

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 2. halvår 2022

job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

FÅ PULSEN OP, udvid din kulturelle horisont og bliv klar til job i den kommende sæson.

I vores sæsonprogram for 2. 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.



Tag med på en hyggelig dagsudflugt til naturperlen Norsminde. Vi cykler fra Jobbanken gennem den smukke Marselisskov og nyder en lækker frokost på Norsminde Fiskehus og stemningen på havnen, inden vi kører retur. Forvent en cykeldistance på 35-40 km denne dag.



FOTO: MØNSTED KALKGRUBER

Tag med på en spændende dagstur når vi sætter kursen mod Mønsted for at se nærmere på de flotte kalkgruber. Her venter en guide på os for at gøre oplevelsen endnu større. Efter et kig i gruberne venter en god frokost på et berømt spisested på egnen, *Pandekagekroen*, hvorefter vi sætter kursen mod Døllerup Bakker for at gå en eftermiddagstur i det smukke landskab.

KAFFEEVENT
15. NOVEMBER:
*Kommunikation,
kropssprog
og konflikthåndtering*



Har du lyst til at blive mere bevidst om din kommunikation, dit kropssprog og konflikthåndtering?

Så mød op til en dag, hvor vi vil gennemgå forskellige måder at tackle situationer på. Du kan bruge dette både i et job og i privatlivet. Du skal være klar på at være lyttende og aktivt deltagende.

Der vil blive serveret kaffe, te, vand, kage og frugt.

BEMÆRK: Hvis du har taget kurset "Klædt på til job" eller "Arbejdsglæde" er emnet afdækket på disse kurser.

TID OG STED:

Eventet finder sted den 15. november, kl. 13.00-16.00 i Jobbanken

TILMELDING:

Det er gratis at deltage men husk tilmelding på 8621 3064 eller isp@job-banken.nu senest 8. november. *(Begrænset antal pladser).*

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

Du er altid velkommen til at kontakte din vejleder og få hjælp til at bruge de mange digitale løsninger, som du har udfordringer med i hverdagen.

Aktiviteter i Jobbanken Aarhus

♥ Idræt og sundhed

SMS/ring til instruktør Erling de Jong Krarup på 2536 8021 for tilmelding eller afbud.

SVØMNING

Svømning er en motionsform, der både er skånsom og på samme tid en super god måde at træne hele kroppen på. Du kan få individuel træningsvejledning og blive en bedre svømmer med teknisk fejlretning inden for bryst og crawl. Du skal kunne svømme 200 m for at deltage. Husk svømmebriller og hængelås til omklædningen.

Tidspunkt:	Mandage kl. 14.45-16.00 fra 1. august
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis

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!

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 2. august
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	275 kr. for 11 gange (2. august-11. oktober)

VANDRETURE

Tag med på hyggelige vandreture, hvor vi går ca. 5 km på varierende ruter i hhv. Marselissskoven og Risskov. På vores vej ser vi skov med skiftende vegetation og nyder endvidere kyststrækningen nord og syd for Aarhus.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 14.00-15.30 fra 2. august
Sted:	Højbjerg Torv/Risskov. Aftales på SMS
Pris:	Gratis

BORD TENNIS & BADMINTON

Kom og få en sjov motionsoplevelse, enten som single- eller double-spiller. Det kræver ikke nogle forudsætninger at deltage, medbring blot indendørs aktivt tøj og sko.

Tidspunkt:	Onsdage kl. 13.45-15.15, fra 10. august
Sted:	DGI-Huset, Værkmestergade 17, indgang B
Pris:	Gratis

MINDFULNESS/YOGA/PILATES

Oplev stressreduktion med medi-yoga og forøg harmonien mellem krop, sind og bevidsthed. Jobbankens yogatilbud er tilrettet den enkelte deltager, for størst muligt udbytte. Yogamåtter og andet udstyr stilles til rådighed af Jobbanken.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 11.30-13.00 fra 11. august
Sted:	Jobbanken
Pris:	250 kr. (11. august-13. oktober)
Instruktør:	Kamma Schmidt

PERSONLIG TRÆNING/FITNESS

På dette hold arbejder vi ud fra dine behov. Hvad er målet for dig med træning? Hvordan skal du komme dertil? Erling hjælper dig med at nå dit mål og giver dig træningsøvelser og lægger træningsprogram i samråd med dig.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 11. august
Sted:	DGI-huset, Værkmestergade 17, Indgang B
Pris:	Gratis

HAVBADNING

Kom og få en frisk og hyggelig start på weekenden med Jobbankens havbaderhold. Humøret er højt efter en tur i Århus Bugten og efter badeturen er der kaffe og rundstykker til alle!

Tidspunkt:	Fredage kl. 9.00 fra 5. august
Sted:	Ballehage
Pris:	Gratis

📖 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 ls@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 6. september. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30
Pris:	100 kr. 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:	Ikke fastlagt endnu. En gang i ugen. 4 gange à 3 timer
Pris:	100 kr. 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 6. september. 4 tirsdage kl. 9.00-11.00
Pris:	100 kr. 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.

