

Sæsonprogram

Aktiviteter for medlemmer i Jobbanken Aarhus | 1. halvår 2023

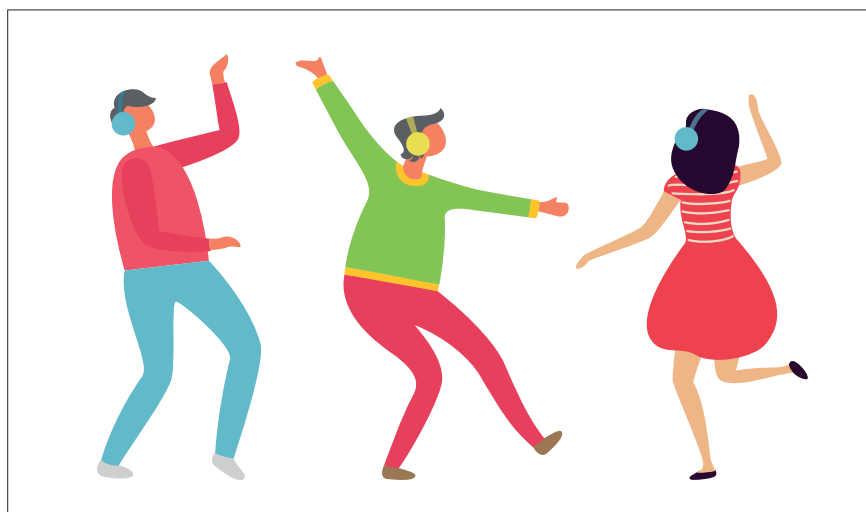
job-banken.nu
Herning · Aarhus · København

GODT NYTÅR! Vi håber, at du er klar til et forrygende nyt år i Jobbanken. Måske er det i år, du vil prøve en ny idræt af, tage et opkvalificerende kursus eller udvide dit netværk til et eller flere af vores netværksarrangementer?

I vores sæsonprogram for 1. halvår 2023 kan du læse om de idræts-, uddannelses- og netværksaktiviteter, vi tilbyder i løbet af det næste halve år.



Tag med Jobbanken på en spændende heldagstur til Nordvestjylland, hvor vi skal på en guidet rundvisning på Klimatorium, Danmarks internationale klimacenter. Senere venter en naturskøn vandretur i Nationalpark Thy.



Dans dig glad med Jobbankens nye idræts tilbud. Silent Groove er en danseform med lette, simple og sjove trin. Vi danser os glade til en masse forskellig musik, fx pop, rock, latin og disco. Vi danser med headsets på, hvilket vil sige, at du hører musikken og instruktøren i headsettet og selv kan skrue op og ned, som det passer dig.



OPLÆG 10. MAJ I JOBBANKEN NÅR DU TJENER PENGE ...

Hvad sker der, når du som førtidspensionist begynder at tjene penge? Hvordan påvirker det din pension, og hvad skal du særligt være opmærksom på? Får du sparet nok op til din alderdom? Må du tage en uddannelse, mens du modtager førtidspension? Hvad går den nye 3-årige forsøgsordning, hvor pensionen ikke kan frakendes, ud på?

Få svar på alle dine spørgsmål til Jobbankens oplæg, hør mere om de regler der gælder, og hvad du særligt skal være opmærksom på.

Oplægget finder sted 10. maj kl. 13.00-15.30 i Jobbanken v/Annette Andsbjerg Johansen.

Det er gratis at deltage – men husk tilmelding via din vejleder senest 2. maj

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

Der er mulighed for en gratis prøvetime på alle idrætstilbud! SMS/ring til instruktør Erling 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 2. januar
Sted:	Aarhus Svømmestadion, F. Vestergaards Gade 5
Pris:	Gratis

PADEL TENNIS

Padel tennis er en af de hurtigst voksende idrætsgrene i Danmark. Og det er ikke uden grund! Det er super sjovt, socialt og nemt at lære. Kom og prøv og bliv bidt af et rigtig sjovt spil.

Tidspunkt:	Tirsdage kl. 9.45-12.00 fra 3. januar
Sted:	Sindalsvej 2, 8240 Risskov
Pris:	300 kr. for 12 gange (3. januar-28. marts)

VANDRETURE

Tag med på hyggelige vandreture, hvor vi går ca. 5 km på varierende ruter i 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 3. januar
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. 9.45-11.00 fra 4. januar
Sted:	DGI-Huset, Værkmestergade 17, indgang B
Pris:	Gratis. Selvtræning uden instruktør

NYHED: DANS DIG GLAD

Silent Groove er en danseform med lette, simple og sjove trin. Vi danser os glade til en masse forskellig musik med headsets på, hvilket vil sige, at du hører musikken og instruktøren i headsettet. Undervisningen kræver ingen partner, tidligere danseerfaring eller rytmesans – alle kan være med!

Tidspunkt:	Onsdage kl. 14.00-15.30 fra 4. januar
Sted:	Jobbanken ved instruktør Freja Steffens
Pris:	300 kr. for 12 gange (4. januar-29. marts)

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 lægger træningsprogram i samråd med dig.

Tidspunkt:	Torsdage kl. 13.30-15.00 fra 5. januar
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 6. januar
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 21. februar. 4 tirsdage kl. 12.30-15.30 Fra 6. juni. 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. Én 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 21. februar. 4 tirsdage kl. 9.00-11.00 Fra 6. juni. 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:	Fra d. 22. marts. 4 onsdage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Henrik Kjær

MARKEDSFØRING VIA SOME

Har du brug for at markedsføre din virksomhed via sociale medier? Kunne du tænke dig at blive klogere på indholdsorienteret markedsføring og få hjælp til opbygningen af din markedsføringsstrategi? På kurset vil du blive rustet til at analysere, vurdere og i praksis løse kommunikationsopgaver inden for sociale medier, og du vil få en forståelse for, hvilken rolle sociale medier har i relation til andre mennesker, samarbejdspartnere, internt i virksomheder, mv.

