



Vejen tilbage til
arbejdsmarkedet



Nyhedsbrev #4 | oktober 2014

Nye aktiviteter og oplysninger om at
vende tilbage til arbejdsmarkedet



job-banken.nu

Oktober

Kære bruger af Jobbanken i Århus

Efter en varm og lang sommer er vi igen oppe i omdrejninger i Jobbanken. Der er således "run" på alle aktiviteter hernede og grundet mange henvendelser har vi været nødt til at oprette en venteliste for nye brugere af Jobbanken, da vi ellers ikke kan følge med. Dejligt med al den interesse for vores projekt og vores arbejde!

I midten af august deltog Jobbanken i den årligt tilbagevendende DHL-stafet – en altid hyggelig aften med idræt og socialt samvær i centrum. Kort herefter drog tre af vores idrætsaktive brugere til Club La Santa sammen med deltagere fra Jobbankens to andre afdelinger i Herning og København. Deltagerne kom hjem med mange oplevelser i bagagen, såvel kulturelle som idrætslige. Læs mere om Club La Santa tilbuddet senere i dette nyhedsbrev. I begyndelsen af september var vi på en spændende studietur til København med rundvisning i Folketinget, kanalfart i solskinsvejr og afslutningsvis et besøg i Tivoli. Det var en lang men god dag, og et lignende arrangement er på tegnebrættet i Århus.

På idrætssiden har vi efter sommerferien prøvet kræfter med Mountainbike i Jobbanken. Vi har en uendelig legeplads i "baghaven" nærmere betegnet Marselissskoven, hvor der er udfordringer på alle niveauer. Flere har haft lyst til at afprøve Mountainbike, og vi håber at kunne opbygge et større hold til foråret, hvor det er planen at åbne op for idrætstilbuddet igen, og hvor vi vil træne op mod deltagelse i et mountainbikeløb. I slutningen af oktober afløses Mountainbiketilbuddet af et nyt og spændende idrætstilbud i Jobbanken, Mindfulness Yoga/Pilates, som du kan læse meget mere om på de næste sider.

På jobsiden har vi ved fælles indsats fået mange i job efter



Nyheder

sommerferien, og vi håber selvfølgelig, at vi kan hjælpe endnu flere i job i den kommende tid, da vi ved, hvor stor betydning det har, at man har et arbejde.

I dette nyhedsbrev kan du orientere dig om, hvad der sker i Jobbanken frem til jul, og vi håber, at du kunne have interesse i at deltage i nogle af vores forskellige aktivitetstilbud.

Job & vejledning

Vi har stadig en stor tilstrømning af nye brugere af Jobbanken. For at gøre indsatsen for den enkelte jobsøgende så effektiv som mulig, opfordrer vi stadig dig, der ikke er i arbejde endnu, til at tænke over nogle arbejdspladser/virksomheder, hvor du kan se, at du kan bidrage med noget, som virksomheden kunne have interesse i. Kontakt herefter din vejleder for den videre proces med at få sparket døren ind hos virksomheden.

Husk altid at kontakte Jobbanken, hvis du selv har fundet et job, eller hvis der er nogle ting i forhold til din jobsituation, du har behov for at vende med din vejleder. Vi har løbende kontakt til rigtig mange af jer, men der er også nogle vi ikke har hørt fra i lang tid.

Hvis du kommer i job så husk at underrette de relevante myndigheder om din ekstra indtægt, så du undgår ubehagelige overraskelser.

Netværksaktiviteter

Næstkommende netværksaktivitet i Jobbanken er en spændende kulturel udflugt til Silkeborg, hvor vi skal besøge Museum Jorn og se nærmere på Asger Jorns kunstneriske karriere. Efter frokost skal vi på en oplysende vandretur i området omkring Indelukket og Gudenåen under titlen "det Levende KulturSPOR". Find nærmere information om dagen

Kontakt
Job-
banken



Unik kulturtur til Silkeborg

og tilmelding i medsendte invitation.

Datoen for den årlige julefrokost i Jobbanken er lagt fast til torsdag den 4. december, så sæt kryds i kalenderen allerede nu, særskilt invitation følger.

Idræt og sundhed

Som nævnt i indledningen af nyhedsbrevet så tilbyder vi fra slutningen af oktober og i første omgang frem til jul Mindfulness Yoga/Pilates i Jobbanken.

Undervisningen varetages af Kamma Schmidt, der har mange års undervisningserfaring og en bredt funderet faglig baggrund inden for Yoga og Pilates. Om sin undervisning skriver Kamma følgende:

"Yoga giver dig smidighed og mulighed for at forene og skabe harmoni mellem krop, sind og bevidsthed. Pilates giver dine muskler styrke og øget kropsbevidsthed. Under træningen får du mulighed for at arbejde med mindfulness, kropsbevidsthed, koncentration, koordination, balance, kropsholdning, vejtrækning og udholdenhed."

Undervisningen foregår i Jobbanken - vi har fået mere plads hernede på havnen og har udvidet med et stort mødelokale, som vi også kan bruge til Mindfulness Yoga/Pilates. Der er en deltagerbegrænsning på

"At dyrke idræt med Jobbanken har virkelig gjort en forskel for mig. Når vi mødes om onsdagen er det i en dejlig kombination af at vi har det sjovt og alligevel yder det vi kan. Det er, som altid i Jobbanken-regi, i trygge rammer.

Alle kan være med og der bliver taget hensyn til skavanker og niveau. Træningen er heller aldrig hverken kedelig eller triviell. Tit finder Erling på noget nyt.