Tidspunkt:	Opstart september. Info følger. 4 onsdage kl. 10.00-13.00
Pris:	150 kr.
Underviser:	Henrik Kjær

KURSER FOR IVÆRKSÆTTERE

Jobbanken afholder løbende kurser for nye iværksættere, ligesom der er mulighed for kursus i sociale medier, markedsføring og i hvordan man laver sin egen hjemmeside. Deltagelse i et kursus koster 150 kr.



Netværksaktiviteter

CYKELTUR TIL NORSMINDE

Vi cykler fra Jobbanken gennem den smukke Marselissskov og nyder en lækker frokost på Norsminde Fiskehus. (Cykeldistance 35-40 km).

Tidspunkt:	11. august kl. 9.30-15.00
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	100 kr. Tilmelding senest 5. august

DHL-STAFET MED JOBBANKEN

Deltag i en aktiv aften til DHL-stafettens 40-års jubilæum i Mindeparken med plads til hygge med mad, drikke og socialt samvær. Tilmeld dig som løber, walker (100 kr.) eller hepper (50 kr.).

Tidspunkt:	16. august kl. 17.00-22.00
Sted:	Mindeparken, Aarhus
Pris:	100 kr./50 kr. Tilmelding senest 9. august

NETVÆRKSKAFFE I JOBBANKEN

Vi byder på kaffe, kage og hyggeligt samvær.

Tidspunkt:	24. august kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 17. august.

AARHUS FESTUGE: JAZZBOAT MED JOBBANKEN

Tag med på en guidet havnerundfart med kutteren M/S Tunø. Vi krydrer sejlturen med live jazzmusik ombord, en sandwich og drikke.

Tidspunkt:	1. september kl. 18.45-21.00
Sted:	Jobbanken/Aarhus havn
Pris:	125 kr. Tilmelding senest 25. august

TUR TIL MØNSTED KALKGRUBER/DOLLERUP BAKKER

Vi sætter kursen mod Mønsted for at se nærmere på de flotte kalkgruber. Efter en guidet tur i gruberne venter en god frokost, hvorefter vi skal vandre i det smukke landskab ved Dollerup Bakker.

Tidspunkt:	28. september kl. 8.30-17.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	225 kr. Tilmelding senest 21. september

FÆLLESSANG, KAGE OG KAFFE I JOBBANKEN

Erling spiller for på klaver, og vi synger en masse dejlige sange. Vi byder på lækker kage, kaffe og hyggeligt samvær.

Tidspunkt:	12. oktober kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 5. oktober

BIOGRAFTUR MED JOBBANKEN

Kulturen er i fokus denne aften, hvor vi sammen skal se en aktuel film i biografen. Vi krydrer aftenen med først at spise sammen.

Tidspunkt:	1. november kl. 16.30-22.00
Sted:	Jobbanken/Aarhus
Pris:	125 kr. Tilmelding senest 25. oktober

JULEAFSLUTNING I JOBBANKEN

Vær med til vores traditionsrige juleafslutning, hvor vi byder på lækker julemad, julesange og julebanko med masser af gode præmier!

Tidspunkt:	24. november kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 14. november

JULETUR I DEN GAMLE BY

Kom i julehumør med en guidet rundtur i Den Gamle By.

Tidspunkt:	14. december kl. 13.00-16.00
Sted:	Den Gamle By
Pris:	125 kr. Tilmelding senest 8. december

Tilmelding og kontakt

TILMELDING:

Alle aktiviteter i sæsonprogrammet kræver tilmelding, og man er først endelig tilmeldt de beløbsfaste 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-ansvarlig 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

August

- 11. CYKELTUR TIL NORSMINDE**
Hyggelig cykeltur til smukke Norsminde
11. august kl. 9.30-15.00
- 16. DHL-STAFET**
Aktiv og hyggelig aften i Mindeparken
16. august kl. 17.00-22.00
- 24. NETVÆRSKAFTE**
Kaffe og kage i Jobbanken
24. august kl. 13.30-15.00

September

- 01. AARHUS FESTUGE: JAZZBOAT**
Sejltur med kutteren M/S Tunø
01. september kl. 18.45-21.00
- 28. MØNSTED KALKGRUBER**
Guidet tur i kalkgruberne
28. september kl. 8.30-17.30

Oktober

- 12. FÆLLESSANG, KAFFE OG KAGE**
Netværkskaffe med fællessang
12. oktober kl. 13.30-15.00

November

- 01. BIOGRAFTUR**
Biograftur med Jobbanken
01. november kl. 16.30-22.00
- 15. KAFFEEVENT**
Om kommunikation, kropssprog og konflikthåndtering
15. november kl. 13.00-16.00
- 24. JULEAFSLUTNING**
Jobbankens traditionelle juleafslutning
24. november kl. 17.00-20.00

December

- 14. JULETUR I DEN GAMLE BY**
Guidet rundtur
14. december kl. 13.00-16.00



DHL STAFET: Deltag som løber, walker eller hepper og tilbring aftenen i Mindeparken med madkurv, hyggeligt samvær og et festligt fyrværkeri at slutte aftenen af med.



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!