Tidspunkt:	Fra d. 17. maj. 4 onsdage kl. 10.00-13.00
Pris:	100 kr. Tilmelding via din vejleder
Underviser:	Mathias Kjærgaard Holm

Netværksaktiviteter

TUR TIL KLIMATORIUM OG NATIONALPARK THY

Tag med på en oplevelsesrig heldagstur til Nordvestjylland. Om formiddagen besøger vi Klimatorium, som er Danmarks internationale klimacenter. Her venter en spændende guidet rundvisning med indblik i de klimaprojekter, der er aktuelle i øjeblikket. Eftermiddagen tilbringer vi i Nationalpark Thy, hvor vi skal på vandretur i det smukke og anderledes, vestjyske landskab. Turen inkluderer transport i minibusser t/r fra Jobbanken Aarhus, entréer og forplejning.

Tidspunkt:	31. januar kl. 7.45-19.45
Sted:	Afgang fra Jobbanken
Pris:	275 kr. Tilmelding senest 24. januar



NETVÆRKSKAFFE I JOBBANKEN

Vi byder på kaffe, kage og hyggeligt samvær.

Tidspunkt:	7. februar kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmeldingsfrist 31. januar

BRANCHEDAG 15. MARTS KL. 13.30 -15.00:

Inspirationsdag i butiksbranchen

Butik er måske en branche du ikke har set dig selv i? Tag med Jobbanken på en tur til Plantorama og bliv klogere på, hvordan det er at arbejde i et stort havecenter. Du vil blive introduceret for forskellige jobtyper og arbejdsopgaver i butiksbranchen. Måske kan du se nye muligheder og skabe dit eget job i Plantorama?

Tilmeld dig via din vejleder

SPILCAFÉ I JOBBANKEN

Kom og vær med til en hyggelig spille-eftermiddag i Jobbanken, hvor vi spiller brætspil og kort. Måske skal du lære et nyt spil? Vi sørger for kaffe på kanden og lidt lækkerier til at holde hjernerne skarpe.

Tidspunkt:	20. marts kl. 13.30-15.30
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 13. marts

NETVÆRKSKAFFE I JOBBANKEN

Vi byder på kaffe, kage og hyggeligt samvær og evt. et oplæg om et aktuelt emne. Nærmere info følger.

Tidspunkt:	26. april kl. 13.30-15.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	Gratis. Tilmelding senest 19. april



TUNØ TIL FODS

Vi gentager succes'en fra 2019 og besøger den hyggelige ø i Århus Bugten. Vi skal på vandretur øen rundt, som er en storslået naturoplevelse. Efter vandreturen venter en lækker frokost på det renoverede Tunø Mejeri. Inden turen går tilbage mod fastlandet, er der mulighed for en badetur for de friske eller at gå på indkøb i de små vejboder efter lækre, lokale grøntsager til at tage med hjem.

Tidspunkt:	24. maj kl. 7.45-19.15
Sted:	Jobbanken
Pris:	250 kr. Tilmelding senest 17. maj

SOMMERFEST I JOBBANKEN

Vi byder på lækker mad og drikke i Jobbanken, hyggeligt samvær med fællessang og ønsker hinanden en god sommer, inden Jobbanken lukker ned i et par uger i sommerferien. Der er en deltagerbegrænsning til arrangementet grundet vores begrænsede lokalekapacitet.

Tidspunkt:	22. juni kl. 17.00-20.00
Sted:	Jobbanken
Pris:	175 kr. Tilmelding senest 15. juni

Sådan tilmelder du dig

Alle aktiviteter og kurser i sæsonprogrammet kræver tilmelding, og du er først endelig tilmeldt de beløbfastsatte aktiviteter, når du har betalt.

Betaling kan foregå kontant i Jobbanken, 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.

Sæt kryds

Januar

- 31. TUR TIL KLIMATORIUM OG NATIONALPARK THY**
Oplevelsesrig heldagstur til Nordvestjylland
31. januar kl. 7.45-18.00

Februar

- 07. NETVÆRKSKAFFE**
Hygge med kaffe og kage
7. februar kl. 13.30-15.00

Marts

- 20. SPILCAFÉ I JOBBANKEN**
Sjov eftermiddag med brætspil og kort
20. marts kl. 13.30-15.30

April

- 26. NETVÆRKSKAFFE**
Hygge med kaffe og kage
26. april kl. 13.30-15.00

Maj

- 10. NÅR DU TJENER PENGE**
Oplæg om hvad skal du være opmærksom på, når du får et job og tjener penge
10. maj kl. 13.00-15.30

- 24. TUR TIL TUNØ**
Heldagstur til den hyggelige ø i Århus Bugten
24. maj kl. 7.45-19.15

Juni

- 22. SOMMERFEST**
Jobbankens årlige sommerfest
22. juni kl. 17.00-20.00

Kontaktinfo

KONTAKTOPLYSNINGER:

Idræts-,
netværksansvarlig
og vejleder

Erling 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

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
Fredag

kl. 9.00-16.00
kl. 9.00-15.00

SE MERE PÅ VORES HJEMMESIDE:

Læs meget mere om vores arrangementer og
nyheder på www.job-banken.nu.

Du kan også følge os på Facebook og LinkedIn.



Er du med i vores Facebookgruppe – 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 netværks-
aktiviteter, idræt, undervisning og meget andet.

Gå ikke glip af noget – bliv medlem via din vejleder