

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 1. halvår 2022

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2022 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år. Bagest i programmet finder du en kalender med alle netværksaktiviteterne, så du let kan få overblik over, hvad du ønsker at deltage i.

Husk coronapas til alle aktiviteter i Jobbanken. Der tages forbehold for ændringer af idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter grundet situationen med corona. Følg med i din afdelings lukkede gruppe på Facebook.



FOTO: MARIAGER SALTCENTER

Træd ind i en verden af salt, når Jobbanken besøger Mariager Saltcenter. Vi skal besøge sydemeesteren, når der sydes salt i sydehytten, tage simulator-elevatoren ned i den mørke saltmine og få historien om saltets frembringelse og anvendelse.



Nyd den flotte udsigt fra de østjyske "tinder" sammen med Jobbanken, når vi skal tilbagelægge en ca. 10 km vandretur i området omkring Sukkertoppen og Pindal Mose i den vestlige ende af Mossø.

MitID

Infomøde om MitID i Jobbanken 5. april kl. 13.00-15.00

Alle med NemID skal i løbet af 2022 have MitID, der er Danmarks nye digitale ID. Du kan bruge MitID til det, som du plejer at bruge NemID til - i en overgangsperiode kan du skulle anvende dem begge.

I Jobbanken vil vi gerne hjælpe dig, hvis det giver udfordringer at skifte.

Vi afholder infomøde i Jobbanken 5. april kl. 13.00-15.00, hvor du kan få viden og stille spørgsmål. Efterfølgende afholder vi løbende workshops, hvor du kan komme og få hjælp, hvis det stadig driller.

Hør mere og tilmeld dig via din vejleder



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

SMS/ring til Erling på 2536 8021 for tilmelding eller afbud.

SVØMNING

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

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

PADEL TENNIS

Padel tennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Det er super sjovt, relativt nemt at lære og med fokus på det sociale idrætsfællesskab. Kom og prøv! Husk aktiv indendørs påklædning.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 4. januar
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	300 kr. for 12 gange (4. januar-29. marts)
Instruktør:	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 4. januar
Sted:	Tangkrogen eller Risskov. Aftales på SMS
Pris:	Gratis
Instruktør:	Erling de Jong Krarup

FLOORBALL

Floorball er et boldspil, som er sjovt, nemt at lære og hvor der bliver svedt igennem! Vi stiller ikke krav om forudgående kendskab til spillet. Alle kan lære det, og der er plads til alle! Du låner udstyr af Jobbanken. Husk aktiv indendørs påklædning.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 13.30-15.00 fra 5. januar
Sted:	Brabrandhallen, Engdalsvej 84, Brabrand
Pris:	Gratis
Instruktør:	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. Husk passende aktiv indendørs påklædning.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 11.30-13.00 fra 6. januar
Sted:	Jobbanken (Begrænset antal pladser)
Pris:	275 kr. for 12 gange (6. januar-31. marts)
Instruktør:	Kamma Schmidt

FITNESS

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

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

HAVBADNING

Få en god start på weekenden med en dukkert fredag morgen i Aarhus Bugten! Vi krydrer den sanselige oplevelse med kaffe og rundstykker efterfølgende til de morgenfriske.

Tidspunkt:	Fredage kl. 9.00 fra 7. januar
Sted:	Ballehage
Pris:	Gratis
Instruktør:	Erling de Jong Krarup

📖 Undervisning og kurser

Jobbankens kurser foregår i Jobbankens lokaler. Der undervises på små hold, og kurset aflyses, hvis der ikke er et tilstrækkeligt antal tilmeldte. Ændringer i datoer kan forekomme.

Kontakt Lene Susanne Pedersen på lsj@job-banken.nu eller 8621 3064 for mere information

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:	Fra 26. april. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

ARBEJDSGLÆDE

Har du en videregående uddannelse og flere års erfaring på arbejdsmarkedet, før du blev førtidspensionist? Så kan dette kursus være noget for dig. Du vil få oplysninger om dine muligheder for at arbejde og uddanne dig som førtidspensionist. Du får konkrete redskaber til din jobsøgning, kommer til at reflektere over hvad arbejdsglæde er for dig og mulighed for at sparre med andre i samme situation.

Tidspunkt:	Fra 18. januar. 4 tirsdage kl. 9.00-12.00
Pris:	Gratis. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Tina Blicher Buch

IT-KURSUS

Undervisningen er tiltænkt dig, som har brug for hjælp til helt basale ting på computeren. Vi vil arbejde med Word, Excel, e-handel og sikkerhed på internettet, offentlige selvbetjeningsløsninger og nyttige apps på din mobiltelefon.

