyggelig efterårstur til smukke Pinds Mølle, hvor vi skal prøve kræfter med Put & Take fiskeri. Måske er du heldig at få noget på kroge? (Pris er inkl. leje af fiskeudstyr).

Tidspunkt:	D. 1. oktober kl. 9.00-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest d. 24. september

FOREDRAG MED CHRIS MACDONALD

Kom med til et inspirerende, morsomt og videnskabeligt funderet foredrag med ekspert i fysisk og mental sundhed, Chris MacDonald. Vi får lidt godt at spise og hygger os sammen inden foredraget.

Tidspunkt:	D. 17. november kl. 17.00-21.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 10. november

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Jobbanken slår endnu engang dørene op for vores traditionsrige juleafslutning. Vi står klar med en lækker julebuffet, julesange og julebanko med masser af gode præmier!

Tidspunkt:	D. 26. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest d. 16. november

JULETUR TIL DEN GAMLE BY I AARHUS ELLER JULEMARKED

Hyggelig juletur inden juleferien.

Tidspunkt:	Nærmere info følger
Sted:	Nærmere info følger
Pris:	Nærmere info følger

Tilmelding og kontakt

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. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

Der tages forbehold for trykfejl og ændringer.

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

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.

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts- og netværksansvarlig Erling de Jong Krarup
ek@job-banken.nu
T: 2536 8021

Uddannelses-koordinator Lene Susanne Pedersen
lsp@job-banken.nu
T: 4053 3051

Vejledere Anne Dalsgaard
ad@job-banken.nu

Erling de Jong Krarup
ek@job-banken.nu

Line Cassøe
lic@job-banken.nu

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

ÅBNINGSTIDER:

Mandag - torsdag kl. 9.00-16.00
Fredag kl. 9.00-15.00

Sæt kryds

August

- 04. MOESGAARD MUSEUM**
Udstilling om Pompeji
D. 4. august kl. 9.00-14.00
- 20. VELKOMMEN TILBAGE FRA FERIE**
Hyggeligt samvær med mad og drikke
D. 20. august kl. 17.00-20.00

September

- 01. 3-DAGES TUR TIL ANHOLT**
Naturskøn tur til Anholt
D. 1-3. september

Oktober

- 01. FISKETUR TIL PINDS MØLLE**
Vi prøver kræfter med Put & Take fiskeri
D. 1. oktober kl. 9.00-15.00
- 22. NÅR DU TJENER PENGE**
Om din økonomi, pension og meget mere
D. 22. oktober kl. 13.00-15.00

November

- 17. FOREDRAG CHRIS MCDONALD**
Om fysisk og mental sundhed
D. 17. november kl. 17.00-21.30
- 26. JULEAFSLUTNING**
Hyggeligt samvær med julemad, julesange og banko med masser af præmier!
D. 26. november kl. 17.00-20.00

December

JULETUR
Hyggelig juletur inden juleferien
Info om tid og sted følger

Kender du andre førtidspensionister med følsomt sind i dit netværk?



Vi ønsker, at flest mulige får gavn af vores tilbud. Så du må meget gerne henvise til Jobbanken, hvis du har kendskab til andre førtidspensionister, der ønsker at arbejde.



NYT: Cykling i skoven

Du får både god motion og en fantastisk naturoplevelse, når vi kører mountainbike i Marselissskoven og alle kan være med. Du låner en mountainbike af Jobbanken og eneste krav er, at du kan køre på en almindelig cykel.



Er du med i vores lukkede gruppe på Facebook – kun for medlemmer af Jobbanken?

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler joberfaringer, inspiration og tips om job, uddannelse og et sundt og aktivt liv. Du kan også få sidste medlemsnyt om netværksaktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – anmod om medlemskab nu!