

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 1. halvår 2021

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2021 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.

Vi håber corona fylder lidt mindre i 2021 end i 2020, og at vores aktiviteter kan forløbe planmæssigt, men vi 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!



Tag med til det anmelderroste museum Aros, hvor en guide vil give os en dybdegående indsigt i en af de aktuelle udstillinger. Giv dig selv en kunstnerisk oplevelse af de helt store sammen med Jobbanken!



Kom og prøv kræfter med minigolf på de lækreste baner du længe har set i Golfskoven i Højbjerg. Vi spiller 18 huller på baner, der er bygget op som rigtige golfbaner. Det bliver en god start på weekenden!



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?

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

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 pålædning.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra d. 5. januar
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	300 kr. for perioden fra 5. januar-23. marts
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. 5. januar
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. 6. januar
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. 14. januar
Sted:	Virtuelt eller i Jobbanken
Pris:	400 kr. for perioden januar-juni. (Begrænset antal pladser)
Underviser:	Kamma Schmidt

FITNESS

Varierende træning med fokus på kredsløb, muskelstyrke og udholdenhed. Der er mulighed for individuel programlægning. Ingen krav til fysisk tilstand. Aktiv indendørs påklædning påkrævet.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.30-15.00 fra d. 7. januar
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, Indgang A
Pris:	Gratis
Underviser:	Erling de Jong Krarup

SPINNING

Få pulsen op og sved på panden med en times effektiv træning, der sparker humøret i vejret inden weekenden. Aktiv indendørs påklædning påkrævet. Spinningsko kan lejes for 10 kr.

Tidspunkt:	Fredage kl. 8.45-10.00 fra d. 8. januar
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, Indgang A
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? Under forløbet arbejder 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 23. februar. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30
Sted:	Jobbankens lokaler 4 gange à 3 timer (max. 6 deltagere)
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. Kontakt Lene Susanne Pedersen
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang om 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. Kontakt Lene Susanne Pedersen
Sted:	Jobbankens lokaler. Én gang om ugen. 6 gange à 2,5 timer (max. 6 deltagere)
Pris:	150 kr.
Underviser:	Mikkel Nørgaard





Netværksaktiviteter

ADVENTUREGOLF I GOLFSKOVEN

Kom og prøv kræfter med minigolf på de lækreste baner du længe har set. Vi spiller 18 huller på baner, der er bygget op som rigtige golfbaner. Det bliver en god start på weekenden!

Tidspunkt:	22. januar kl. 13.00-15.00
Sted:	Golfskoven, Søren Nymarksvej 6, 8270 Højbjerg
Pris:	50 kr. Tilmelding senest d. 15. januar

RYTMISK KONCERTAFTEN

Få dig en musikalsk oplevelse udover det sædvanlige. Vi skal høre den aarhusianske talentmasse slå sig løs blandt andet inden for rytmisk klaver og sangskrivning. Du går med garanti glad hjem i seng, dejlig mæt af musikalske indtryk.

Tidspunkt:	25. februar kl. 19.00-22.45
Sted:	Det Jyske Musikkonservatorium, Aarhus
Pris:	50 kr. Tilmelding senest d. 18. februar

BESØG PÅ AROS KUNSTMUSEUM

Tag med til det anmelderroste museum, hvor en guide vil give os en dybdegående indsigt i en af de aktuelle udstillinger. Giv dig selv en kunstnerisk oplevelse af de helt store sammen med Jobbanken!

Tidspunkt:	D. 17. marts kl. 10.00-12.00
Sted:	Aros Kunstmuseum
Pris:	125 kr. Tilmelding senest d. 10. marts

FOREDRAG MED PIA CALLESEN: LEV MERE, TÆNK MINDRE

I dette tankevækkende og aktuelle foredrag giver psykolog Pia Callesen en introduktion til metakognitiv terapi – metoden, der vinder frem på verdensplan og som giver øget ro, overskud og selvværd. Efter foredraget samler vi op på udbyttet og deler de tanker og overvejelser, foredraget har givet os.

Tidspunkt:	D. 8. april kl. 18.00-21.30. Opsamling og netværkskaffe i Jobbanken d. 12. april kl. 10.00-11.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	195 kr. Tilmelding senest d. 1. april

HELDAGSTUR TIL MOLS BJERGE

Mols Bjerge byder på forrygende naturoplevelser. På denne heldags-tur skal vi opleve natur, ro, forhåbentlig flot udsigt og hyggeligt samvær. Vi får samtidig en kropslig oplevelse, da vi skal tilbagelægge 12-15 km vandring. Kom i form til turen på Jobbankens vandrehold.

Tidspunkt:	D. 4. maj
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	125 kr. Tilmelding senest d. 27. april

SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN

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

Tidspunkt:	D. 24. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Pris og tilmeldingsfrist følger

OBS: Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.

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

Januar

- 22. ADVENTUREGOLF I GOLFSKOVEN**
Kom og prøv kræfter med minigolf!
D. 22. januar kl. 13.00-15.00

Februar

- 25. RYTMISK KONCERTAFTEN PÅ KONSERVATORIET I AARHUS**
Musikalsk oplevelse udover det sædvanlige
D. 25. februar kl. 19.00-22.45

Marts

- 17. AROS KUNSTMUSEUM**
Tag med til det anmelderroste museum
D. 17. marts kl. 10.00-12.00

April

- 08. FOREDRAG MED PIA CALLESEN: LEV MERE, TÆNK MINDRE**
Foredrag med psykolog Pia Callesen
D. 8. april kl. 18.00-21.30

Maj

- 04. HELDAGSTUR TIL MOLS BJERGE**
Mols Bjerger byder på forrygende naturoplevelser
D. 4. maj, heldagstur

Juni

- 24. SOMMERAFSLUTNING I JOBBANKEN**
Vores traditionelle sommerafslutning
D. 24. juni kl. 17.00-20.00

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.



Har du prøvet floorball?

Der er ledige pladser på vores floorballhold. Få sved på panden, kom i god form og ha' det sjovt imens! Floorball minder om hockey, man spiller med stave og plastikbold på en indendørsbane. Vi spiller onsdage 13.30-15.00 i Brabrandhallen. Alle kan være med! Kom til en uforpligtende prøvetime - kontakt Erling på 2536 8021.



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!