Tidspunkt:	Fra 26. april. 4 tirsdage kl. 9.00-11.00
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. 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. Hold oprettes løbende og deltagelse koster 150 kr.

NÅR DU TJENER PENGE ...

OPLÆG I JOBBANKEN 15. MARTS 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. Det er gratis at deltage.

Oplæg ved Annette Johansen, Jobbanken
Tilmelding senest d. 8. marts til lsj@job-banken.nu



Netværksaktiviteter

HELDAGSTUR TIL MARIAGER SALTCENTER

Vi besøger Mariager Saltcenter, hvor vi får indsigt i saltets historie og frembringelse, og hvordan man kan bruge salt til fx behandlinger. Der er på turen mulighed for at prøve noget helt unikt – en badetur i "Det Døde Hav" – en 40 grader varm pool med en saltkoncentration på 30 %. Efter en god frokost venter en vandretur, der har høstet international anerkendelse. Vi skal tilbagelægge ca. 7 km på "Panoramaruten", der har fået dette navn grundet dens smukke beliggenhed langs Mariager Fjord. Deltag på Jobbankens vandrehold og kom i form til turen! Er du gangbesværet, så finder vi en løsning, du kan stadig deltage på turen.

Tidspunkt:	10. marts kl. 8.45-17.45
Sted:	Afgang fra Jobbanken i minibusser
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 1. marts

BOWLING & BUFFET

Kom og vær med til en hyggelig netværksaktivitet, hvor vi i hold dyster på bowlingbanen. Efter et par gode timer på banerne byder vi på den store og lækre buffet i restaurant "The Grill" med alt, hvad hjertet begærer.

Tidspunkt:	23. februar kl. 15.30-19.30
Sted:	Bowl'n'Fun, Skanderborgvej 226, 8260 Viby
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 15. februar

NETVÆRKSKAFFE I JOBBANKEN

Kom forbi Jobbanken til kaffe, kage og hyggeligt samvær!

Tidspunkt:	27. april kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis

HELDAGSTUR TIL "DE ØSTJYSKE TOPPE"

Denne forårsdag venter der et besøg på "Sukkertoppen", Yding Skovhøj og Ejler Bavnehøj. Vi skal nyde den flotte udsigt fra de østjyske "tinder" og derudover venter en aktiv dag, hvor vi skal tilbagelægge en ca. 10 km vandretur i området omkring Sukkertoppen og Pindal Mose i den vestlige ende af Mossø. Vi går i et tempo tilpasset deltagerne og holder pauser undervejs. Vi besøger også den historiske Klostermølle på turen og får et tilbageblik på papirproduktionen, der foregik her. Efter vandreturen venter en lækker frokost på "Det lille røgeri" – et berømt spisested på egnen.

Tidspunkt:	19. maj kl. 8.30-16.30
Sted:	Afgang fra Jobbanken i minibusser
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 12. maj

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:	29. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	150 kr. Tilmelding senest 20. juni

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Alle aktiviteter kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når man har betalt. Betaling kan foregå kontant, via hjemmeside eller MobilePay. Husk at angive navn, samt hvilken aktivitet du har betalt for. Pengene returneres ikke, hvis du bliver forhindret i at deltage.

MobilePay: 68886.

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 M: 2536 8021
Uddannelses-koordinator	Lene Susanne Pedersen lsp@job-banken.nu M: 4053 3051
Vejledere	Anne Dalsgaard ad@job-banken.nu M: 4060 1420 Erling de Jong Krarup ek@job-banken.nu M: 2536 8021 Birgitte Buhl Bondrop bbb@job-banken.nu M: 2562 6190
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

Februar

- 23. BOWLING & BUFFET**
Hyggelig netværksaktivitet, hvor vi i hold dyster på bowlingbanen.
23. februar kl. 15.30-19.30

Marts

- 10. MARIAGER SALTCENTER**
Vi besøger Mariager Saltcenter, hvor vi får indsigt i saltets historie og frembringelse
27. januar kl. 8.45-17.45

- 15. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg: Hvad sker der, når du tjener penge?
15. marts kl. 13.00-15.00

April

- 05. INFORMATION OM MIT-ID**
Kom og hør mere om Mit-ID
5. april kl. 13.00-15.00

- 27. NETVÆRKSKAFFE**
Kaffe, kage og hyggeligt samvær
27. april kl. 13.30-15.00

Maj

- 19. DE ØSTJYSKE "TOPPE"**
Besøg og vandretur til Sukkertoppen, Udning Skovhøj og Ejer Bavnehøj
19. maj kl. 8.30-16.30

Juni

- 29. SOMMERAFSLUTNING**
Jobbankens traditionelle sommerafslutning
29. 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.



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.



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

Vær med i et fællesskab, hvor vi deler jobberfaringer, 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!