Det være sig intervaltræning, løbestilsanalyse, træning på trapper eller træning til et løb. For mig personligt kan jeg sige at når jeg motionerer regelmæssigt har jeg en grundlæggende følelse af at det hele nok skal gå.

At løbe giver mig glæde og overskud. Jeg får mere mod og lyst og tænker "jeg har stadig meget at byde på." Det er ikke kun musklerne, der bliver trænet, det er også viljen.

Grænser bliver skubbet. Det breder sig og jeg får lyst til at skubbe til andre grænser.

Jeg er blevet vild med at løbe."

Citat af Britta Breum, deltager på Jobbankens løbehold

Yoga og Pilates



8 personer, så skynd dig at melde dig til, så du er garanteret en plads. Som du kan se af idrætsoversigten ligger tilbuddet hver torsdag fra kl. 11-13. Vi har indkøbt måtter, så det skal du ikke tænke på.

Vores øvrige idrætsstilbud, hhv. svømning, boldspil og løbehold/vandretur fortsætter frem til jul, se oversigten for nærmere information. Vi holder ikke efterårsferie, men fortsætter ufortrødent, så vi kan holde de gode træningsrutiner. Husk at det er gratis at komme i god form i Jobbanken, og at det ikke kræver nogen forudsætninger at deltage i vores idrætsstilbud.

Bliv medlem af vores facebook-idrætsgruppe ved at henvende dig til idrætsansvarlig Erling de Jong Krarup, her kan du melde dig til de enkelte hold og læse mere om indholdet i undervisningen. Hvis du ikke er på facebook kan du også melde dig til pr. SMS/tlf./mail.

Undervisning og læring

Næste undervisningstilbud i Jobbanken er vores Iværksætterkursus, med start 22.10. Kurset henvender sig til dig der går med tanke på eller drømmen om at føre en god idé ud i livet. Du vil på kurset blive grundigt informeret om relevante forhold, der vedrører start af egen virksomhed. Undervisningen forløber over tre undervisningsgange og derefter tilbydes projekt-opfølgning. Der er få pladser tilbage på holdet, så er du interesseret, da skal du kontakte Lene Pedersen på tlf. 8621 3064 eller skrive en e-mail til Lene på ls@job-banken.nu. Der er et beskedent deltagergebyr på kurset på 50 kr.

Netop nu er vi i gang med Modul 1 undervisningskursus og hjemmesidekursus, og disse undervisningstilbud forventer vi at tilbyde igen først i det nye år.

Idræt er
for alle,
uanset
forudsæt-
ninger

Kurser
der løfter
dine
kompe-
tencer



Ønsker du at vide mere om vores undervisningstilbud kontakt da Lene Pedersen på tlf. 8621 3064 eller skriv en e-mail til Lene på isp@job-banken.nu.

IT-workshop

Efter efterårsferien - fra mandag d. 20.10 - starter vi et nyt revideret workshopforløb op, hvor vi tilbyder IT-support og undervisning i nye digitale medier.

Undervisningen varetages af en kandidatstuderende fra Aarhus Universitet, og du vil bl.a. kunne få hjælp inden for følgende temaer:

- informationssøgning
- netbank, nem-id, e-boks
- sociale medier
- cloud-løsninger
- cv og ansøgninger

Formålet er at højne IT færdighederne hos vores brugere. Ved senere lejlighed fremsender vi temaerne for undervisningen og en nærmere angivelse af tidspunkter.

Deltagelse kræver tilmelding til Lene på isp@job-banken.nu eller ring senest torsdagen før workshopen.

Club La Santa

I foråret 2015 tager Jobbanken igen på idræts- og kulturrejse til Club La Santa, som ligger på Lanzarote, en af de kanariske øer. På Club la Santa har man mulighed for at afprøve stort set alle tænkelige idrætsformer, og vi håber, at vi med rejsen kan stimulere til en større fastholdelse i idræt og en sund livsstil i dagligdagen herhjemme. Rejsen har endvidere et kulturelt sigte med oplysning om og oplevelse af Lanzarotes natur og kultur.

For at "kvalificere sig" til at deltage på rejsen, hvor deltagerprisen ligger på ca. 4500 kr., er det et krav, at man

Nye IT-
kompe-
tencer

Sol og
idræt på
Lan-
zarote

gennem en længere periode har deltaget i Jobbankens idrætsstilbud. I prisen indgår flyrejse og transfer t/r, indkvartering i to- eller trepersoners lejlighed, mange idrætsstilbud herunder diverse holdtræninger m.v., halvpension samt udflugter med guide. Det præcise tidspunkt for turen følger senere, hold dig opdateret i vores nyhedsbreve.

Kalenderoversigt:

En oversigt over programsatte aktiviteter i Jobbanken.

Kalender-
oversigt

Undervisning

- Iværksætterkursus, start 22.10
- IT-workshop hver mandag, start d. 20.10
- Modul 1: Bliv klædt på til arbejdsmarkedet, start januar
- Modul 2: Bliv klædt på til arbejdsmarkedet, start januar/februar

Netværksaktiviteter

- Asger Jorn og det Levende KulturSPOR
11.november
- Julefrokost i Jobbanken 4.december

Ferie

- Jobbanken holder åbent i efterårsferien.

De bedste hilsner

Tia Ulsø Merrild, Erling de Jong Krarup, Tobias Effersøe,
Gitte Bundgaard Aarslev & Lene Susanne Pedersen





Herning - Århus - København

E: post@job-banken.nu | www.job-banken.nu | T: 8621 3064